

# Őrangyal

III. évfolyam / 6. szám  
2022. JÚNIUS

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Segítség angyal szárnyon

Mentorhálózattal  
a családok védelméért

Csíksomlyói  
zarándoklat



LEGELŐSEGÉLY  
ALAPÍTVÁNY

# Tartalomjegyzék



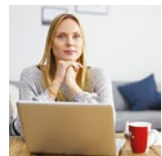
**10.**  
Mentorhálózattal a családok védelméért



**12.**  
Segítség angyal szárnyon



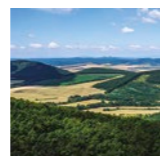
**16.**  
Postás Piknik



**20.**  
Tűsarokkal az üzleti világban



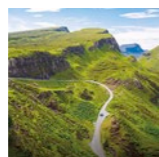
**22.**  
Csíksomlyói zarándoklat



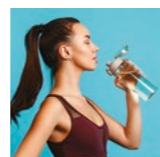
**34.**  
A Cserhát szépségei



**38.**  
Jegybankok háborúja



**42.**  
Az őrangyal előttünk jár



**46.**  
Iszol te rendszeren?

# INGATLAN & Cég-üzlettrész

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

**EXKLUZÍV PROPERTY**

# Kedves Olvasó...

Haász Gábor • alapító

Ha most spontán megállna a szívem, nem valószínű, hogy én írhatnám a következő „Kedves Olvasó” című, néha idétlen, néha még idétlenebb beharangozót. Nem valószínű mert ugyan szervezem, tanítom, segítek tanítani - mégsem vagyok én sem biztonságban. A teljes napomat nem kísérik őrangyalok. Ez hiba. A tanítás része, hogy ne hibázzunk. Tehát az ellen, hogy megáll, nem sokat tudok tenni, de az, hogy legyen körülöttem segítő kéz, az csupán szervezés kérdése. Ha egyedül vagy, ha otthon kuksolsz, kerülöd a sportot a társaságot - nem vagy biztonságban. Nem sokkolni akarlak, vagyis de! Megáll és...megtalálnak jó esetben órák, de átlagosan csak napok múlva.

Az ember társas lény, a szívhalál és az újraélesztés társas program. Legyen ez is szempont!

Az előadások során a sokkolásos bevezető – amikor néhány durva számmal próbáljuk

fókuszálni az érdeklődést – után általában elhangzik az a mondatom, hogy - légy önző! Itt elnézést kellene kérnem a szülőktől a tanároktól, a csupa lélek nagyiktól, hiszen ők pont az ellenkező értelmű, jelentésű viselkedési formát sulykolják egész kicsi korunk óta. Tehát légy önző! És mielőtt kiváltképpen felsorolt pallérozók haragját, gyorsan igyekszem megmagyarázni: nekünk fontos a tanítás! Fontos, hogy légy bátor és határozott, hogy meg tudd tenni, ha a helyzet úgy kívánja, légy magabiztos és légy képes is megtenni, ebben segítünk, de az önzőség ott kezdődik, jelen esetben – kedves összevont szemöldökkel olvasó nagymamák – hogy attól, hogy te képes vagy, még nem vagy biztonságban...kicsit távolabbról közelítve ha én tanítom, és már annyiszor elmondtam és megmutattam, hogy közismert gátlásaim ellenére sem jönnek éles helyzet esetén sem zavarba, de velem mi lesz? És itt jön a válasz, hogy miért légy önző! Mert te megta-

nultad, tudsz bármikor bárkinek segíteni, te egy életbiztosítás vagy a társaság számára... de rajtad ki fog?

Ezért légy önző! Bevallottan mi is csak ezért oktattunk, hogy a mai 100 emberből 3-4 fő képességi arány belátható időn belül 100 fő legyen, és ne legyen lyuk, amikor hanyatt fekszem, és arról a bizonyos felhőről a lábam lóbálva figyelem a mellettem elhaladó "statisztikát" ...amikor majd eljutunk a 100-ból 3 helyett, egymás után a folyamatosan mérhető egyből egyig, akkor kellően önző volt mindenki. Ha a napod során van legalább három ember (aki melletted ébred, veled dolgozik, együtt sportoltok) és ezáltal neked bármikor tud segíteni, akkor már egész jól állsz.

Légy önző és önmagad miatt vedd rá azt a három embert, hogy szánja rá azt a másfél órát...szánja rád!... tanulják meg, hogy legyenek ők az Őrangyalaid! ■

## A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



**Andó Ilona**  
a kuratórium elnöke



**Haász Gábor**  
alapító,  
a kuratórium tagja



**Dr. Kovács József**  
a kuratórium tagja



**Dr. Madari Tibor**  
a kuratórium tagja



**Pintér László**  
a kuratórium tagja



**Szerdahelyi Sára**  
a kuratórium tagja



**Zsedő Barnabás**  
a kuratórium tagja

## Akiknek 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  
Korrekter: Szerdahelyi Sára

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

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

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



## A HIRTELEN SZÍVHALÁL MAGYARORSZÁGI ÁLDOZATAI – HOSSZÚ ÉVEK STATISZTIKÁI ALAPJÁN – 2022-BEN A MAI NAPIG:

1 2 2 3 3

(TÖBBNYIRE NEM BETEG, ÉS NEM IDŐS EMBER!)

EBBŐL CSAK A MAI NAPRA ESİK:

6 8

## A túlélők

Andó Ilona • Legelősegély Alapítvány, kuratóriumi tag

**A hirtelen szívhalál túlélői köztünk vannak és hálásak és boldog életet élnek, mert valaki segített nekik. Új rovatunkban havonta felidézünk megtörtént eseteket, amelyekben szereplők voltunk, vagy érintett minket, vagy családtagunkat, vagy hallottunk róla.**

A hirtelen szívmegállás a szív és a légzés működésének leállását és eszméletvesztést jelent. Ha a segítségnyújtás 4 percen belül nem kezdődik meg, nem történik beavatkozás, hirtelen szívhalálhoz vezet.

A túléléshez nagyon fontos az azonnali újraélesztés és a defibrillátor használata.

**A segítségnyújtás két legfontosabb része:**

1. Segítségét hívok, tárcsázom a 112-es számot, s elmondom, hogy nincs életjel és milyen körülmények között kérek segítséget.
2. Megkezdem a mellkas masszázst. Az alapszintű újraélesztést mi, civilek meg tudjuk kezdeni, így a helyszínre érkező

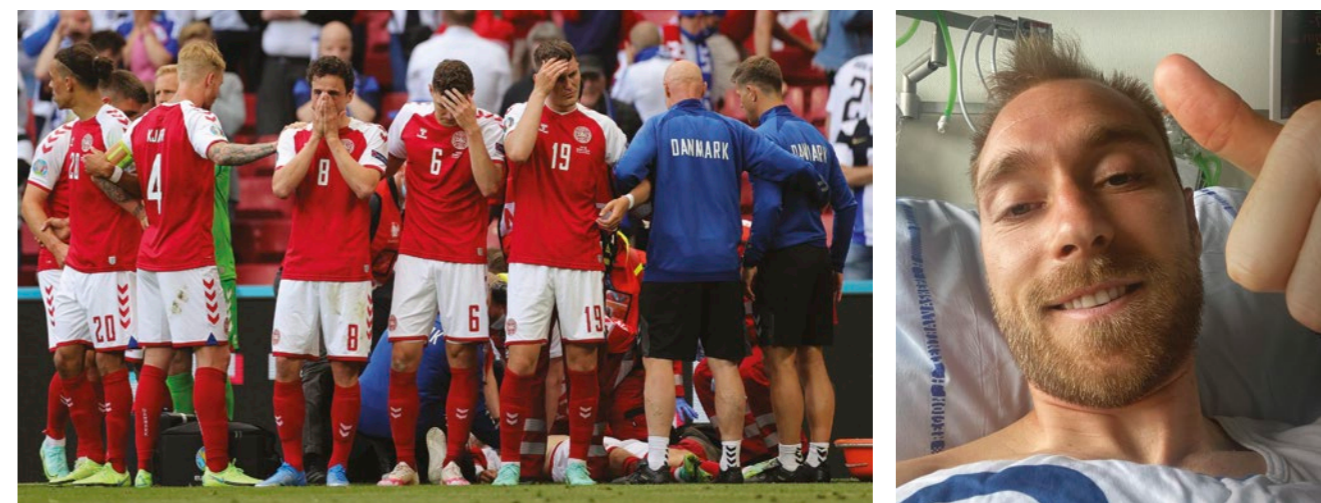
szakemberek egy még keringéssel rendelkező betegen kezdenek meg a valódi újraélesztést. Amennyiben van a környezetben elérhető hordozható automata defibrillátor, használjuk bátran. Nagy segítség lesz számunkra és a segítségre szoruló számára is.

Idézzünk fel olyan eseteket, amikor civilek segítettek hirtelen szívhalál esetén, s ennek következtében a bajba jutott ember életben maradt, s minőségi életet él azóta is.

**Friss hír**

„Biciklizés közben rosszul lett, majd hatalmasat esett egy 45 körüli férfi vasárnap délután Kecskeméten. Többen is azonnal a férfi segítségére siettek. Két középiskolás fiú értesítette a mentőket és a mentésirányító instrukciói alapján megvizsgálták a beteget, aki már nem lélegzett. A fiatalok példásan követték az utasításokat és akkor sem estek pánikba, amikor nekik kellett megkezdeniük az újraélesztést. A gimisiek egymást váltva küzdöttek a beteg életéért, amit a percekon belül helyszínre érkező mentők emelt szinten folytattak” – közölte közösségi oldalán az Országos Mentőszolgálat.

Az időben megkezdett mellkasi nyomások végül sikerre vezettek és a mentők stabil állapotban szállíthatták kórházba a biciklist, aki már a mentőautóban visszanyerte eszméletét.



## Mindenki hallott róla!

2021. június 22.

„Június. Lassan július. Ezerrel tombol a nyár. Maszk még itt-ott, a járvány számai sokkal szebbek, a nyári célországok egymás után nyitnak, az M7- es pénteken már a régi, szinte hiányzó formáját hozza. Elindult a, már egy éve várt, EB 2020 is. Végre nézők a helyszínen és milliók a tv-k előtt. Győzelmek, bravúrok, irgalmatlan gólok és minden, ami izgalom a fociba sűrítendő... ennek indult, ezt vártuk... Nem hiszem, hogy bárkinek is kimaradt...a Finnország -Dánia mérkőzés, amely már a kezdet kezdetén nem csupán a fociról szólt... Olyan képek, amiket láttunk már, de soha nem szeretnénk többet látni sportpályán sem - de leginkább sehol sem. Három kép, mint az oktató előadásainkon: az első a sportoló, aki felkészülten, egészségesen, mosolyogva a győzelemre készül, majd a következő pillanatban mozdulatlanul fekszik ... konkrétan élettelenül... mint az előadásunkon, amikor próbáljuk sulykolni, tudatosítani, BÁRMIKOR és BÁRKIVEL megtörténhet. A harmadikon a döbbs tekintetek és a segíteni akarás egy képen, mint az oktatófilm következő kockáin, hívj segítséget, beszélj hozzá, szabadítsd fel a légutat...majd kezd meg az újraélesztést... Hibátlan reakcióidővel, pontosan és magabiztosan...egy stadionban, élőben milliókkal a tv előtt!

Az élet által rendezett spontán bemutatón még arra is telt az emberi maximális figyelemből, hogy a játékosok sorfalat állítottak társuk és a mellette dolgozó orvosok takarására. Így csak az képes segíteni, akinek a teljes mozdulatsor a kisujjában van...aki valóban megtanulta, hogy BÁRMIKOR és BÁRKIVEL!!! Azt csak remélni merem, hogy a happy end ellenére mindenkire hatással lesz az a néhány pillanat, a feszültség hosszú percei. Láttuk Ronaldo Coca-Colás jelenetét, a hatás több milliárd dollár mínusz a tőzsdén másnap... láttuk Eriksen hidegrázós perceit, és remélem a párhuzamot, hogy ebben az esetben is érezhető lesz a hatás, ebben a témában is segít a sport, a hatalmas élő nyilvánosság, a felvilágosítás az oktatás tömeges akarása terén. A magunk nevében kívánunk teljes felépülést Christian Eriksennek, és gratulálunk Simon Kjær dán csapatkapitányának

ahoz a lélekjelenléthez, amit leginkább tanítani lehet. Nem sokkolok a magyar statisztika újbóli felidézésével, szerintem mindenkinek bevésődött, és akinek kellünk, örömmel megyünk mindenkihez tanítani! ,

## Szerzőnkkel történt!

2021. december

„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 dicsérethullámokat 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 fekvő eszméletlen állapotban, félig a liften 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. Emlékszem, 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 életem 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 életet 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 szövethárosodásokkal 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 bémészködők 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 hősiest dolgot 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 megtanítják. 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”



# Balaton BIKE 365

BALATONI KERÉKPÁROS TURISZTIKAI  
SZOLGÁLTATÁS FEJLESZTÉSE



BRINGASPORT  
MAGYAR KERÉKPÁROS SZÖVETSÉG



# XVI. KERÜLETI HERMAN OTTÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA



 SZABAD  
WALDORF  
GIMNÁZIUM



## Az őrangyal kortalan

Ismét gyarapodtunk!

A budaörsi Szabad Waldorf Gimnázium 9-es, 10-es, és 11-es évfolyama, és a XVI. Kerületi Herman Ottó Általános Iskola diákjai lettek aktív és magabiztos Órangyalok, tovább javítva a hirtelen szívhalál esetén a sikeres reagálás és a túlélés esélyét!

Köszönjük, élmény volt az, ahogy gyakoroltatok, ahogy kérdeztetek, ahogy az egészséghozzáálltatok! Köszönjük tanáraitok aktív és felelős részvételét!

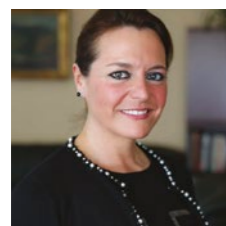
Köszönjük Dr. Vitályos Eszternek a minisztériumokon átívelő gondoskodást, valamint a Skoda nélkülözhetetlen jelenlétét alapítványunk életében!





## Mentorhálózattal a családok védelméért

Dr. Vitályos Eszter • A Kulturális és Innovációs Minisztérium miniszterhelyettese, parlamenti államtitkára, országgyűlési képviselő



**Koraszülés. Micsoda rettegett szó. A koraszülés fizikailag, lelkileg és anyagilag megterhelő**

**esemény, amely szerencsés esetben is – ha a baba egészséges, megfelelően fejlődő lesz, – kihatással van a gyermek és szülei, testvérei sorsára. Minden tiszteletem a Korábban Érkeztem Dél-Alföldi Regionális Koraszülött Intenzív Osztályért Alapítvány munkatársaié, akik nagy energiával és elkötelezettséggel segítik és támogatják a koraszülötteket és családjaikat!**

Az alapítvány munkája az elmúlt tíz hosszú és küzdelmes évben arra irányult, hogy mindent megtegyenek a koraszülöttek életben maradásáért, később pedig fejlődésükért, édesanyjukért, családjukért, fizikai és mentális egészségükért.

Nem szeretnék itt most pontos orvosi definíciókról beszélni, hiszen mindnyájan tudjuk, a koraszülött csecsemők és

szüleik számára egyaránt rendkívül nehéz időszak: a másoknak nagy-nagy boldogságot hozó világra jövetel, majd az azt követő hetek-hónapok-évek, az első lépések, az első szavak, mondatok. A koraszülötteknél az ezzel történő megküzdést veszteségmennyek sorozata kíséri. Ez komoly mentális terhet jelent a szülők számára, az anyák önváddal, gyásszal, szégyenérzettel küzdenek, az apákban pedig a tehetetlenség érzete idézi elő a feszült állapotot.

A koraszülés gyakran a legstabilabb szülői kapcsolatokat is törékennyé teszi, súlyos próbatétel elé állítja. A nemzetközi és a hazai tendenciákat figyelembe véve a modern orvostudomány fejlődésével folyamatosan csökkent a csecsemőhalandóság, ám a koraszülésre ez a tendencia nem jellemző. A koraszülés orvosi, infrastrukturális szempontból való kezelése hangsúlyos a magyar egészségügyben, a koraszülés egyéb aspektusainak kezelésére viszont még nincs elég kialakult intézményi és egyéb gyakorlat, pedig nagy szüksége lenne rá. Ebben lehet hiánypótló szere-

pe a különböző civil szerveződéseknek, alapítványoknak.

A Dél-Alföld Régióban ezt a szerepet a 2012 óta működő Korábban Érkeztem Dél-Alföldi Regionális Koraszülött Intenzív Osztályért Alapítvány igyekszik betölteni. Az Alapítvány fő célkitűzése, hogy a koraszülöttségben érintettek helyzetét segítse - elsősorban a koraszülöttek életének legelső életszakaszában meghatározó, intenzív osztályon töltött, ultrakorai fejlesztési időszak megkönnyítésén keresztül.

Az alapítvány egy mentorprogram és három mentorház (Szeged, Kecskemét, Gyula) kialakításával, a 6 éven aluli koraszülött gyermekek preventív, a köznevelési integrációjukat segítő fejlesztésével, valamint konferenciák és workshopok szervezésével, különböző szakmai anyagok megalkotásával nyújt komoly segítséget azoknak a szülőknek, akiknek koraszülött gyermekük született. Miről is szól ez a nagyszerű program? Nos, arról, hogyan lehet többféle tevékenységgel segítséget nyújtani azoknak a szülőknek, akiknek

koraszülött gyermekük született. A projekt keretében megvalósult szolgáltatások, mint a sorstársi segítség, a koraszülöttek családjának egészét célzó segítség, országosan is hiánypótlóak. A régióban megvalósult eredmények pedig országos szintű jó gyakorlatot jelentenek, mely más régiók gyakorlatába is átültethető lehet.

A családugy az újonnan megalakult Kulturális és Innovációs Minisztérium egyik központi területe. A KIM miniszterhelyetteseként hadd osszam meg Önökkel munkánk fő célját. Ez azon a felismerésen alapul, miszerint Magyarország közép- és hosszú távú társadalmi fejlődésének alapvető feltétele a fenntartható demográfiai fordulat. Így a mi munkánk fókuszja a kívánt és tervezett gyermekek megszületésének támogatása. E cél megvalósításának eszköze pedig olyan családpolitika, amely stabil, komplex, célzott és rugalmas. Az alapítvány programja teljes mértékben egyirányba haladt a Magyar Kormány célkitűzésével, azaz a magyar családok érdekeivel. Ez a projekt mind egészében, mind részleteiben a legnagyobb büszkeségre adhat okot valamennyi résztvevőjének, legyen az orvos, ápoló, védőnő, gyógytornász, fejlesztő pedagógus, pszichológus, szervező, kommunikációs szakember.

Igazi örangyalok ők, valamennyien!

## Szörnyű számok

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása alapján a 37. hét előtt vagy 2500 g alatt születő babák tekinthetők koraszülöttnak. Ezen belül a 2500 gramm alattiak kissúlyúaknak, az 1500 gramm alattiak igen kissúlyúaknak, az 1000 grammnál kisebbeket pedig extrém kissúlyúaknak nevezzük.

A koraszülöttek nem egyszerűen csak hosszúságukban, súlyukban kisebbek, hanem koraszülöttségükből fakadóan, az anyaméhben eltöltött rövidebb idő következtében vitális támogatás nélkül életre képtelenek. Ennek következtében életkilátásaik csak speciális támogatást nyújtó újszülött intenzív ellátás (PIC = Perinatális Intenzív Centrum) keretében képzelhető el. A nemzetközi és a hazai tendenciákat figyelembe véve a modern orvostudomány fejlődésével folyamatosan csökkent a csecsemőhalandóság, ám a koraszülésre ez a tendencia nem jellemző.

A WHO-ra hivatkozó adatok szerint világszinten 11,5%-os a koraszülések aránya az összes születésen belül, ami évente 15 millió koraszülöttet jelent. Ez az arány Magyarországon alacsonyabb, 8-8,5%-os, de így is 1%-kal rosszabb, mint az EU-s átlag. Az egészségügyi költségvetésben ennek kezelése 9-10 milliárd Ft/év kiadást jelent. A tendenciákat vizsgálva elmondható, hogy a koraszülés Magyarországon egy olyan probléma, mely átlagosan minden 10. szülő(párt) érinti és ez a tendencia, az orvostudomány fejlődése ellenére, állandónak mondható. ■



# Segítség angyal szárnyon

Hozdik Levente • Üzletfejlesztési tanácsadó

Gödöllő felé autózva fel-felbukkan az égen egy propelleres „valami”, ami hihetetlen manőverező képességével rabul ejt. Kisgyerekes apukák helikopterként, a szakértő szemek gyrocopterként azonosítják azt a 2 személyes repülőgépet, mely a gyorsan pörgő partvisnyelével (rotorlapátjaival) mégis inkább helikopterre emlékeztet. Koptatva a fekete aszfaltot, morzsolva a lassan fogyó kilométereket, persze egyből jön a gondolat: milyen jó is lenne a hosszú autózást repülésre cserélni.

**Mi ez a gép valójában, mit tud és mennyire használható a mindennapokban? Erről beszélgettem Árgyelán Auréllal a SkyCruiser Hungary Kft. ügyvezetőjével.**

Nemzetközi tapasztalatom az, hogy maga a gyrocopter nem nagyon ismert, még mindig csodálkozás, egyben csodálat tárgya, ha valahol megjelenünk és bemutatót tartunk a géppel. Pedig nem egy mai találmány. Az első konstrukció 1920-ban jelent meg, akkortájt a La-Manche-csatorna átrepülése volt a teljesítmény.

**Első ránézésre helikopternek gondolnám**

Igen, nagyjából mindenki így van ezzel. Kínában egyszerűbb volt minihelikopterként bemutatni, és úgy magyarázni a különbségeket. Például, hogy a rotort valójában csak a légáramlatok pörgetik, de a helikopterhez hasonlóan, annak állásszöge változtatásával lehet kormányozni. Ugyanakkor van

egy légcsavar a kabin mögött, ennek a tolóereje hajtja a gépet. Egy négyhengeres Rotax motor adja a meghajtást, ami 95-ös autóbENZINNEL működik. Így a 120-180 km-es utazósebességet tartva, 15 literes átlagfogyasztással 700 km hatótávolsággal számolhatunk.

**Elnézve a mai autó árakat, egyre inkább elérhetőnek látszik a repülés, illetve valódi alternatíva a gyrocopterezés, avagy motorral száguldozni a levegőben.**

Igy van! Az élmény maga leírhatatlan. És remek az összehasonlítás, mert a gyrocopter a motorozás szabadságélményét adja, de lényegesen kevesebb akadállyal és mondhatni sokkal biztonságosabban.

**Biztonságosabb?**

Igen, persze! A klasszikus mondást idézve, lényegesen kisebb a légibalesetek száma a közútiakhoz képest. Ez a gyrocopterre is igaz. Technikailag nem egy bonyolult szerkezet, a műszaki meghibásodás a rendszeres karbantartás mellett gyakorlatilag kizárható. Ráadásul a rotor egy önmagában forgó szárny, ami, ha le is áll a motor, a „merülés” légáramlata is bepörgeti. A földet érés sem kockázatos ebben az esetben, mert a normális leszállásokat szintén alapjáraton forgó motorral hajtjuk végre. Az egyenetlen terep sem lehet akadály, mert a futómű tekintetében - saját fejlesztéssel - sikerült világszínvonalat alkotni. Egyedi futóművünket más típusok tulajdonosai is irigylik.

**Ennyire komoly fejlesztés folyik a gyárban?**

Gyár nincs. Szerencsére! Inárcson van egy gyártó- és fejlesztő bázisunk, ahol egyelőre 4 állásban tudunk párhuzamosan gépeket építeni. Ezzel biztosítjuk, hogy minden darab egyedi, műszakilag pedig számtalanszor ellenőrzött és biztonságos legyen.

A napokban járt nálunk, öt éves karbantartáson az a gép, melyet a SkyCruiser SC200-as modellből elsők között adtunk át. Ez a gép Thaiföldön végez sétatrepüléseket. Érdekes volt tapasztalni, hogy az ottani párás meleg és a sósabb levegő ellenére, mennyire problémamentesen jött vissza, gyakorlatilag hozzá sem kellett nyúltni. Csak szoftverfrissítésre és kopó alkatrészek cseréjére került sor.

**Szoftverfrissítés? Ez egy divatos szó az autópárbajban is.**

Szükség van erre is, főleg a régebbi gépeknél. Saját mérnökcsoportunk dolgozik a szoftver folyamatos fejlesztésén. A hagyományos műszeregyeségek a műszerfalon helyet kapnak ugyan, de manapság, a kor színvonalának megfelelően, három érintőképernyős kijelző biztosítja a könnyebb áttekinthetőséget és a biztonságos üzemeltetést.

**Thaiföldön kívül merre repkednek a SkyCruiser modelljei?**

Európában számos helyen, ezen belül is a francia és a német felhasználók dominálnak. A COVID előtt tárgyaltunk török felhasználókkal, a filmes Moore fivérek is kipróbálták gépünket. A modell nyitottságának és manőverező képességek köszönhetően kifejezetten a filmgyártás kapcsán láttak fantáziát a gépekben, de turisztikai céllal, a COVID előtt, volt egy nagy darabszámú megkeresés Monacóból is. És emlékezetes esemény volt az ugandai honvédelmi miniszter magyarországi látogatása, akkor is bemutatkoztunk. A vadvédelem Afrikában komoly légierőt igényel.

**Ezek szerint elég széles a gyrocopterek felhasználási területe.**

Ez oly annyira igaz, hogy a potenciális megrendelőink igényeiből tudjuk érezni igazán. A sétatrepülés immáron alap funkció. A filmes igények nyitottak olyan fejlesztési irányokat, melyek más területen is jól hasznosulnak. Gondolok itt más eszközök felszerelésére és a gép nyitottságából adódó, széles látószög. Mi hiszünk az egyedi fejlesztésben, ezért társaságunk nem is kifejezetten a tömegigény, hobby, vagy sétatrepülés kiszolgálására törekszik. Éppen tesztelünk egy geológiai megfigyelő műszert, annak légi használatát, de a peremetező kapacitás kihasználásában is vannak lehetőségek, bár ott inkább a porlasztástechnika és a szerkémia a fejlesztendő terület. Nem véletlen, hogy csak a Budapesti Műszaki Egyetem hallgatói közül, öten választották diplomamunkájuk témájaként speciálisan az SC 200-as modellünket, illetve



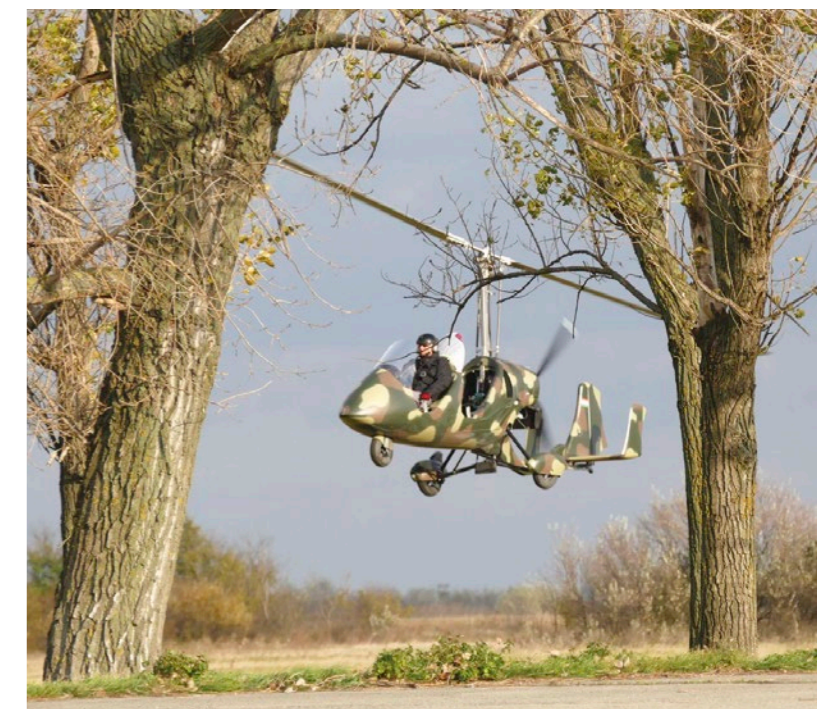
magát a gyrocoptert. Hasonlóan érdekesek azok a kutatások, melyek a védelmi célú felhasználást célozzák, hiszen a határvédelem napjaink égető problémája. A honvédelem és a sport területén érdekes lehet az ejtőernyős kiképzés kiszolgálása. Egyrészt mert gond nélkül, rövid idő alatt emelkedhetünk 3000 méter magas-

ságra, másrészt meg fejlesztés alatt áll egy olyan ugróplatform, ahonnan 2 fő biztonsággal elrugaszkozhat. És mivel a gyrocopter repült-óra költsége tizede egy helikopteres órának, a gazdasági szempontok sem elhanyagolhatóak.

Közvetlen a COVID előtt Kínába szállítottunk 6 gépet. Ahogy odaértek, a tartományi vezetés elhatározta, hogy repüléstechnikai főiskolát hoz létre, annyira látják a jövőt az autogyroban. Érdekességként jegyzem meg, hogy a főiskola alapításának gondolata fel sem merül, ha mi nem adunk el a tartományban 6 gépet. Az eladás viszont az EXIM és a MEHIB közreműködése nélkül elképzelhetetlen lett volna. Így most Kína is köszöni az EXIM és a MEHIB attraktív hitel- és biztosítási termékeit.

**Ezek szerint a felhasználási lehetőség határtalan.**

Nagyon úgy tűnik, hogy az. Egyedül a súlyhatár, amivel számolnunk kell, ez pedig 560 kg, mint a felszállási súly maximuma ultrakönnnyű kategóriában. Ebben a kategóriában a legmegengedőbb a szabályozás, egyben a pilótajogosítvány megszerzése is a legegyszerűbb.





#### A mostanság népszerű drón technológia mennyiben jelent konkurenciát?

Jelent is, meg nem is. Igazából lehetőségként tekintünk rá. Nyilván más, egy napon sem említhető élmény megtapasztalni a repülést magát, mintsem egy nagyképernyőn gyönyörködni a látványban.

Megfigyelési célú felhasználás esetén, élőerős repüléssel lényegesen gyorsabb és pontosabb a helyzetfelmérés és a beavatkozás lehetősége, mint egy közvetített videojel értékelése esetében.

Amennyiben az önvezető technológiára gondolunk, úgy közös a fejlesztési cél, így a jövő lehet egy autogyro utaskabin távirányítással, vagy ha műszaki felhasználás a cél, úgy az 560 kg, személyzet nélkül, még jobban hasznosulhat.



#### Képzéssel is foglalkoznak?

Egyedülálló módon mind a gyártási, mind a képzési licenszünk is megvan a kategóriában. A képzési jogot megszerezni ma-napság lehetetlen vállalkozás, rendkívül drága és időigényes lett a megszerzésére vonatkozó felkészítési folyamat, másrészt már uniós hivatal adja ki az engedélyt. A képzési tananyagunk megvan, több egyetem érdeklődik iránta. Az ultrakönnnyű kategória egy belépő szint a repülésben. A követelmények persze komolyak, de 65 óra elméleti képzés után, 40 óra gyakorlati repüléssel már sikerrel megszerezhető a gyrocopter jogosítvány. Összességében kiváló és korszerűen használható tudásként épülhet be a felsőoktatásba is a pilótaképzés. Nemzetvédelmi területen, a mezőgazdaság, vadgazdálkodás, turisztika területén mindenképp, de már a filmművészet is ide sorolható.

#### És az egészségügy?

Ezt szándékosan külön említem. Most dolgozunk egy olyan mentőegység megalkotásán, amely akár eszméletlen, magatehetetlen sérült szállítására is alkalmas lehet. Ebben tudtommal egyedül-álló lesz a SkyCruiser modellje. El tudom képzelni, hogy az egyik légimentő-ápoló, vagy akár a mentőorvos legyen a pilóta - a köz-úti motoros vagy quados vonulás erre kiváló példa. A fejlesztési projekt SC-ANGEL címen fut nálunk, és ez sem véletlen.

Nincs már messze az idő és a segítség ANGYAL szárnyon érkezik.

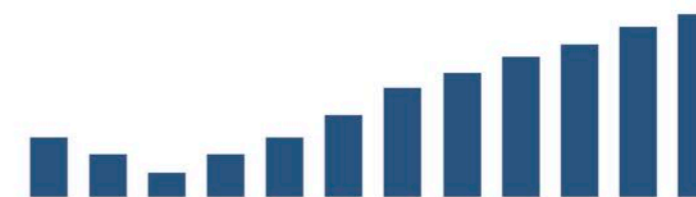
[www.skycruiserhungary.hu](http://www.skycruiserhungary.hu) ■



**Hozdik Levente**  
Üzletfejlesztési  
tanácsadó

**10 éves, fix kamatozású  
beruházási hitel az exportban  
rész vevő kvk-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)



# Postás Piknik



Köszönjük Partnerünk, a Magyar Posta meghívását, örömmel és nem titkolt kíváncsisággal vettünk részt a postai dolgozók 3 napos, három különböző, izgalmas helyre meghirdetett piknikjén. Debrecen, Domonyvölgy, Veszprém három minőségi helyszín, tele jobbnál jobb programokkal, tele családi tartalommal.

Kíváncsiak voltunk, hogy több ezer fős tömeg esetén miként tudjuk felkelteni a figyelmet, eljuttatni a fontos, életbevágó információkat a

családok felé, mit tudunk, mit lehet bemutatni három ilyen méretű rendezvényen! Az eredmény meghaladta a várakozásunkat, a rengeteg szellemes és szórakoztató családi program mellett folyamatos volt a jelenlét, Ilona és Laci szinte megállás nélkül oktatott, válaszolt a kérdésekre.

Köszönjük a lehetőséget a Magyar Postának, köszönjük az érdeklődést a családok részéről, és köszönjük a felajánlott díjakat partnerünknek, a visegrádi Hotel Silvánusnak!



## 2 ÉJSZAKA PÁRJÁVAL VAGY CSALÁDJÁVAL A PÁRATLAN PANORÁMÁJÚ HOTEL SILVANUSBAN!

*Kis szerencsével fél áron,  
nagy szerencsével ingyen!*



### Mit kell tenni?

- 1 OLVASSA BE A QR-KÓDOT, VAGY NYISSA MEG BÖNGÉSZŐJÉBEN AZ ALÁBBI LINKET: [HTTPS://LEGELSEGELY.HU/URLAP/](https://legelsegely.hu/URLAP/)
- 2 VÁLASZOLJON A KÉRDÉSEKRE, NEM SIETÜNK, NYUGODTAN KÉRDEZZEN! AZÉRT VAGYUNK!
- 3 IRATKOZZON FEL HÍRLEVELÜNKREI! ([LEGELSEGELY.HU](https://legelsegely.hu))
- 4 A HARMADIK CSALÁDI NAPOT KÖVETŐEN A VÁLASZADÓK KÖZÖTT FOGJUK KISORSOLNI A SZERENCSEK (50% ENGEDMÉNY), ÉS A NAGYON SZERENCÉS NYERTESEKET (100% ENGEDMÉNY), ÖSSZESEN KÉT PÁRT, VAGY CSALÁDOT. A SORSOLÁST A MAGYAR POSTA HÁLÓZATFEJLESZTÉSI IGAZGATÓJA, PINTÉR LÁSZLÓ FELÜGYELI.
- 5 A NYERTESEKET E-MAILBEN ÉRTESELTÜNK, AZ ESEMÉNYRŐL RÉSZLETESEN BESZÁMOLUNK AZ ORANGYAL MAGAZINBAN IS!



# Csatlakozz csapatunkhoz, és dolgozz KERÉKPÁROS KÉZBESÍTŐKÉNT a Magyar Postánál!



Téged keresünk, ha:

- ♥ szeretsz kapcsolatot teremteni, beszélgetni az emberekkel;
- 😊 az önálló munkát és a rugalmasan beosztott munkaidőt kedveled;
- 📌 bejelentett 8 órás vagy részmunkaidős foglalkoztatást keresel.

**Jelentkezz most,  
GYERE HOZZÁNK  
KÉZBESÍTŐNEK!**

[karrier.posta.hu](http://karrier.posta.hu)



Nagyapám órája

Festő: Polgár Zita  
Varga's robusta kézműves kávéval festve  
Méret: 21x30 cm

# Tűsarokkal az üzleti világban

## Beszélgetés sorozat 1. rész

**Hogyan lehet okosan jelen lenni az üzleti világban úgy, hogy közben nem veszíted el a nő, aki vagy?**

Beszélgetés Teimel Zitával,  
az okos vállalkozó nők  
üzleti mentorával

**Miért ezt a címet adta ennek a beszélgetésnek? Mit kell tudnunk a nőkről és az üzleti világról, amelyet okos, vállalkozó nők üzleti mentoraként megfigyeltél?**

Mint azt észrevettük hatalmasat fordult a világ az elmúlt 40 év során és teljesen megváltozott az, ahogyan élünk, a szerepeink, a céljaink, kitágultak a határok, szabadon áramlanak az új lehetőségek felénk és szabadok lettünk abban is, hogy ezekkel a lehetőségekkel vajon hogyan tudunk élni.

A nők feladata is megváltozott. Már rég nem elég, ha a nő a család kiszolgálója, az otthon melege, szíve és gondoskodó energiája, hanem bele lettünk kényszerítve mi is a pénzteremtésbe, a családfenntartó szerepbe függetlenül attól, hogy van e párunk, vagy nincs. Kinyíltak számunkra a kapuk és egyszer csak azt mondták, hogy: „tessék itt a világ, szabad vagy, kezdj vele, amit csak szeretnél, megvalósíthatod önmagad, kihozhatod magadból a legtöbbet, legjobbat, vállalkozhatsz, elérhetsz célokat más területeken is, mint a család menedzselése és a gyermekeid jövőjének jó irányba való terelése!

**Igen, szabadok lettek a nők abban is, hogy kilépjenek a nagyvilágba és hallassák a hangjukat. Mi ebben a más, mint a férfiaknál?**

Az a probléma, hogy mivel a nő szerepe évszázadokig nem ez volt, ezért nem tudjuk, hogyan kell ezt a szerepet jól működtetni. Gondolj azokra a nőkre, akik elsőként robbantak ki a nagyvilágba és mutatták meg tehetségüket vezetőként, irányítóként nagyvállalatok élén!

Mi is történt azokkal a nőkkel, akik vezetőként elsőként mutatták meg magukat a világban? Ők bebizonyították mindenkinek, de főleg a férfiaknak, hogy nőként is lehetsz jó vezető, döntéshozó, sikeres és okosabb, mint a férfiak, vagy nem?

Igen - de ezzel egyidőben sajnos megszülettek a narcisztikus nők, akik beleálltak a hatalmi játszmákba és maguk mögé parancsoltak eredményességben egy halom férfit.

**Mi a rossz abban, ha jobb a nő teljesítménye bizonyos férfi kollegáknál?**

Nincs azzal gond, csak annyi, hogy a folyamat során teljesen elveszítették a belső nő magukban és átminősültek „férfi-

vá”, ahol a férfiakkal meccseltek és hatalmi harcokat vívtak. Gyakran karrieristává váltak, nagy sikereket könyvelhettek el maguknak, de otthon senki sem várta őket. Vagy az is megtörtént, hogy a siker megvolt a munkában, de teljesen boldogtalan házasságban éltek, mert nem tudtak kilépni a férfi szerepből otthon sem.

**Milyen példát mutattak ezek a nők nekünk?**

Egy olyan modellt mutattak meg, amit nagyon sok nő nem szeretne követni, nem szeretne így élni és ide jutni. Sajnos nincs előttünk, nők előtt, csak kevés követendő példa, akik jól tudták ezt csinálni. Nagyon sok nőnek, akik vállalkozni szeretnének, nincs támpont, nincs útmutató, hogy hogyan is valósuljon meg a mai üzleti világban.

**Mi a következménye annak, hogy nincs követendő női példa a nők előtt?**

Ezért annyira sok a bizonytalanság, sok a félelem a nőkben, a halogatás, az egyhelyben topogás még akkor is, ha tudják, hogy nagyon nagy szükség lenne arra, hogy ők maguk is pénzt tudjanak teremteni, szükség lenne a vállalkozásra, az ötletek megvalósítására, a határozottságra, a céltudatosságra, de ott a bizonytalanság is, hogy hogyan egyeztethető mindez össze azzal a vággyal, hogy megmaradjanak a női minőségben, energiában, szerepekben is. Pedig nagyon nagy szükség van ránk, nőkre!

**Miben van szükség a nőkre, mire gondolsz?**

Szükség van ránk, hogy szívvel teremtdjének új projektek, ne csak ésszel! Szükség van arra a gondoskodó energiára, akár a munkahelyi környezetben is, melyet csak egy nő tud adni! Szükség van a figyelemre, az empátiára és arra, hogy meglássa valaki az adott cégnél az embert minden emberben, akivel együtt dolgozik, és ezt a nők sokkal jobban tudják csinálni!

Szükség van arra a belső hangra, érzékelésre, amelyre egy nő sokkal jobban hallgat, mint a férfiak és melyet ugyanúgy lehetne hasznosítani döntéshozatal előtt, mint a racionális érveket. Szükség van arra, hogy egy nő is ki merje mondani, hallatni merje saját hangját, belevihesse lelkesedését, szenvedélyét abba a munkába, amit éppen végez és ezzel emelhesse saját maga és a környezete energiaszintjét is. Tudva levő, hogy ha egy nő jól van legbelül, akkor abból nagyon sokan fognak körülötte épülni, erősödni, boldogabbak lenni.

**Elérkeztünk most ahhoz, hogy miért is fontos, hogy egy nő hallassa a hangját és megvalósítsa önmagát? Mi van, ha ezt mégsem teszi?**

Ez a kedvenc témám és vállalkozó nők mentoraként ez a legelső, amivel mindenkinél foglalkozom. A válaszom

nagyon egyszerű. Milyen képet ad a gyermeknek az élet elkezdéséhez az, ha csak az önfeláldozó anyát látja nap, mint nap, aki „levagdosta szárnyait” a család érdekében, nem ment arra a pályára, amit ő valóban szeretett volna, nincs semmi szenvedély az életében, csak a napi rutinok, szabályok, keretrendszer és az egyetlen sikerélmény az, ha a gyerekről gondoskodhat és beléjük kapaszkodhat. Nincs annál nehezebb dolog egy gyermek életében, mint látni azt, hogy édesanyámnak csak én vagyok az egyetlen öröm forrása és mekkora szomorúságot okozok neki azzal, hogy a saját utamat kezdem járni.

**Igen az önfeláldozás nem csak nekünk nem jó, hanem a gyermekünk számára is nagyon hátráltató az élet elkezdésekor. És mi a helyzet azokkal a nőkkel, akik merik hallatni a hangjukat?**

Azok a nők, akik időben felébredtek és nem várták meg amíg a gyermekek kirepülnek és időben elkezdtek a bennük ébredő kis hangra hallgatni, azok időben elindulhattak azon az úton, amit a kis hang duruzsolt nekik. Itt nem csak arról beszélek, hogy jött-e olyan ötlet korábban, amit szerettek volna megvalósítani, vállalkozást építeni rá, hanem olyan ötletekre is, melyeket már régen eltemettek magukban és sosem valószínűsítették meg korábban. Mint a kreatív oldal kibontakoztatása, a tánc, a rajzolás, a közösségépítés, vagy legyen bármi, ami beindítja a szenvedély szikráját a nőben és amely energiával lehet hosszú éveken át boldogan és lelkesen menni, építkezni és alkalmasint vállalkozni is.

**Nagyon izgalmasnak tűnik a téma és azt látom, hogy igen sok tapasztalatod van a nőkkel kapcsolatban, melynek egyelőre még a felszínét kapargattuk csak. Igaz? Milyen más témákat is tudnál érinteni a női vállalkozókkal kapcsolatban?**

Rengeteg az értékes téma, amit érdemes megosztani, beszélni róla, hogy sokkal tudatosabban tudjon minden nő hozzáállni a saját életének tervezéséhez. Szívesen beszélek a női és férfi minőségek megnyilvánulásáról a mindennapi életben, a nők és a pénz kapcsolatáról, a pénzügyi intelligencia fejlesztéséről, a nőkben rejlő belső félelmekről, melyeket könnyedén át lehet fordítani olyan energiává, mely megállíthatatlanul visz bennünket előre. Én nagyon sokat adok nap, mint nap a Tűsarokkal az üzleti világban Facebook csoportomba jelentkező nőknek és az a célom, hogy minél több eszközt tudjak adni a kezükbe ahhoz, hogy a legokosabban, legügyesebben és tudatosan tudjanak navigálni a vállalkozói világ vizein. Ehhez sok-sok tudás kell, mely önbizalmat ad. Ezt az önbizalmat kívánom minden nőtársamnak!

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

[www.facebook.com/groups/tusarokkalazuzletivilagban](https://www.facebook.com/groups/tusarokkalazuzletivilagban) ■

# Csíksomlyói zarándoklat

Dr. Madari Tibor • Legelsőségély Alapítvány, a kuratórium tagja



1999 óta, amikor egy csíkmindszenti vállalkozó, Nagy András elkészítette és elhozta a Pilisbe a gerendaházunkat, szinte minden évben elmentünk a csíksomlyói búcsúra. Az elmúlt két év azonban nem kedvezett a zarándoklatnak, így most, hogy a lehetőség újra megnyílt, családirag éltünk is vele. Ez azt jelenti, hogy az unokáimmal, szüleikkel, barátaikkal együtt összesen tízen nekivágtunk két járművel a majd 800 km-es útnak. A sors és a Porsche Hungária jóvoltából én a kedvenc Skoda Kodiaq RS hét személyes változatát terelgettem, unokáim (Emília hercegnő 7 éves iskolás nagylány és Gáborka 5 éves kemény fickó, felsős óvodás) nagy öröme (a másik jármű egy szintén 7 személyes Ford Galaxy volt).

Azért, hogy a gyerekek jobban bírják a hosszú utat, Nagyváradon megszálltunk rokonoknál, majd péntek reggel indulunk tovább. Az első szakasz a Királyhágóig mindig nagyon zsúfolt szokott lenni, ez most is így volt, kamionfalkák közé beékelődve tudtunk haladni, de a kamionok néhol akár 80-90 kilométeres sebességet is tartottak, függetlenül attól, hogy lakott területen belül, vagy kívül haladtunk (Sebességellenőrzéssel szerencsére nem találkoztunk). A Királyhágó szerpentinje után Bánffyhunad volt az első említésre méltó település, amely Kalotaszeg fővárosa, és ahol az áthajtó autósok mindig rácsodálkoznak azokra a hatalmas palotákra, amelyeket a helyi cigányság emelt a főút bevezető szakaszán. Ezek általában viszonylag kis telken álló, de hatalmas, több emeletes épületek, meglehetősen eklektikus stílusjegyekkel, melyek leginkább az indiai

építészeti idéz - sajátos díszíté-nyekkel, mint pl. a villámhárító helyén díszelő óriási Mercedes csillag, vagy a tulaj egész emelet magasságú portréja.

Bánffyhunad után Körösfő majd Nagykapus következnek, amelyek a kézimunkáikról híresek, ezeket a hímzéseket, varrottásokat, vagy a más vidékekről ideszállított árukat az út mindkét oldalán kapualjából, kis üzle-tekben árúsítják. Gyalunál, közvetlenül Kolozsvár előtt ériük el az A3 autópá-lyát, amely megkerüli Kolozsvárt, Tordát és Aranyosgyérest és Aranyoslónánál csatlakozik bele ismét a főútba. Ezen körülbelül 20 km-t kell haladni ahhoz, hogy Marosludas előtt rákanyarodva, az autópálya egy újabb elkészült szakaszát használhassuk egészen Nyárárdtőig.

Az autópályát elhagyva Ákosfalva, majd Balavásár felé vesszük az irányt. Ahogy az autópályáról letérünk, megváltozik a táj, és az autópályáról látható hatalmas, zöld, de kopár domboldalakat Szováta felé már erdős, sűrűn lakott, pallagművelésű domb- és hegyoldalak váltják fel (a pallagok emberi kéz alkot- ta lépcsőzetes domb- vagy hegyoldalak, mely jellemző terület egész Erdélyben, illetve a Kárpát-medencében, mint ahogy a világ más, hegyes tájain is Perutól Kínáig). Ezt nevezem humani- zált tájnak, látszik rajta, hogy évezredek óta lakják és a lakói nem elvesznek belőle, hanem hozzáadnak, az ember és a táj egymást formáló együttműködése, műve maga a táj is, amely barátságos, kedves, szerethető, mint a székelység, amely lakja, és kialakította. Az utazás e szakasza meglehetősen hepehupás, de már a kátyúmentesített, keskeny, nagy átmenő forgalmú helyi utakon vezet, hogy Balavásárnál aztán a Szováta vezető főútra térjünk rá. Szováta után, a legjobb hagymatermelő falu, Kibéd után Parajd következik Ez már a Sóvidék. Majd hamarosan megérkezünk Korondra, amely nemcsak a fazekassá- gáról és kereskedőszelleméről ismert a számunkra, hanem azért is fontos hely, mert a Vízimalom fogadóban mindig

csodálatosan elkészített, helyben tenyésztett pisztrángot ehetünk, és ami hozzá jár, szalmapityóka, musdély, pálin-ka, sör és üdítő is benne van az étel ár- ban (a sofőrök persze csak vágyakozva figyelhetik a többieket, őket majd este a vendéglátók kárpótolják). Egy adag (2 db pisztáng, sültkrumpli stb.) 60 lejbe kerül, ez kb. 4.800 Ft.



A következő megállóknál Székelyudvar- hely mellett Orbán Balázs síremléke. A hozzá vezető székelykapuk, és a gyerekek öröme a Mini-Erdély volt, mely utóbbi az Erdélyben található kastélyok, várak, paloták egy részének kicsinyített makettjeit tartalmazza, igényesen elké- szítve - még egy minivasút is a gyerekek rendelkezésére áll, hogy azon dőcögjék körbe a kiállítási területet. Odébb pedig egy jó minőségű játszótér adott lehetősé- get számunkra az utazás kipihenésére. Innen még vagy 80 km Csíkszereda a Hargitán keresztül, gyönyörű úton, át a fenyeseken.

Ott, ahol annak idején (1567-ben) János Zsigmond erdélyi fejedelem - aki az unitárius hitre akarta a székelyeket áttéríteni - csapatait a székelyeknek, a Tolvajos-tetőn, sikerült megállítaniuk és megverniük. Emiatt a Gyergyói- és a Csíki medence, a Kászonok székelysége megmaradt a katolikus hit mellett és erre az eseményre emlékezve született meg a búcsú maga. Még János Zsig- mond alatt Erdély volt az első olyan ország, ahol a reformáció-ellenreformá- ció hullámvéréssel szemben szabadabb vált a vallásgyakorlás minden felekezet számára.

Megérkezünk Csíkminszentre, a háziak finom vacsorával vártak. Másnap, szombaton, a búcsú napján a messziről érkező búcsús keresztalják (az adott falu templomának zászlai és keresztje után gyalogol a falu népe) csengettyűi és kolompjai jelezték, hogy közeledik a pünkösdi mise kezdete, ott haladtak el az ablakunk alatt. Mi már néhányszor megjártuk a 10 km-es utat gyalogosan is, most az autózást választottuk a somlyói nyereg alatti faluig, Fitódig, ahol a járműveket egy ismerős szállásadónál hagytuk. Bölcs dolog volt, mert aki még ettől is közelebb akart autózni a színhelyhez, sajnálta magától az egy órás gyaloglást a hegyoldalon, az bizony kuplunggyilkos meredek földutakon és füves térségeken, lépésben jutott csak előre, hogy ne is említsem a visszaút órás várakozását a hegyoldalt beborító, úttalan utakon kialakuló dugóban...

A mise színhelye a Somlyó-hegy nyerege, amfiteátrum-szerű, úgy megtelt emberekkel, mint talán még soha. Amint felér az ember, allegorikus látvány nyújtanak a helyre mindenfelől felfelé tartó kis ember-patakok, amelyek aztán összefolynak az oltár előtt hatalmas térség színpompás kavalkádjában. A mise csúcspontja a számomra mindig az „Ó, én édes, jó Istenem” kezdetű, gyönyörű, régi székely himnusz eléneklése, eközben akkora szeretet-energiát és örömet élhet át, aki részese az eseménynek, a közösségnek, ami mindenért kárpótol. Hát igen, épp a nemzeti összetartozás napjára esett idén a búcsú, ami jelképesebb és szebb nem is lehetett volna.

A misét követően, az ebéd után felmentünk Szentimrefürdőre, a „büdösbe”, ahol izületi problémákat gyógyító, kénes gázfürdők vannak, és egy gyönyörű láp, a Lucsos, ahol a lépés nyomán feltör a víz és vastag mohaszőnyeg és kockos (vörös áfonya) borít mindent.



Az időjárás végig kegyes volt hozzánk, csak estéknél esett.

Vasárnap Parajdon fürödtünk a sós vízben egy wellness hotelben (sajnos a meleg, sós vízű strand csak július elsején nyit), a gyerekek élvezték, hogy nem tudnak elsülyedni a vízben, majd meglátogattuk a sóbányát, ahová busszal viszik le az érdeklődőket, és ahol hatalmas termekben játszóterek, kalandpark, mindenféle látványosságok várják a turistákat, ahol mellékhatásként a tiszta, sós levegő miatt a szénanáthák, allergiák eltűnnek.

Hétfőn, hazafelé útba ejtettük Székelyderzset, ahol egy gyönyörű erődtemplom áll, ahol a vakolat alól előkerült egy csodálatos állapotú, Szent László-legendát ábrázoló freskó. A bástyákban lakattal zárható termek vannak, ahová minden család beakaszthatta a szalonnáját, kolbászt, füstölt árukat, míg a földszinti részen hatalmas ládáknál gabonát tárolták, így, ha ellenség (török, tatár, Habsburg- bérelte olasz, vallon stb. martalócok) jött, a település népe bevette magát a falak közé, ahol nem volt veszélyben az ételük, italuk, életük. Még ma is csak megadott napokon lehet a falu lakóinak hozzájutniuk az ott tárolt húsárukhoz.

Székelyderzs után Segesváron értük el Erdély harmadik nemzetének, a szászoknak a földjét. Annak idején a nagy kondukátor, Ceausescu eladta Németországnak a szászokat, így csak az épületek árulkodnak a valamikori magas kultúrájú építőikről, valahogy úgy, mint Dalmáciában a part menti városok az olasz városállamok telepeseiről. Segesvárra legalább egy napot érdemes rászanni, de idő hiányában - estére Váradra kellett érnünk, és még több órás út állt előttünk - csak ízelítőt kaptunk szépségéből. Váradon zárult a kör egy újabb fejedelmi vacsorával – az út semmiképp nem volt fogyókúrás, még vega barátaink sem panaszkodtak sem a mennyiségre, sem a minőségre, a vendégszeretetre pedig végképp nem. Aki teheti, csatlakozzon jövőre, nem bánja meg!



## Az autóról

Én már az első találkozás óta lelkes híve vagyok a Kodiaknak, vártam és nagyon élveztem a viszontlátást. Unokáim nagyon élvezték az autó adta variációs ülés-lehetőségeket, a hatalmas, elhúzzható üvegtetőt, az utasok pedig a kényelmet, az apró trükköket, mint pl. a hátsó fejtámlák lehajtható, a fejet két oldalról kitámasztó részeit. Gáborka időnként rám szólt, hogy kapcsoljak sport módba, mert „akkor olyan BMW-s a hangja” és időnként kikönyörögtek egy-egy telitalpas gyorsítást is, ami nagyon jól mozgatta a majd 2,5 tonnás összsúlyú járművet.

A 2 literes TFSI benzinmotor a maga kétszáznegyvenvalahány lóerejével meglepően harmonikusan és jól boldogul a járművel, kellően nyomatékos is volt (vajon milyen lehetett a korábbi, dupla turbós dieselmotor, a maga majd kétszeres nyomatékával!), ha az ember a komfort fokozatban használja, akkor az egy idő után idegesítő, monoton, bugyborékoló kamu-motorhang is kikapcsolható (ha már van ilyen, akkor lehetne hozzá olyan hangeffekteket szerkeszteni, mint pl. Trabant-motorhang, nyolchengeres hang, felszálló repülő sugárhajtóműve, kocsizörgés stb.).

Az adaptív futómű érezhetően igazodik a választott „jármódhoz”, teljesebbé téve az élményt, lehet lágyan ringani, vagy sportosan, feszesen a legkisebb csúszásveszély nélkül venni a kanyarokat. A ledes fényszórók elképesztően jók, kitakarják az úton közlekedő járműveket, de a széleket olyan jól megvilágítják, mintha reflektort használna az ember.

Az út a (kissé megkésett) személyiségfejlődésben is mérföldkő volt abból a szempontból, hogy bebizonyosodott, egy-kétszáz kilométeres távon, sűrű forgalomban nem sok értelme van az autó képességeit kihasználó, türelmetlen vezetési stílusnak, mert 10-20 perc az az időkülönbség, ami így elérhető, és a nyugdíjas stílusú sodródás az árral, az adaptív tempomat folyamatos használatával 9 liter alatti átlagot is eredményezett és nem kell senkit kinevezni az utasok közül megbízott főaggódónak sem, úgyhogy váltottam, felvettem a nagypapás stílust, igyekeztem az áramlásban maradni, a forgalom ritmusát tartani, és csak akkor előzni, amikor van értelme, mert behatárolható a leküzdendő járművek száma. Jó, tudom, mindenki más így vezet már, de én csak most éreztem rá arra, hogy nem kell az erőt

feltétlenül kihasználni, az csak maradjon tartalékban, nehezebb időkre, de akkor legyen, addig pedig vitorlázunk, ahogy lehet.

Az út (1822 km) egészén 9,6 l volt az átlagfogyasztás, amit én kifejezetten jónak tekintek, figyelemmel türelmetlen magamra, a változatos domborzatra, a jármű adottságait néha kihasználó előzésekre, autópályán a 140 körüli egyenletes tempóra, és ehhez a 2,5 tonnás összsúlyra (mert bizony jól meg volt rakva a Škoda, visszafelé még parajdi só, juhsajtok stb. is besegített az elnehezülésben).

Az egyetlen negatívumot (a jármű ára mellett) a navigációs rendszer jelentette, nem ismerte a helyneveket magyarul, mi meg a románt nem ismertük, így gyakran a Waze segítségére kellett hagyatkozni, és egyébként is, elég gyakran lefagyott – ez a működés nem illett az autó minőségéhez, amire az abszolút megbízható, „azzá változom, amit akarsz” jellegű táltosparipa-hozzáállás volt a jellemző. Mint legutóbb is, viszontlátásra, így köszöntem el öskodaságától. ■

# thermomix

## Thermomix TM6: Találja meg örömét a főzésben!

### IDŐMEGTAKARÍTÁS

Engedje, hogy a Thermomix felaprítsa és összekeverje Önnek a hozzávalókat.

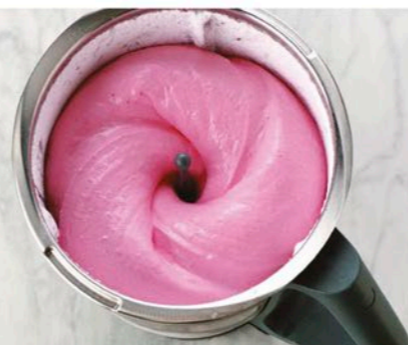


### EGYSZERŰSÉG

Egyszerű, gyors, szempillantás alatt kész.

### EGÉSZSÉG

Friss és természetes összetevőket használva, mindig biztonsággal tudja, hogy mit is esznek szeretett családtagjai. Készítse el ízletes és egészséges salátáit mindössze 5 másodperc alatt.



### PÉNZMEGTAKARÍTÁS

Alkossa meg kedvenc ételeit rövidebb idő alatt, mint ha házzhozállítással kérné.

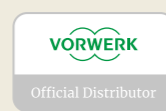


### KREATIVITÁS

Változatosan készítheti receptjeit, ahogy Önnek a legjobban tetszik.



 **Minikonyha Kft.**  
A világ legkisebb konyhája

 **VORWERK**  
Official Distributor

Balogh Brigitta (+36 30 499 1788)  
E-mail: brigitta.balogh@mini-konyha.hu  
f BrigcsiThermomixKitchen  
www.mini-konyha.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](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. 

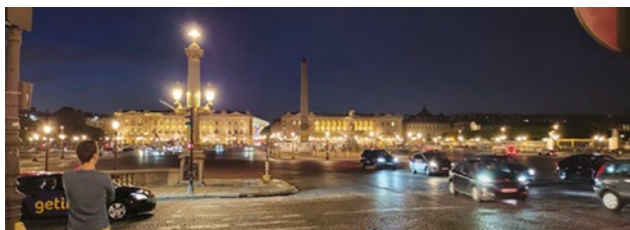
A megadott értékek a típusjóváahagyás során rögzített, gyári felszereltséggel kerültek megállapításra, és a hirdetés feladásának időpontjában érvényesek. A nevezett értékek nem egyes járművekre vonatkoznak, nem részei a tájékoztatónak, hanem a különböző járműtípusok összehasonlítására szolgálnak, a 715/2007/EK 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.



# Párizsban jártunk

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

Na, nem úgy. Vagyis valóban volt egy kis ögyelgés, kávéházi ücsörgés és jutott 2 (rettentően kevés) óra a Louvre-ra is, de most nem ez volt a cél. Mert az nem más volt, mint a világ egyik legjelentősebb orvostudományi kongresszusa, a PCR. Igazából ez a leánykori neve (Paris Course on Revascularisation a teljesség kedvéért), mert mostanában inkább euroPCR-nak nevezik. A kongresszus a kezdeti törekvése óta (vagyis, hogy megmutassa a koszorúér betegség szívkatóteres kezelési formáit) nagyívú fejlődésen ment keresztül: mára már az összes katóteres technikával foglalkozó, ún. intervenciós szakemberek találkozója. Jellemzően Párizsban van (nem mindig, régen egyszer Barcelona adott helyett neki) és általában 4 napos. És mindig májusban rendezik meg. Hogy mennyire fontos rendezvény, azt jól mutatja a résztvevők száma, amely ebben az évben meghaladta 11 ezret is. Igaz, két szörnyű év van mögöttünk, amikor is a járványhelyzet nem engedte az ilyenféle tudományos összejöveteleket, így a PCR sem kerülhetett megrendezésre. Vagyis megrendezték, de az online térben. Érdekes volt, de nem az igazi...



A helyszín is hagyományosan a Palais des Congrès a több, mint 21 termével, közöttük a lenyűgöző Main Arena-nak keresztelt óriási előadóteremmel. Ezen a helyszínen a 4 nap alatt több, mint 290 szekcióban folyt a legújabb tudományos adatok értékelése, a már bevett eljárások összevetése - a szakmai diszkurzus. Ez több, mint 400 óra tiszta „műsoridő”. Nyilván nem lehet végig ülni, mert ehhez egyfelől klónozni kellene magunkat, másfelől a napi 10 órás részvétel önmagában is kimeríti az embert. De őszintén szólva az sem egyszerű, amit minden kongresszus első óráiban megteszünk: átböngésszük a vaskos programfüzetet és megkeressük a számtalan szekció ill. előadás közül azokat, amelyek érdekelnek bennünket. És reménykedünk, hogy beférünk a terembe, mert mostanában rendre megtelnek az előadótermek. Nem beszélve az úgynevezett „Live Case” („Élő eset”) bemutatók-

ról, amikor különlegesen nehéz beavatkozásokat közvetítenek a kongresszus résztvevőinek szeme láttára valamelyik vezető kórházból, a világ bármely tájáról. Ezeknél nem csak a beavatkozást végző operatőrök által alkalmazott trükkök, fogások, szokások ellesése a nagy dolog, hanem a közönség kérdéseket tehet fel egyenesen a beavatkozást végző szaktekin-télynek.

Szóval alapvetően nagy öröm, ha úgy tudjuk összevariálni a személyes érdeklődésünknek megfelelő programot, hogy csak kevés érdekes témáról maradjunk le. Nem egyszerű mutatvány!

Mindemellett a Kongresszus nemcsak a szakma csúcstekin-télyeinek a magánfellépése, hanem bárki beküldheti kutatási eredményét ill. egy izgalmasabb esetét, ahol különleges megoldással lehetett elérni a beteg javulását. Ezt egy bírálóbizottság átnézi és ha érdemesnek találja arra, hogy részt vegyen a Kongresszus programjában, beválogatásra kerül a több tízezer beküldött anyag közül. És akkor azt a szerzőnek elő kell adni. Érdekes és izgalmas, mint egy kellemes úszás egy cápákkal teli öbölben. :-) De a világ minden pénzéért ki nem hagynám, ha lehetőségem van rá!

Két nagy horderejű dolognak most volt az évfordulója, amiről méltón megemlékeztünk: 30 éves a transzradiális (vagyis a csuklóartérián keresztül) katóteres technika ill. 20 éve történt az első katóteres aorta billentyű beültetés (angol nevéből képzett rövidítése a TAVI). Mindkét technika a mindennapok része a mai modern intervenciós kardiológiában. Micsoda korszaknak lehettem(-tünk) tanúja!!!

A transzradiális behatolás alkalmazása (a transzfemorális vagyis a lágyéki verőéren keresztül végzetthez képest) elhozta a nyugalmat a katóteres laborokba. Na nem az abszolút izgalommentes nyugalmat, hanem a szűrés szövődményeinek drasztikus csökkenésével járó nyugalmat. És ebben Magyarországon élen jártunk: a szegedi szívkatóteres labor az egyik vezető európai centrum volt a transzradiális eljárás elterjesztésében. Aztán ez Magyarországon sikertörténetté vált, már a szívkatóteres vizsgálatok több, mint 90%-ában a transzradiális behatolást alkalmazzuk. Ezzel pedig nemcsak a vérzéses szövődmények száma és súlyossága csökkent le örült módon, hanem lehetővé vált a beteg korai (egy egyszerű koszorúér festés után, akár aznapi) elbocsátása. Ennek pedig érthető módon mindenki örül.

A katóteresen keresztül bejuttatható aorta billentyű azon betegeknek nyújtott (egyetlen) segítséget, akinél a nyitott szívműtétet bizonyos egyéb betegségek, állapotok (pl. meszesedés) miatt nem lehetett elvégezni és így ezek a betegek lényegében a kezelés lehetősége nélkül néztek szembe a betegséggel. Jelenleg ennek a módszernek már egyre több betegcsoport örülhet, hiszen a technika fejlődésével bővülnek a lehetőségeink.

És ezen a Kongresszuson ott voltunk mi is, magyar intervenciós kardiológusok. Mint érzékeltetni próbáltam, ez nem kis dolog. A Magyar Kardiológusok Társasága a spanyol társszervezettel egy közös szimpóziumot tartott a bonyolult koszorúér betegségek innovatív megoldásairól. A terem tömve volt, sokan panaszkodtak, hogy nem jutottak be, pedig időben érkeztek. Hát le is maradtak néhány (szám szerint 3 magyar és 3 spanyol) érdekes előadásról.

A szimpózium magyar levezetője Dr. Édes István Ferenc volt a Semmelweis Egyetemről, aki az egyik előadásnak is előadója volt. A másik két előadást Dr. Szűk Tibor (Debreceni Tudományegyetem) és Dr. Jambrik Zoltán (én :-), Szegedi Tudományegyetem) tartotta. Olyan témák, esetek voltak, amikor a fennálló nehézséget valami összetett, kitartó, néha formabontó módon lehetett csak leküzdeni, a betegnek reményt adni. Volt, aki egy téma szakértőjeként vett részt (az előadásokat értékelő, bíráló ún. panel tagjaként) a konferencián: Dr. Piróth Zolt (Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet) a koszorúerek speciális, nyomásmérésen alakuló precíz vizsgálatairól, míg Dr. Tajti Péter (Gottsegen György Országos Kardiovaszkuláris Intézet) pedig az előbb említett magyar-spanyol komplex koszorúér ellátásról szóló szimpózium szakértő panel-tagja volt.

Zsolt egy nagyszerű előadással hozzá is járult a téma pontosabb megismertetéséhez. Saját kutatást mutatott be Dr. Szűcsboros Tamás (Szegedi Tudományegyetem), aki a fentebb említett TAVI beavatkozások egy újfajta, speciális behatolási lehetőségét mutatta meg tanulmányában: egyfajta továbbfejlesztése az ugyancsak most jubiláló transzradiális behatolási technikának. Dr. Ruzsa Zoltán (Szegedi Tudományegyetem) egy olyan tanulmánya vett részt a konferencián, mely a nyaki verőér szűkület katóteres tágítása során alkalmazott eszközről szolgáltatott hiánypótló információt.

Számomra egy másik lehetőség is adódott: egy érdekes-néhez esetünket érdemesnek találták egy előadás keretében való bemutatásra. Parázsló, baráti hangulatú értekezés során vitattuk meg, hogy milyen izgalmas és eredeti volt és (szerencsére) milyen jól döntöttünk, akkor és ott fáradtan, ügyeletben, egy szegedi januári estén.



Ez a jó hangulatú szakmai munka érzésem szerint végig jellemezte az egész kongresszust. Mindig ilyen volt ez, de a 2 év szünet talán még jobban motivált mindenkit az aktív részvételre. Nem csak bambán ültek(-tünk), hanem kérdeztünk(-tünk), vitatkoztak(-tünk) és gratuláltak(-tünk) az előadóknak. Olyan közhelyes, de tényleg nagyon jó volt magyar és külföldi kollégáinkkal végre együtt lenni, szakmai és baráti beszélgetéseket folytatni!

Unalmasnak hangzik? Pedig nem az. Tényleg van egyféle unalmasság egy olyan konferencián, ahol a hallgatóság nem része az egésznek, csak passzív hallgató. De ez nagyon nem ilyen volt! És ez volt benne az élmény.

Persze ne legyünk már szakbarbárok Párizsban. Nem vagyok egy „párizsrajongó” (ez gondolom minden rosszat elmond rólam és már azonnal köbaltás ősebernek lehet gondolni), de nem igaz, hogy Párizs nem ejti rabul az embert bizony helyzetekben. Nem az életveszélyes, minden szabályt felrúgó közlekedésre vagy az én sekélyes ízlésem csekély részben sem fedő francia konyhára gondolok, hanem a (sajnos nem túl hosszú) sétákra a párizsi parkokban, a Szajna-híd korlátjának támaszkodó éjszakai beszélgetésekre és persze személyes kedvencemre, a Sacré-Cœur-re és az onnan elénk táruló kilátásra.



Sajnos a Párizs környéki Citroen Múzeumba esélyem sem volt eljutni. Oda előrelátóan kell jegyet venni kb. 1-1,5 hónappal a tervezett utazásunk előtt. Majd legközelebb... ■



# Könnyű nyári menü



## Spárgakrém leves

### Hozzávalók:

olívaolaj  
spárga  
egy fej hagyma  
só bors  
1,5 dl tejszín  
10 dkg kemény sajt lereszelve

### Elkészítése:

A spárgát megtisztítjuk, enyhén sós vízben puhára főzzük és minimális főzőlével krémesre turmixoljuk. Olívaolajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Erre ráöntjük a spárgakrémet és a tejszínt, majd összeforraljuk. Tálaláskor reszelt sajttal meghintjük.

Más ízvilágot kapunk, ha fokhagymával, korianderrel, újhagymával készítjük el. Érdekes mind a kettőt kipróbálni.



## Olívabogyós-rozmaringos csirkecomb filé

Főételünk olívabogyóval készül, felidézve a Földközi- tengeri nyaralásokat.

Magas víztartalmú, sok fehérjét, szénhidrátot, kevesebb zsírt tartalmaz. Telítetlen zsírsavban gazdag, értékes tápanyagai a kalcium, vas, magnézium, foszfor, kálium, nátrium, D, C, B és A vitamin.

Gyulladáscsökkentő hatású, segít a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében, szabályozza a koleszterinszintet, segíti az emésztést és nagyon FINOM!

### Hozzávalók:

#### A csirkecombhoz

6 db csirkecomb kicsontozva (egész csontos comb is jó)  
10-15 dkg olívabogyó  
1 ág rozmarin vagy szárított rozmarin  
szárnyas fűszerkeverék  
só  
őrölt bors  
1/2 dl olívaolaj

#### A töltött paprikához

6 db paprika  
20 dkg fetasajt  
5 dkg margarin  
2 ek finomliszt  
3 dl tej  
őrölt színesbors  
só

### Elkészítése:

A rozmarin leveleit apróra vágjuk. A csirkecombokat besózzuk. Az olajat elkeverjük a fűszerekkel, a rozmarinjal és 2 evőkanállal az olívabogyó levéből. A páclét a csirkére öntjük és legalább 1 órára hűtőbe tesszük. Még jobb, ha előző este elvégezzük ezt a műveletet.

A paprikát félbevágjuk, a magházat eltávolítjuk. A fetasajtot villával szétnyomkodjuk. A vajot felolvasztjuk, beletesszük a lisztet és 1-2 percig pirítjuk. Forró tejjel öntjük fel, borssal ízesítjük és sűrűre főzzük. Ha kihűlt, a besamelből a fetasajthoz keverünk annyit, hogy krémes állagúvá váljon, majd habzsákkal a paprikákba töltjük.

A combokat a páclével együtt tepsibe tesszük és fóliával letakarva 30-35 percig pároljuk. Levesszük a fóliát és tovább sütjük kb. 20 percig. Az utolsó 10 percben szórjuk rá az olívabogyót is (én szeretem kisebb darabokra vágni a bogyókat). A combokat a fetás krémmel megtöltött paprikákkal tálaljuk.

Ha meleg körettel szeretnénk fogyasztani, a paprikákat is meg lehet sütni.

Desszertnek lássuk a különösen finom ízű tejszínes áfonyás pitét!

## Tejszíneskrémes áfonyás pite

### Hozzávalók:

#### A tésztához

20 dkg liszt  
16 dkg vaj  
1 db tojás  
4 ek. eritrit, vagy kicsit kevesebb cukor  
2-3 ek. hideg rizstej  
só

#### A töltelékhez

4 dl növényi habtejszín  
7 dkg eritrit, vagy kicsit kevesebb cukor  
1 tasak vanília, vagy tejszín ízű pudingpor  
20 dkg áfonya

### Elkészítése:

A lisztet elmorzsoljuk a felkockázott, hideg vajjal, majd hozzáadjuk a cukorral/eritrittel felhabosított tojást, egy csipet sót, a tejet és gyors mozdulatokkal sima tésztává gyúrjuk. Folpackba csomagolva fél órára hűtőbe tesszük. Kinyújtjuk a tésztát 2-3 mm vastagra, 6-7 db kört szúrunk ki belőle, azokat 4 db kisebb piteformába nyomkodjuk. Az aljukat villával megszurkáljuk és 18 fokban, 12-15 percig sütjük. Ha kihültek, kiborítjuk őket a formákból. 3 dl tejszínt felforralunk. Kikeverjük a cukorral, a pudingporral, majd kis lángon, kevergetve sűrű krémmé főzzük. Letakarva az edényt, kicsit hűlni hagyjuk, majd megtöltjük vele a tésztákat. Az áfonyát egy kevés vízzel puhára pároljuk, majd lecsepegtetjük és a pitékre halmozzuk. ■



# Etikett, avagy hogyan viselkedjünk 5.

Szerdahelyi Sára



Legutóbb a dresszkódokról, azok kötelezettségeiről, illetve megengedéseiről írtam. Most jöjjön egy kis ismertető mindannyiunk kedvenc elfoglaltságáról, a telefonálás szabályairól.

Az elmúlt 140 évben semmi más nem teremtett annyi illemszabályt, mint a telefon. De nem is változott semmi olyan gyorsan, mint a telefonálás etikettje. Szerencsére vannak állandó és betartandó protokoll elemei ma is a hívásoknak.

**Telefonálás** előtt általában és nagyon helyesen ránézünk az órára. Konzervatívabb, avagy hagyományörző helyeken a faliórára, egyébként meg a mobil képernyője úgyis mutatja. Tesszük ezt azért, mert próbáljuk kitalálni, hogy a másik éppen mit csinál. Sosem tudhatjuk, nem zavarjuk-e a hívásunkkal. Ezért nem illik reggel fél 9 előtt és este 10 után telefonálni. Persze a hivatalos, munkahelyi telefonok időintervalluma ennél is szűkebb. Munka ügyben, hacsak nem nagyon fontos, délután 6-tól már nem illik zavarni senkit. Ezen kívül ne hívjuk az embereket ebéd- és vacsoraidőben és vegyük figyelembe az időeltolódást, ha külföldre, vagy onnan haza telefonálunk! Nekünk kell alkalmazkodni, hiszen mi vagyunk a hívó fél, mi akarunk valamit a másiktól. 5 csörgést illik megvárni, azután bontsuk a hívást és próbáljuk meg később! Alapszabály, hogy a hívott,

ha felveszi a telefont, azonosítja magát. Az egymást nem ismerők, ha azonos neműek is, magázódnak telefonban. Ekkor a hívó köszön és bemutatkozik. Ha nem engem keresett, akkor elmondja, hogy kit és miért. Ez magán és otthoni telefonokra is érvényes. Ha rossz számot hívtam, elég bemondani, hogy „elnézést, rossz számot hívtam” és letenni a telefont. Munkahelyi téves kapcsolat esetén a hívott segítsen a hívónak! Az egész cégre jó fényt vet, ha a munkatárs készséges. A profik tudják, hogy ha mosolygunk beszéd közben, akkor lágyabb lesz a hangunk és ez jó benyomást kelt a hallgatóságban. A kedvesség ingyen van, fél nyereség ügyintézéskor! Ha nem értettük elsősre a telefonáló nevét, vissza kell kérdezni! Mindenkinek a saját neve a legszebb dallam, ezért sokkal jobban figyel azokra a mondatokra, amelyekben a neve elhangzik. És a későbbi kommuni-

káció, üzenetátadások stb. során is sokat segít, ha tudjuk a hívó fél pontos nevét, titulását. A hívó fél, meg kell, hogy kérdezze, nem zavar-e. Ez akkor is érvényes, ha a mobil kiírta a nevemet. Nem elég arra gondolni, hogy ha zavarnám, akkor nem venné fel. Ha megszakad a vonal, mindig az hív újra, aki kezdeményezte a hívást. Ezzel elkerülhető, hogy még vagy 10 percig oda-vissza foglaltat jelez a telefonunk, vagy üzenetrögzítőre irányít, mert egyszerre hívjuk egymást. Várjuk ki, míg újra hívnak! Ő akart valamit, ha úgy ítéli meg, hogy kevés volt a beszélgetés, vagy maradtak még nyitott kérdések, majd újra hív. A beszélgetést egyébként is a hívó fél fejezi be. De persze vannak olyan helyzetek, hogy már indulnunk kell, ég a ház, vár a gyerek és a hívó csak mondja, mondja... ilyenkor udvariasan kérjük meg, hogy most hagyjuk abba, de egy alkalmasabb időpontban, ha szükséges, visszahívjuk. Viszont fontos, hogy az Európai Unióban, akinek visszahívást ígérnek, azt aznap vissza is hívják! És ha visszahívást ígérnek és a hívó megadja a telefonszámát, tehát beleegyezik, akkor nem telefonálhat újra. Ilyenkor jó, ha a visszahívást valamilyen időponthoz kötjük, például „köszönöm, délután 3-ig”. Ha az elmúlik, akkor jogosan telefonálunk újra.

Idegennyelvű telefonbeszélgetést csak az folytasson, aki biztos, hogy meg is érti, amit mondanak! Itt nincs se testbeszéd, se mimika, se semmilyen gesztusok – amik alapesetben segítik a kommunikációt. És érdemes a végén a lényeges elemeket összefoglalni, hiszen egy félreértésnek, félreértelmezésnek komoly erkölcsi vagy anyagi következménye lehet.

Sokszor előfordul, hogy tárgyalás, vagy akár családi vacsora közben megszólal valakinek a telefonja. Ekkor a hívott fél befejezi a mondatát, vagy megvárja, míg a partner befejezi az övét, elnézést kér és felveszi a telefont. A helyzet és a technika (asztali vagy mobil készülék)

adja, hogy kimegyünk, vagy megkérjük a vendéget, hogy fáradjon ki ő a szobából, ha olyan fontos a beszélgetés, vagy nem halasztható későbbre (emlékszünk, ugye az interurbán hívást várok”-ra). Jelezhetjük azt is, hogy maradjon nyugodtan, de mindig személyesen megyünk ki érte a beszélgetés végeztével, ha mégis távozott.

Az üzenetrögzítő, bár lassan kimegy a divatból, még itt-ott használatos. A felvezető szövegben, még magán rögzítők esetén is illik magázódnani. Igyekezünk itt is semlegesek maradni, a jópofa szöveg elsősre hatásos, de ötödikre már idegesítő lehet! Mindenkit, aki üzenetet hagyott, illik visszahívni az első adandó alkalommal, még ha adott esetben kellemetlen is. Aki üzenetet hagy, az adja meg nevét, hogy mikor telefonált és milyen számon kér visszahívást! Tudom, hogy sokan nem beszélgetnek egy géppel, de ha például egy hét után lehallgatom a rögzítőt, és valahonnan többször kerestek, akkor számukra nyilván fontos vagyok...ne vessük el ezt a lehetőséget!

Ha mobiltelefont használunk – és persze használunk – ne hordjuk feltűnően! Se fontosságot, se gazdagságot, se semmit nem jelent. Szinte mindenkinek van. Tartsuk táskában felül, vagy a felső zsebben, hogy ne látszódjon, de a csörgést



azért meghalljuk és gyorsan fel is tudjuk venni. Amúgy egyes nézet szerint igazán fontos embernek nincs telefonja, majd a titkárnője intézi a dolgait. Legfeljebb néha felhívja őt, ha kíváncsi, mi történik. Viszont mi, átlagemberek, ha telefonálásra használjuk a mobilunkat, nem árt, ha ismerünk néhány alapszabályt:

- emberek között használjuk úgy, hogy ne zavarjunk másokat,
- ekkor igyekezzünk rövidke és célratorók lenni,
- beszéljünk halkán,
- ne gesztikuláljunk hevesen,
- kapcsoljuk ki, vagy legalább halkítsuk le (a rezgést is vegyük ki!) színházban, étteremben, konferencián, tárgyaláson,
- ha fontos hívást várunk, ami esetleg a tárgyalás menetét és százezrek életét is befolyásolja, akkor rögtön a megbeszélés elején jelezzük és ha megjön a hívás (de csak az!) akkor vegyük fel és menjünk ki,
- munkahelyen ne folytassunk magánbeszélgetést, vagy ha igen, akkor csak röviden,
- telefonálás közben nem rendezgetünk papírokat, nem eszünk, nem iszunk,
- ha vonaltartásra kérünk valakit, legfeljebb fél perc múlva szólunk bele, hogy tudja-e tartani, vagy visszahívjuk,
- hivatalos beszélgetést mindig fogjunk a szükséges legrövidebb időre,
- rossz hangulatunk, fáradtságunk, unalmunk, lelkiállapotunk nem tartozik a hívóra!

Telefonon ma már szinte mindent lehet. Csevegni, gratulálni, felköszönteni az ünnepeltet, szívességet kérni, meghívni, kimenteni stb. Egy dolgot változatlanul nem illik: részvétet nyilvánítani. Erre ma is a személyes látogatás, vagy egy kézzel írott levél a legalkalmasabb. És örökre igaz marad az is, hogy a telefon nem helyettesíti a személyes kapcsolatot, a jelenléte. Gondoljunk csak a telefonszexre! ■

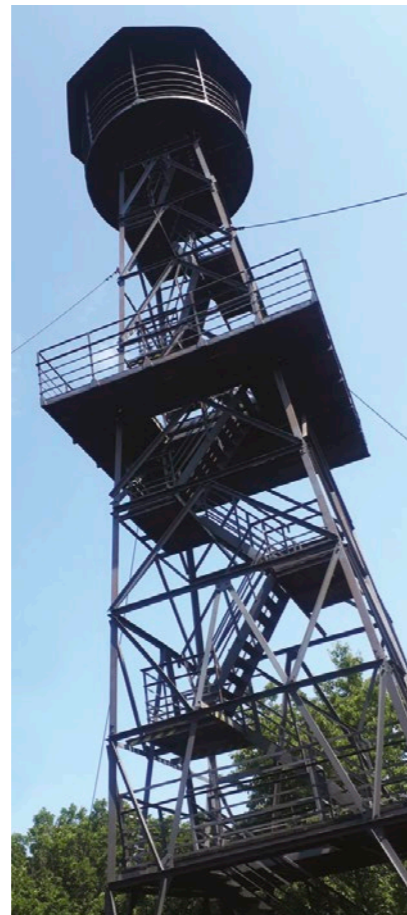


# A Cserhát szépségei

Baloghtomi • hidrogeológus, közgazdász, túravezető

A korábbi kisebb kirándulások után végre nekifogtam bejárni a Cserhát, lehetőség szerint minél nagyobb, területét. Elsőnek is a közepét vizsgáltam meg ott, ahol a dombvidékből egy helyi értelemben magas csúcs emelkedik ki és a tetejére kilátó\* is került, aztán onnan egy szép körutat kreáltam és futottam körbe.

*\*A Tepke tetejére éppoly torony került, mint a Karancsra vagy épp Eger fölött az Egedre. Ezek valamikor az ötvenes-hatvanas években a kőolajkutatókban „dolgoztak”, lábuk között haladtak egyre mélyebbre a fűrőfejjel ellátott rudak. Aztán egy okos ötlet alapján hegytetőkre kerültek és pompás kilátást engednek a bátor turistáknak.*



Az itt leírt túra ízelítőt ad a Cserhát csendes szépségeiből:

**Ecseg – Kozárd – Tepke-kilátó – Garáb – Felsőtold – Alsótold – Cserhátszentiván – Ecseg**

25 km, 590 m szintkülönbség föl és le, \*\*\*\*, 7-9 óra

jelzések: Palóc piros, OKT, **kék** □, aszfalt, OKT, **kék** +

Ecsegen kényelmesen letehetjük az autót a templom mögött és ha van időnk megnézhetjük a katolikusok 15. századi tornyát. A falu érdekes kis szépségeit a túra végén találjuk majd meg, amikor Cserhátszentivánról a Bézma hegy alatt visszakocogunk Ecsegre. A települést átszövi a Béke út: balról kerüli a templomot, aztán ez vezet kifelé Kozárd felé,

szóval aszfalton kezdünk és 2300 métert azon is teszünk meg. Ecseg határától 4-500 méterre, jobbra, hangulatos kis tavat látunk, ahogy az már megszokott a hegylábi vidékeken. Nagy kánikulában kiváló lábáztató. Aztán Kozárd pereme innen alig 1000 méter.

**Kozárd** különös falu, az utcákon tereken sok kis érdekesség fogad, nem beszélve a haranglábról és mellette a furcsa templomról, amelynek oldalában felsétálhatunk a teraszára és ahonnan üvegfelületeken bekukucskálhatunk a hívők belső terébe. Innen a főutcán haladunk tovább. A faluból aztán kelet felé indulunk a Palóc piroson, előbb szántóföldeken, aztán tágas erdőben. Átvágunk az országúton (Alsótold és Pásztó között), aztán 6000 m után elérjük a Barát-hátat, ahol ütközik a Palóc piros és az országos kék. Az utóbbira csatlakozunk és az enyhén jobbra tartó ágán vágunk neki a Tepkének – innen még 1400 m.

Na itt azért érdemes megállni. Kellemes tisztás, padok és fölöttünk a 26 méter magas kilátó, a Karancson álló tesója. A **Tepke kilátó** alá érkezünk.

Mit láthatunk a Tepke legfelső emeletéről? 360 fokban a közel-távolsági világot, fénytől és páráról függően. A Mátra biztos meglesz és az egyik fotón jól látszik Garáb, ahová most épp tartunk.



Lesz aztán még egy sziklás, kis báméskodós hely, ahonnan már elég közelinek látjuk Garáb icurka templomát is. Végül lecsorgunk a Garáb-nyeregbe és elbúcsúzunk az OKT-tól, ami innentől egyre inkább a Mátrára fókuszál, igaz még átvág Sámsonházán (ne hagyj ki pompás, várromja és bányája van), Szentkúton, pontosabban egy nagyobb ívet tesz meg körülré, megnézve a barlangokat is (lásd a Mátra és a Bükk könyve-met) és végül Mátraverebélynél belép a Mátra aljába és célba veszi Ágasvár pompás szikláit.

**Garáb** másképp más: eldugott apró település, ahol a hegyről lefutva egy takaros kert fogadott balkérről, benne szép lányok tornáztak kacagva - főképp, amikor hangosan beköszöntem. Állítólag hatalmas hangtálat rejt az épület. Az apró templomot körüt övezi és számíthatunk frissítő kútra is, nem beszélve az étteremről.



**Felsőtold és Alsótold** hagyományos cserháti falvak, több öreg házzal és békével, bár az országút elég forgalmas. Felsőtold egy része még csendes, az első házak még az erdőben követik a csendes Garáb-patak medrét. Amikor Felsőtold közepén kiérünk Garáb felől a főútra, a sarki épület hűen őrzi (2021 nyári állapot) a Hangya szövetkezet arculatát.



Folytatjuk a túrát Alsótold irányába. Ha nem akarunk az országúton baktatni, tehetünk egy rövid kitérőt az OKT-hoz: az elágazásban jobbra, a templom mögött pedig enyhén balra követjük az itt futó jeleket és 100 méterrel odébb a kékre lépünk. Túl a Zsunyi patakon balra tartunk az OKT kékjén: 2200 m Alsótold, majd újabb 1800 méter addig, amíg használtuk a kéket és innen a kék + és továbbra is a Zsunyi-patak mentén beérkezünk Cserhátszentivánba.

**Cserhátszentiván** első házai mellett/alatt 90 fokos kanyart vesz az út és a patak is ívet tesz meg a házak között. A kanyar előtt balra (ha Alsótold felől érkezünk) keskeny füves sáv látszik, a fán egy kis papír, hogy buszoknak szánták, ezért ajánlani nem merem, de én ott hagytam félórára a kocsit. Kis hídon kelhetünk át a rétre, ahol apró bányafal és hozzá infók és padok is tartoznak. Szemben, a bozótosnál – 20-25 méterre – indul a keskeny ösvény a rozszant kilátóhoz, 2-4 perc alatt fölérünk, de megmászni nem javaslom.

Cserhátszentiván és Ecseg között, Cserhát léptékekben komoly hegyek húzódnak. Vezérük a Bézma (513 m), amelynek a tetejére **kék** ▲ jel vezet, az OKT-ról a Bableves csárda mellől. Oda-vissza 4500 m, a szint pedig fölfelé 180 m, lefelé ugyanennyi lejtés, nincsenek hullámvázások benne. Ennél jóval izgalmasabb a két falu közötti átjáró:

## Cserhátszentiván – Ecseg innen oda, vagy ellenkezőleg

Egyirányban 5200 m, 40/90 m szint ↑, a sok érdekességgel legalább 2,5-3 óra.

Cserhátszentivánban lejövünk a rozzant kilátóból és folytatjuk a kék+ jelzésen. A patak tesz itt egy nagyobb hurkot, szóval ~150 méteren hiányolni fogjuk a Zsunyi-patakat, de meglesz, pont az utolsó házak után újra fölbukkan. Ha elvesztenéd a jelzést, keresd a patakat a Rákóczi utcában délnek.

Ahogy említettem ez a túra átvág a nagyobb kúpok között: délnyugatról a Közép-hegy (412 m), szemben vele a Bézma (513 m) és az út követi a patakat. Én úgy vettem észre, hogy az érdekességek sorához jórészt a patak jobb oldalán kell maradnunk, márpedig a kék jelzés javarészt a balparton fut. Az is igaz, hogy találok kis táblákkal, amelyek épp erre hívják föl a figyelmet. A legjobb oda-vissza, váltott partokon bejárni. Nagyon megkedveltem ezt a völgyet és sok érdekes fotót készítettem.

Elsőre belebotlunk a Hármás-forrás szép foglalásába (iható a vize), aztán köveken lépünk át a patak egyik oldalágán, majd hamarosan megpihenhetünk a Malom-forrás mellett (nem javasolt inni belőle, ez inkább egy kis ciszterna, mintsem friss forrásvíz), aztán romos épületeket látunk, amelyeket lassan eltűntet az erdő és az idő. A legkülönlegesebb szerkezetek az egykori malom területén maradtak ránk. A sok apróságot: csövek, betonalakzatok, lyukak, vágatok, fakerekek - nem igazán tudtam összerakni fejben, hogyan is működhetett. Az emléktábla megemlékezik Ribár Istvánról, aki itt dolgozott évtizedekkel ezelőtt.



És ekkor még nincs vége a völgy érdekességeinek. Kétharmad útnál egy komolyabb és természetesen működő gátrendszer mellé érünk, ami Ecseget és a környező földeket védi az esetleges hirtelen nagy csapadékok lefolyásától. Ha visszanezünk, itt bizony elég nagy felületen és elég magasról tud egy-egy kiadós felhőszakadás koncentráltan rázúdulni a völgyre. Érdemes fölmenni a gátra és megnézni a patak hétköznapi vízforgalmát.

## Várhegy, Ilonavár

...És akkor a végére egy középkori apró erődítés helye. Azért írom ezt, mert a kis dombon épp csak jóindulattal nevezhető romnak az a néhány olyan kő, amelyről a mesterséges kötődés, némi cement formájában megállapítható. Szóval a gát mellett a jobb parton kis domb (195 m magas) álldogál, de ne becsüljük le, mert a patak felől a meredekség, a csúszós föld és a bozotos növényzet miatt nem is olyan egyszerű följutni a tetejére. Odafönt, dacára annak, hogy valóban nincsenek falak és más épületrészek, de mégis érezni azt, hogy itt valamikor vitézek kémelhették a távot és őrizték a falu nyugalalmát. A falu széle alig 1000 méter ide, ki tudja, hol lennének rá az ősi kővekre, ha egyszer csak elkezdenének **világítani**.

Ecsegre érdemes a balparton, a kék + mentén beérkezni. Előbb egy köves domboldal alatt haladunk, aztán megpillantjuk az első házakat (fotó). Percekig álltam és figyeltem a meszelt falak békéjét. Aztán már a falu és a végén ott a központ, a csúccsal.



Baloghtomi: A Cserhát és a Börzsöny Kalandkönyve  
Kiadó: Babor Kreatív Stúdió, 2022. május ■



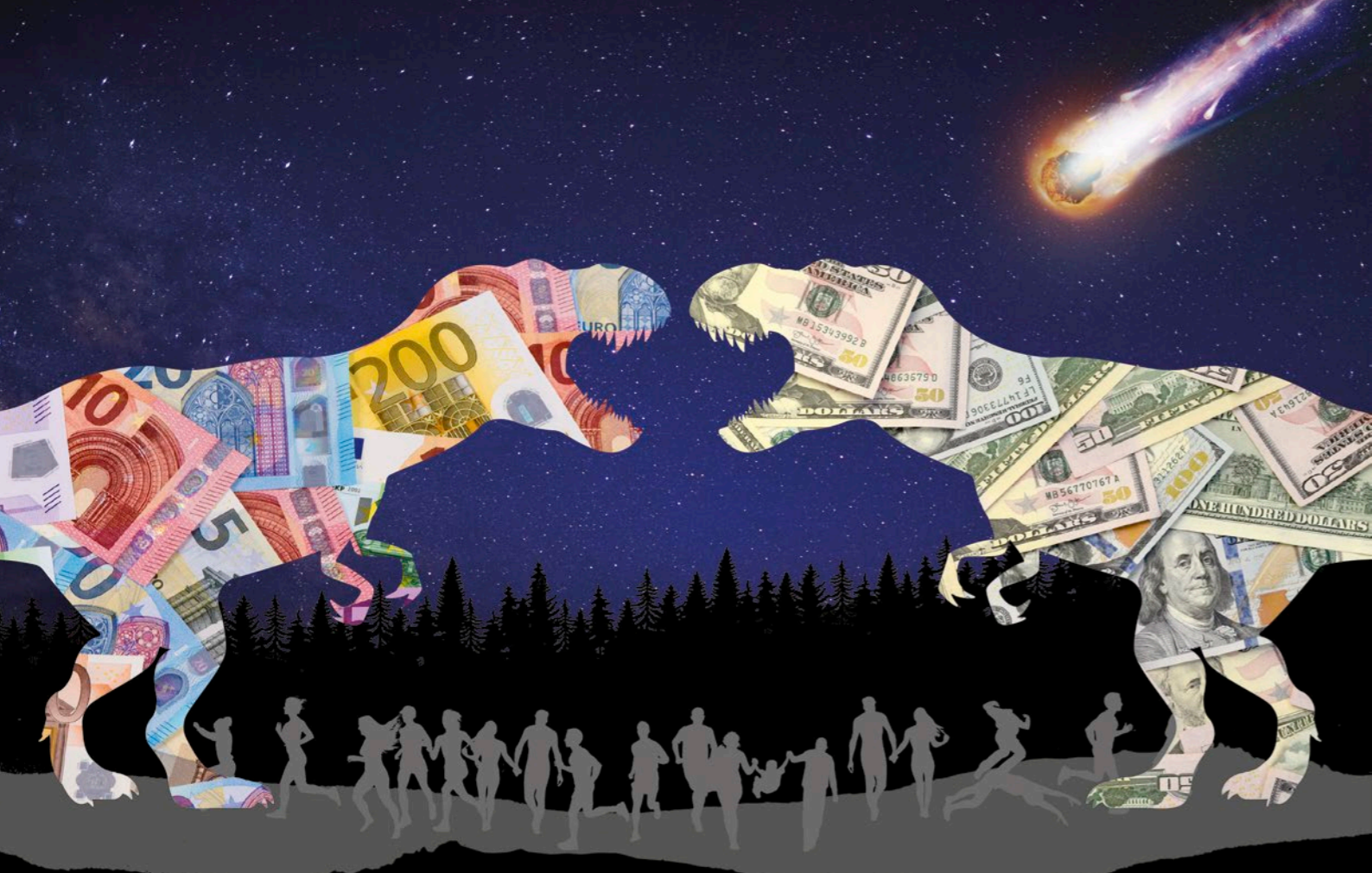
# Benis Optika

[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





# Jegybankok háborúja

## Gondolatok a könyvtárban 2. rész

Filip József • közgazdász, az Aegon Magyarország Zrt. Stratégiai Partnere



Engedelmeükkel a részvényesi érték meghatározása helyett egy sokkal izgalmasabb témát nyitok ki most Önöknek. Aktuális. Izgalmas. Kockázatos. „500 az euró és 400 a dollár? Van ennek bármi esélye?”

Ezekre a kérdésekre keresem a választ, végig kísérve azt a gondolatmenetet, ami erre a végeredményre vezethet. Gondolkozzunk együtt a következő sorokban, amelyek nem minősülnek befektetési tanácsadásnak, egyszerűen egy vélekedést tartalmaznak, amelyből mindenki azt a gondolatot viszi magával, amelyet jónak talál, ha talál egyáltalán.

### Jelen

Az amerikai központi bank (FED) 2022.06.15-én +75 bázispontos emeléssel 1,75%-ra emelte a jegybanki alapkamatot az USA-ban. Ekkora emelésre 1994-ben került utoljára sor. Ezzel a dollár kamattartalma elérte az 1,75%-ot.

Az Európai központi Bank (EKB) kommunikációjában előre bocsátotta 2022. júliusi kamatemelését, válaszul a már említett amerikai jegybank kamatemelési dinamikájára, melynek értelmében 2022. júliusában -0,5%-ról -0,25%-ra emeli az irányadó kamatot. Ezzel az euró kamattartalma továbbra is negatív marad, igaz mérsékeltek a mínuszt.

A Magyar Nemzeti Bank (MNB) 2022. június 1-jén az irányadó kamatot 5,9%-ra emelte 50 bázispontos emeléssel, a korábbi

100 bázispontos növekedési ütemén lassítva, majd június 16-án az egyhetes betéti tenderét 7,25%-ra emelte, a FED június 15-i kamatemelésére válaszul.

### Jövő – Jegybanki kamatemelések értelme: globálisan összehangolt játék a számokkal az árfolyamstabilitás védelme, és az infláció csökkentése érdekében?

A jegybankok, vagy központi bankok szerepe a gazdaság ciklikusságának fenntartása, az árfolyam stabilitás biztosítása és az infláció kordában tartása mellett. Ennek az eszköze a monetáris politikai kamatciklusok változása, azaz kamatemelések és kamatcsökkentések végrehajtása és fenntartása. Az előző értekezésben már megismerhették a monetáris politika hatásait a gazdaságra, inflációra, adósság finanszírozásra nézve, most megvizsgáljuk az adott ország devizájára fókuszálva.

Amint egy ország jegybankja kamatot emel, az adott ország devizájának kamattartalma megnő, ezáltal a kockázat mentes eszközök kamattartalma növekszik, amely vonzóvá teszi az adott eszközt a befektetők számára, hiszen a kockázatmentes kamatláb az értékes kamat, amelyet a kibocsátó megfizet a befektetőnek. Tehát amint egy jegybank kamatot emel, az saját deviza erősödéssel jár. Viszont minden országnak megvan az a kamatpont, az a kamatcsúcs, melynél magasabbra nem tanácsos emelni a jegybanki alapkamatot, mert amint az alapkamat megemelkedik, nemcsak a kockázatmentes kamat emelkedik, ami értékes a befektetők számára, hanem az adósság finanszírozás is megdrágul, hiszen a hitelezési kamatok is emelkednek.

Ezen összefüggések értelmében a magyar jegybanknak már nincs sok mozgástere, elfogyott a monetáris politika előtt a tér, amelyet már a megelőző hetekben a jegybank jelzett is a kormánynak, s egyúttal megnyílt az út a fiskális politika előtt az infláció visszaszorítása érdekében, amelynek eszköze az adóemelés. Összefoglalva ezen gondolatrészletet, a kamatemelés elhozta a kockázatmentes kamatlábat a befektetőknek, amely megnyeréséért a fogyasztó nem elkölte a rendelkezésére pénz állományt, hanem befekteti, ezzel mérsékli a fogyasztását, egyszerűen a vásárlásait, ezzel csökkenti az inflációt, tehát a „költés” egy versenytársat kap a „megtakarítás” jegyében. Továbbá ezen „költést” már nem támogatják az alacsony kamattartalmú hitelek, azaz a finanszírozás is megdrágul, mely tovább mérsékli a fogyasztást. Ennek következtében a reál-gazdaságban forgó pénz mennyisége lecsökken, és „amiből kevés van az többet ér”, tehát a likviditás felértékelődik, amely forint erősödéshez vezet, amely kiegészül az egyre magasabb forint kamattartalommal, így megerősíti a forintot. Mégsem ezt látjuk. Mert nemcsak a forint kamattartalma emelkedik,

hanem vele párhuzamosan elindult a dollár kamattartalmának emelése, és előre vetítették az euró kamattartalmának emelését, ezt árazza a piac jelenleg. Ezekon túl az MNB mozgástere közelítőleg 7,5%-nál elfogy, így is a kamatstop intézménye már 5% körüli alapkamat esetén bevezetésre került, mert szükséges volt a hitelt felvevők védelme érdekében. Tehát a forint kamattartalmának emelésében van még maximum +30% egészséges mozgástér. A FED célértéke maximum 3,5% amely a jelenlegi szinthez képest +100%, az EKB célszintje maximum 2,5% ami a meglévő szinthez képest – ha a jelenlegi -0,5% abszolút értékét veszem figyelembe – igen erőteljes +400%-os emelkedés jelent.

Belátható az, hogy az MNB nem képes egyedül lépést tartani a FED és az EKB kamatemelésével, azaz a dollár és az euró kamatszintjének +100% és +400%-os lehetséges emelésével. Amint ezen kamatszintek megvalósulnak, a kamattartalmak különbsége fogja indukálni a 400-as dollárt és a 430-450-es eurót. Továbbá egy igen rizikós forgatókönyv még előttünk áll, hiszen a kamatemelési ciklusokat kamatcsökkentési ciklusok követik, melynek értelmében az MNB előbb elérte a kamatcsúcsot, előbb kerülhet a gazdaság kamatcsökkentési ciklusba, melynek következtében egy rövid időre kinyílik egy ablak, amelyben a forint kamattartalma már elolvad, de a dollár és az euró kamattartalma még tartja magát, hiszen a FED és az EKB később lépett a kamatemelési ciklusába. Ekkor a kamattartalom különbség a dollár és euró javára kiteljesedik, amely elhozhatja a közel 500-as eurót és a közel 440-es dollárt, addig amíg nem kezd el kamatcsökkentési ciklusát a FED és az EKB.

Érdekes megvizsgálunk zárásként az euró és dollár keresztárfolyam alakulását. A „Boldog Békeidőkben” átlagosan 1,2 és 1,3 volt a keresztárfolyam, azaz 1 euróért 1,2 vagy 1,3 dollár volt szükséges adni. Jelenleg a dollár kamattartalma 1,75%, az euró kamattartalma -0,5%. Ennek köszönhetően majdnem egy az egyben áll, 20 éve nem látott keresztárfolyamon. Az euró és a dollár 2022. június 15-én elérte az 1,04-es szintet is, azaz a dollár a magasabb kamattartalmának köszönhetően 20 éve nem látott erőre kapott az euróval szemben. Amint az EKB is rálép a kamatemelés útjára, ahogy jelezte annak kezdetét 2022. júliusára, úgy ezen árfolyam visszabilenhet a megszokott kerékvágásba, hiszen megjelenik az euró kamattartalma is a dollárral szemben, amely visszaerősíti az Eurót.

Fantasztikus kort élhetünk meg, lassan mondhatjuk devizák világháborújának is az inflációs csatatéren. Remélem sikerült újra pár megosztó és érdekes gondolatot és kitekintést adnom Önöknek. ■

# Szívügyünk

## 3. rész

Madari Ildikó • Terapeuta



**Közben a nyár is beköszöntött, még több gyógynövényével. Kertemben már nyílik, többek között a körömvirág, az orbáncfű és az apróbojtorján is. Ők juttatták eszembe a szívünk egy másik társát.**

Tehát folytassuk a szív szomszédainak bemutatását.

A hagyományos kínai orvoslásban az öt elem tana szerint (minden elemhez két szerv tartozik: egy tömör, és egy üreges) a szív a tűz elemhez tartozik, és az üreges társa a **vékonybél**. Így jutunk a szívtől az emésztőrendszerig. Azt már tudjuk, hogy az emésztőrendszer a napfonat csakrához tartozik, a napfonat csakra színe a sárga, számára a sárga színű gyógynövények hasznosak.

Nézzük a vékonybél panaszait, és az ő három segítőjét (több is van). Sokszor halljuk azt a mondást, hogy „nem bírom megemészteni”, itt most nem a táplálékra gondolok, hanem bizonyos élethelyzetekre, amikor valami nem tetsző dolog történik, de nincs elég bátorság a véleménynyilvánításhoz vagy a változtatáshoz, vagy nem képes a változtatásra, különböző belső okok, belül futó hibás programok miatt (megfelelési vágy, nem vagyok elég jó stb.) Következésképpen az idegeskedés, stressz. A vékonybél elkezd a figyelmeztetést egy kis gyulladással, majd fekélyel, leállítva az egyént, hogy átgondolja az életét, és változtasson azon.

Ha már sikerült megfejteni az okokat, és változtatni az élethelyzeten, segítségül lehet hívni a gyógynövényeket:

**Apróbojtorján** (Agrimonia) már említettem a tüdőnél antibiotikus hatása miatt.



**Körömvirág** (Calendula officinalis) majdnem mindenki ismeri, ott virít a kertekben, csak a gyógyhatásait nem annyira. Külsőleg és belsőleg is használható. Teája gyulladáscsökkentő hatású, nagyon hasznos a fekélyek (gyomor, vékonybél, vastagbél) esetén. Nemcsak teaként, hanem külsőleg, kenőcsként is alkalmazható a gyulladáscsökkentő hatása miatt, érdemes a visszeres lábat kengetni vele, vagy lábgombásodás esetén is hasznos.

**Orbáncfűnek** (Hypericum perforatum) is gyulladásgátló, idegnyugtató hatása van. Szabó Gyuri bácsit idézve: „Mivel a fekélybetegségek idegalapon képződnek, este legalább 2-3 hétig – a fekély elmúltá után is – egy csésze orbáncfűteát igyanak meg lefekvés előtt egy fél órával.” Gyuri bácsi még a szívbetegnek is ajánlja, a szívideggyengeség is idegbetegség, aminek kezelésére az orbáncfű kiválóan alkalmas.



A nyáron begyűjtött orbáncfűtea az őszi-téli hónapokban is jó szolgálatot tesz a depresszióra hajlamos egyéneknek.

Most kezdődött a virágzásuk, nyár végéig lehet gyűjteni őket, hogy jövő nyárig lehessen használni. Legfontosabb a megelőzés, ha már baj van, a gyógyszer mellett se feledkezzünk meg a gyógynövényekről. ■

# Az őrangyal előttünk jár Skóciai utakon autós szemmel

Erdélyi Péter • a Magyar Gépjárműimportőrök Egyesületének ügyvezető elnöke



**Megszakítva immáron szokásos belföldi közlekedésbiztonsági sorozatomat, most egy friss élményt szeretnék megosztani Kedves Olvasóinkkal. Kisebbségi lányom Skóciában él és jó szokásunk szerint meglátogattuk, mert sajnos elég ritkán látjuk**

**3D-ben. Nyolc napot töltöttünk együtt és ezúttal az edinburghi kiinduló pontról Isle of Skye felé vettük az irányt.**

**A lányom vezetett, mert ő tud a rossz oldalon is. Lehet, hogy én is tudok, sőt biztos, de miután pár éve a jobbkormány szokatlansága miatt kiütöttem a futóművet egy bérautó alól, ő vezet és nagy élvezettel utazom mellette, legalább nem csak az aszfaltot, hanem a tájat is látom, ami egy csoda. Aki szereti a természetet és a hagyományokat őrző városokat, tegye fel Skóciát a bakancslistájára!**

Edinburgh a főváros. A skótok Edinbra, vagy Edi néven nevezik. Meglepő, de az útjai cseppet sem jobbak, mint Budapesten, mégis, az autósok viselkedése mintha jobbá varázsolná ezeket. Nincsenek agresszív vezetők, nincs tülekedés, senki nem kockáztat azért, hogy két autó elé beszuszakolja magát, ha sávot akar váltani, kiteszi az indexet – ez persze fontos – és azonnal beengedik.

Az Egyesült Királyságban egymillió lakosra fele annyi, kb. 30 halálos közlekedési baleset jut, mint Magyarországon (60-70 között) és ez kb. 20%-kal kevesebb, mint az EU átlaga. Ezen belül Skócia még lefelé viszi az átlagot a 26-os darabszámmal. Nekem úgy tűnik, hogy mindez arra vezethető vissza, hogy ők, ott óvatosabbak, körültekintőbbek, ne adj' isten alázatosabbak nálunk és így az őrangyaluk is jobban bírja a tempót. Egy is sok, ugye! Statisztikának tűnik, de emberek életéről, egészségeről, családok sorsáról beszélünk.

Ahogy az angolszász országokban, itt sem bíznak mindent a táblákra, eléggé sok a kiegészítő felirat. Gorcsev Iván mondta a Tizennégy karátos autó-ban, hogy „De uraim én csak vezetni tudok, a képrejtvényekhez nem értek”. Itt megpróbálták megcélozni az olvasni tudást is.



Skóciában egyetlen autópálya van, vannak még négysávós útszakaszok, de leginkább a mi fogalmaink szerinti főutak és mellékutak. Útdíj nincs. A mellékutakról érdemes megemlé-

kezni, egy autó szélesek és elég sűrűn kitérők vannak. Ettől lassabban kell menni és időnként félreállni, hogy a szembejövő elmeheessen. Igen rugalmasan, szinte idővesztés nélkül csinálják, villogással jelzi, aki elengedi a másikat, illetve az áll ki, akinek az oldalán a kitérő van. Itt a szigeten a kitérős keskeny utak a főutak. A kitérőkre tábla is figyelmeztet.



Ami nagyon tetszett, hogy a lakott terület vége tábla közelében általában van egy felirat, amelyben megköszönik a biztonságos vezetést. Pici motiváció a nagy marketing csomagban.

Átutóztunk hát Isle of Skye-ra, a Belső-Hebridák legnagyobb szigetére, amelynek fővárosa Portree, egy tündéri kisváros. Skóciára és a felföldre általában jellemző, hogy igyekeztek megőrizni a tájat olyannak, amilyennek azt a természet létrehozta. Egy-egy világítótorony, esetleg egy villany távvezeték és vékonyka utak törnek csak meg a táj ősiségét. Házépítés a tájon nincs. A keskeny utak felülete általában jó minőségű.

A szigeten, ahogy egész Skóciában, rengeteg bárány és juh él, azonban ellentétben a szárazfölddel, a szigeten ezek szabadon, olykor az utakon is, kószálnak.



Mindezek mellett az utak biztonságára nem sokat fordítottak, szalagkorlát csak elvétve van, így az autósok saját körültekintő és óvatos viselkedésükkel alkotják azt a virtuális szalagkorlátot, amelynek eredménye, hogy az utak melletti mélyedésekben egyetlen autóröncsöt sem láttunk a mintegy 1000 mérföldes (kb. 1800 km) utunk során. Sok motoros kiránduló van, ők természetesen nyomják/húzzák a gázt, de egyet se láttam, aki kockáztatott volna, aki beláthatatlan kanyarban – bízva a sebességkülönbségben - előzésbe kezdett volna. Nagy kultusza van a kempingezésnek, sok lakóbuszal és vontatott lakócsival találkoztunk. Ők egyáltalán nem sietnek, igazi szabadságos, ráérő tempóban hajtanak, néha annyira belefeledkezve a

csodálatos tájba, hogy akár vissza is fogják a forgalmat. Erre a válasz nem az ideges dudálás, kockázatos előzés, oktató fékezés, hanem a megfelelő, biztonságos alkalom kivárása.

Nagy tanulság, hogy a közlekedési kultúra, a körültekintő és óvatos vezetés rengeteget számít abban, hogy a baleseti statisztikáik sokkal jobbak a miénkénél. Nálunk általában azt várjuk, hogy mások teremtsék meg a biztonságos közlekedés feltételeit arra az esetre is, ha vakmerőek és figyelmetlenek vagyunk.

Régebben egy amerikai vezető beosztású emberrel beszélgettem arról, hogy ki vezet jól és rosszul. Ez az ember egy német eredetű család leszármazottja, egy nagy cég elnöke volt és olyannyira európai szemléletű, hogy a történelmünket, a magyart is, kiválóan tudta. Ő mondta a következő elgondolkodtató mondatot: „Ti itt Európában arra mondjátok, hogy jól vezet, aki mindent elkövet azért, hogy kitérje a nyakát és mégsem sikerül neki.”

Skóciában a sebesség ellenőrzése mindezekkel együtt és mindezek ellenére elég gyakori és általában egyes szakaszokon az átlagsebességet mérik. Pontosan kitáblázzák és figyelmeztetnek, ahogy az egyéb méréseknél is. Nem tudom, hogy milyen arányú a gyorsajtás, nyilván van bőven, vagy inkább lenne ezek nélkül az ellenőrzések nélkül.

Összefoglalva nem gondolom, hogy a skótok nálunk jobban vezetnek, de azt igen, hogy a sok esetben a miénknél rosszabb utakon azoknak megfelelően, azokhoz alkalmazkodva közlekednek. Nem azért van arányosan kevesebb balesetük, mert tudnak valamit, amit mi nem, hanem azért, mert több bennük a türelem és az alázat és pontosan tudják, hogy az a napi pár perc, amit elvesztenek azzal, hogy nem rohannak, semmiség ahhoz a kockázathoz képest, amelyet mi sokszor vállalunk, hogy megelőzzünk egy-két autót.

Azt is mondhatnám, hogy Skóciában kevesebb autós, motoros próbál gyorsabb lenni az őrangyalánál.

Végül az üzemanyag árakról. Mi itt Magyarországon még a hatósági ár kényelmes burkában vagyunk, noha tudjuk, hogy valahol a teljes társadalom fizeti meg ennek az árát. Akkor is, amíg mi a legtöbbet tankolt üzemanyagot 480 forintért vásárolhatjuk meg literenként, ami kb. 1,04 angol font, addig nálunk az általam látott legolcsóbb benzin 1,6 font (740 Ft), a gázolaj 1,75 font (810 Ft), de találtam olyan kutat, nem az autópályán (!!!), ahol a benzin 1,9 fontba (880 Ft) a gázolaj 2,07 fontba (960 Ft) került. Nem túl biztató kilátás.

Csak ismételnem tudom magam, aki még nem volt Skóciában és szereti a természetet, esetleg szeret túrázni is, vegye fel úticéljai közé! Ha az út során autózni támad kedvük, akkor alkalmazkodjanak a helyi tempóhoz, közlekedési kultúrához és az őrangyal biztosan a helyén lesz! ■



# Akusztikus szigetek az irodában

Feuertag Ottó • Europa Design, ügyvezető

Az irodák egyre népszerűbb közösségi tereiben egyszerre van igény a kommunikációra, a személyes beszélgetésekre, feltöltődésre, relaxációra és az egészséges munkakörnyezet megteremtésére. Erre az összetett és látszólag ellentétes funkciókra tökéletes megoldást jelentenek az akusztikus ülőbútorok: szófák, fotelek és akusztikus panelek széles választéka.

Az elmúlt években a hibrid munkavégzés előtérbe kerülésével jelentősen megváltozott az iroda látképe. A megszokott zártabb cellás, vagy nyitottabb irodai terekben elhelyezkedő munkaasztalok sokszor egyhangú képét kommunikációs és kollaborációs szigetek színesítik, amelyekre egyre nagyobb az igény, hiszen a pandémia miatt hosszú időre otthoni munkavégzésre száműzött kollégák leginkább a személyes kommunikáció lehetősége miatt térnek vissza az irodákba. Ezért a munkáltatók a munkaasztalok mellett olyan kommunikációs szigeteket alakítanak ki számukra, ahol a munkatársak egymással vagy az ügyfelekkel kisebb vagy nagyobb csoportokban leülhetnek dolgozni, beszélgetni, kávézni.

A kommunikációs szigetek gyakran a munkaasztalok közelében helyezkednek el, ahová az adott csoportnak lehetősége van beülni egy-egy gyors egyeztetésre. Annak érdekében, hogy ne zavarják a mellettük dolgozó kollégákat és hogy őket se zavarják a kívülről beszűrődő zajok, megfelelő akusztikai környezetre van szükség. A jó és egészséges munkakörnyezet

felszabadultságot eredményez, kihat a munkavállaló teljesítményére. Optimális megoldást kínálnak többek között az akusztikus ülőbútorok, akusztikus tárgyalószigetek, ahol a foteleket és kanapékat magasított hangelnyelő elemek határolják. Ezekben az akusztikus szigetekben nemcsak verbális kommunikációra van lehetőség, hanem kitűnő helyet nyújtanak a koncentrációra, hiszen egy laptopal egyéni munkavégzésre is alkalmas helyek. Közismert, hogy a folyamatos és rendszeresen ismétlődő hanghatás nemcsak a beszédértést, hanem a vegetatív idegrendszert is zavarja és teljesítménycsökkenéshez vezet, ezért néha jóleső érzés feltöltődni ezekben a csendszigetekben.

Az akusztikus szófák és fotelek esztétikus színfoltot is jelentenek az irodaházak lobbyjában, de használhatók kávézóknak vagy a kávézóknak is.

## Wilkhahn Insit – elegáns és kreatív terek

A kényelmes és dinamikus ülőbútorairól ismert német Wilkhahn Insit bútorcsaládjában a két és három fős, egyenes vagy íves, háttámlával ellátott és háttámla nélküli padok elemek többféle módon konfigurálhatók az irodai kollaborációs, a várakozó lobby, vagy a kávézó- és kávézó terekben. Az akusztikai panelekkel felszerelhető Insit az intimitás több fokozatában is elérhető, hiszen az akusztikai panel körbeveheti a szigeteket „U” vagy „C” alakban, de lehet egyik oldalán nyitott „L” alakú - így azon

az oldalon szabaddá teszi a kommunikációt. A szófák lehetnek alacsony vagy magas háttámlásak. Az alacsony háttámlás változatok például praktikusak étkezőkben vagy kávézóknak. Az Insit egyenes elemei léteznek a végükön 45 fokban lezárt háttámlával, amelynek támaszkodva kényelmes a beszélgetés. Az Insit ülőbútoraihoz kapcsolható kis notebook asztal vagy írólap, de a tárgyalásokhoz és az étkezéshez négyzet vagy téglalap alakú asztal is. A „C” alakban panellel körbevett Insit szigetbe laposképernyő is felszerelhető, és természetesen az Insit elemek elláthatók kábelvezetéssel, csatlakozókkal és wireless töltőkkel is. Mivel az Insit lábakon áll, alatta is egyszerű a padló takarítása, a könnyen tisztítható kárpitok pedig praktikus használatot jelentenek az étkezőkben is.

## Giulio Marelli Stripes – a sokoldalú közösségi terek bútorai

A pad az egyik legrégebbi kommunikációs eszközünk, ennek prémium kategóriájú változatát fejlesztette ki a magas minőségű kárpitosbútorairól ismert olasz Giulio Marelli. A Stripes rendkívül sok változatban létezik, az egyszemélyes akusztikus foteltől, a félig zárt, munkalappal ellátott fülkékén keresztül a tetején is fedett, csak egy oldalon nyitott tágas akusztikus fülkékig. Az egyenes és íves, magas és alacsony háttámlás elemekből sokféle konfiguráció képezhető, ami látványában is sokszínű, használhatóságában pedig igen kreatív tereket hoz létre. Az egy- vagy kétszemélyes Stripes görgőkkel is felsze-

relhető, így könnyen mozgatható a térben. A munkavégzést számos kiegészítő könnyíti meg, különféle lámpák, csatlakozók és írólapok kapcsolhatók a szófákra és a kiegészítő asztalokra. Az egyenes és íves elemek hátlapjára asztal is szerelhető, így a háttámla is kihasználható gyors munkavégzésre vagy kávézásra.

## Martex Nucleo – La Piazza

A Martex a „La Piazza” modellt valósítja meg az irodában. Ahogy a városokban a főtér a központ, a megváltozott munkakörülményeknek jobban megfelel az új „La Piazza” koncepció, amelyben az egyéni, shared-desk munkahelyek mellett közösségi tereket, kollaboratív irodaterületeket és kávézókat alakítanak ki. A „Hotellingnek” nevezett egyéni munkahelyeket a Nucleo akusztikus paravánja határolja és nyújt összpontosításra alkalmas munkahelyet. A kollaboratív zónákban magas és alacsony asztalok váltják egymást, míg a közös gondolkodást a háttámlával vagy anélkül kialakított ülőbútorok segítik. Az akusztikus fotelek, szófák és padok írólapokkal és notebook tartókkal felszereltek. A Nucleo családra jellemző a nagyfokú rugalmasság: a könnyen mozgatható elemek átrendezhetőek az aktuális feladatoknak megfelelően. Az akusztikus panelekkel gyorsan elválasztható egy videokonferencia sziget, a cafeteria rész pedig az ülőbútorok és asztalok mellett catering szekrényrel és magas pulttal is felszerelt. ■

# Iszol te rendesen?

Polgár Zita • fitness edző



Nyáron, magasabb külső hőmérsékleten testünk fokozottan párologtat, így a szokásosnál több vizet veszítünk bőrünkön és a légutakon keresztül. Szervezetünk már a legkisebb folyadékvesztésre is igen érzékenyen reagál és szomjúsággal figyelmeztet

bennünket a közelgő bajra. Mégsem iszunk elég vizet. Mert kifogás meg akadály az ugye mindig van: elfelejtem, nem kívánom, nem csúszik le, unalmas az íze vagy nincs íze, túl sok, ennyit képtelenség meginni... Szóval ilyen érvek mindenkinek rendelkezésére állnak, ha minden áron saját maga ellensége akar lenni. Viszont az a nagy szerencsénk, hogy a víz is mindenkinek pont annyira áll rendelkezésére, mint az "észérvei" az ivás ellen. A víz a legolcsóbb, legtermészetesebb és legalapvetőbb "gyógyszer". Egész egyszerűen zseniális! Egy olyan kincs, amivel jobba teheted az életed. És hosszabbá. Nem csak nyáron fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel, de ilyenkor annak hiányát sokszorosan megérezhetjük.

A hidratáltság létfontosságú az egészség és a jólét szempontjából, de sokan nem fogyasztanak minden nap elegendő folyadékot.

A test körülbelül 60 százalékát víz alkotja, a vér 90 százaléka víz, és a bolygó felszínének körülbelül 70 százalékát víz borítja. Talán a víz mindenütt jelenlévő természete az, ami azt jelenti, hogy a napi elegendő ivás nem szerepel sok ember prioritási listájának élén. A megfelelő működéshez a test minden sejtjének és szervének vízre van szüksége.

Íme néhány oka annak, hogy szervezetünknek vízre van szüksége:

**1. Keni az ízületeket.** Az ízületekben és a gerinc porckorongjaiban található porcok körülbelül 80 százalékban vizet tartalmaznak. A hosszú távú kiszáradás csökkentheti az ízületek lengéscsillapító képességét, ami ízületi fájdalmat okozhat.

**2. Nyálat és nyálkát képez.** A nyál segít megemészteni ételünket, és nedvesen tartja a száját, az orrot és a szemet. A víz ivása a száját is tisztán tartja. Édesített italok helyett fogyasztva csökkentheti a fogszuvasodást is.

**3. Oxigént szállít az egész szervezetbe.** A vér több mint 90 százaléka víz, és a vér oxigént szállít a test különböző részeibe.

**4. Fokozza a bőr egészségét és szépségét.** A kiszáradással a bőr érzékenyebbé válhat a bőrbetegségekkel és az idő előtti ráncosodással szemben.

**5. Kipárnázza az agyat, a gerincvelőt és más érzékeny szöveteket.** A kiszáradás befolyásolhatja az agy szerkezetét és

működését. Részt vesz a hormonok és neurotranszmitterek termelésében is. A hosszan tartó kiszáradás gondolkodási és érvelési problémákhoz vezethet.

**6. Szabályozza a testhőmérsékletet.** A bőr középső rétegeiben raktározott víz izzadsággá kerül a bőr felszínére, amikor a test felmelegszik. Ahogy elpárolog, lehűti a testet. Ha sok víz van a szervezetben, az csökkentheti a fizikai megterhelést, ha edzés közben hőstressz lép fel.

**7. Az emésztőrendszer optimális működésében segít.** A bélnek vízre van szüksége a megfelelő működéshez. A kiszáradás emésztési problémákhoz, székrekedéshez és túlságosan savas gyomorhoz vezethet. Ez növeli a gyomorégés és a gyomorfekély kockázatát.

**8. Kiöblíti a test salakanyagát.** Vízre van szükség az izzadás, valamint a vizelet és a széklet eltávolításához.

**9. Segít fenntartani az optimális vérnyomást.** A vízhiány a vér sűrűsödését okozhatja, ami növeli a vérnyomást.

**10. A légutaknak szüksége van rá.** Kiszáradás esetén a szervezet korlátozza a légutakat a vízvesztés minimalizálása érdekében. Ez súlyosbíthatja az asztmát és az allergiákat.

**11. Ásványi anyagokat és tápanyagokat elérhetővé tesz.** Alapvető, de valahogy sokszor megfeledkezünk róla, hogy a tápanyagok feloldása, szállítása és felszívódása víz nélkül elképzelhetetlen.

**12. Megelőzi a vesekárosodást.** A vesék szabályozzák a folyadékot a szervezetben. Az elégtelen víz vesekövekhez és egyéb problémákhoz vezethet.

**13. Növeli a teljesítményt edzés közben.** Az edzés közbeni kiszáradás ronthatja a teljesítményt. Egyes tudósok azt mondják, hogy több víz fogyasztása javíthatja a teljesítményt megerőltető tevékenység során. További kutatásokra van szükség ennek megerősítésére, de egy vizsgálat megállapította, hogy a kiszáradás csökkenti a teljesítményt a 30 percnél tovább tartó tevékenységek során.

**14. Fogyas.** A víz is segíthet a fogyásban, ha édesített gyümölcslevek és üdítők helyett fogyasztják. Az étkezés előtti vízzel való „előöltés” segít megelőzni a túlevést azáltal, hogy teltségérzetet kelt.

**15. Csökkenti a másnaposság esélyét.** Az alkohol vizelethajtó, ezért túlzott vizeletürítést okoz. Ennek eredményeként aki alkoholt fogyaszt, létfontosságú folyadékokat és elektrolitokat veszít. Bulizáskor a cukrozatlan szójaviz jéggel és citrommal alkoholos italokkal váltakozva segíthet megelőzni a túlzott alkoholfogyasztás másnaposság érzését.



## Mennyi vizet kell innom?

A víz mennyisége, amelyet valakinek meg kell innia, nagymértékben változik személyenként. Ez attól függ, hogyan működik egyéni anyagcseréje, milyen a hőmérséklete, mit eszik, korától és attól, hogy van-e valamilyen egészségügyi problémája. A gyermekek és az idősek számára különösen fontos, hogy elegendő mennyiségű vizet igyanak. A szükséges víz körülbelül egyötödét ételmszerekből, a többi ivófolyadékból nyerjük. A szervezet a nap folyamán légzéssel és izzadással, valamint WC-re járással szabadul meg a víztől.

Általános szabály, hogy a férfiaknak körülbelül 10 pohár folyadékra van szükségük naponta, a nőknek pedig körülbelül 8 pohárra. A csecsemőknek napi 0,7-0,8 liter folyadékra van szükségük anyatejből vagy tápszerből, míg a gyermekeknek 4 pohár (1 évesek) és 6-8 pohár (tinédzser) folyadékra van szükségük. 1 pohár 250 ml-nek felel meg.

Szóval most összeszedek pár praktikát és módszert, amivel hozzászoktathatod magad a napi folyadékszükségletedhez. Sokan arra panaszkodnak, hogy dögunalom a vízivás. Se íze, se büze, semmi élvezet benne. Hát mert hozzá vannak szokva az üdítőkhöz, meg a Sió ivóléhez. Meg kéne tanulni élvezni a víz tisztaságát. Hogy milyen jól tud esni egy nagy pohár tiszta, friss víz. Hogy mekkora értéke van annak!

De ha valóban unalmas ledöntögetni 3-4 litert pusztán vízből, végül is oké, megértem. Segítek. 5 módja annak, hogy izesítsd a vizet:

A forró vagy hideg vízhez hozzáadhatsz gyümölcssteát, gyümölcsöt és fűszernövényeket az izesítés érdekében. Íme néhány ötlet, amelyeket érdemes kipróbálni:

1. szeder + menta
2. málna + uborka
3. eper + friss bazsalikom
4. apróra vágott alma + fahéjrúd
5. körteszeletek + egy csepp vaníliakivonat

A legtöbb íz felszabadításához:

- törjük össze a bogókat
- aprítsuk fel vagy tépjük fel a fűszernövényeket
- a gyümölcsöt kockákra vágjuk

## Smoothie-k, egészségünk örei

A mikrotápanyagok elegendő bevitelét és a folyadékfogyasztás egy részét is megoldhatjuk a manapság nagyon népszerű smoothie-k fogyasztásával. Ezeket a legegyszerűbb turmixgépben is elkészíthetjük, de speciális smoothie készítő készülék mellett is letehetjük a voksot, mely a jégkockákkal is könnyedén megbirkózik. A friss és a fagyasztott gyümölcsök remek választásnak bizonyulnak smoothie alapanyagként, de fehérjeporral és zabpehellyel is tápanyagokban gazdagabbá

tehetjük az italt. Az úgynevezett superfood-ok gondoskodnak az energikusságról és a vitaminok, valamint az ásványi anyagok fokozott beviteléről. Ezek közül a spirulina, a maca por vagy a moringa por is remek választásnak bizonyul. A smoothie reggelire, de akár tízórára vagy uzsonnára is jó döntés lehet, ráadásul a szilárd alkotóelemeken túl felhasznált vízzel a folyadékpótlás érdekében is sokat tehetsz.

Szóval tessék ennyit megtenni Magadért! Rengeteget segít abban, hogy jobban csússzon a folyadék. Remélem, felesleges elmondanom, hogy Ne édesítsd! Beleversz nekem itt három kanál cukrot meg citrompótlót, és elrontod az egészséget. Meg a fogaidat is. Nem kell. Ja és mindig legyen kéznél! Hogyan? Veszel egy literes ásványvízes üveget vagy kettőt. Ezt megtöltöd vízzel vagy az imént említett otthoni teáddal, izesített vízzel reggel, és igen, hurcibálsz. Ne nyafogj, hogy "jaj, de ez nehéz", mert ez legalább kiváló hajtóerő, hogy benyakald! Mert ugye minél többet iszol meg belőle, annál könnyebb. Hát nem zseniális haditerv?

## Hogyan maradhatok hidratált?

A hidratáltság megőrzése érdekében fontos, hogy igyál, mielőtt szomjas leszel. Ez különösen fontos, ha edzel, vagy ha forró nap van. Még ha nem is vagy szomjas, próbálj meg rendszeresen vizet inni egész nap. A vizelete színe alapján megállapíthatjuk, hogy jól hidratáltak vagyunk-e. Ha halvány-sárga vagy szalmasárga, akkor valószínűleg hidratált vagy. Ha sötétebb, több vizet kell inni. azért azt ne feledd, hogy bizonyos gyógyszerek vagy vitamin-kiegészítők szedése néhány órára megváltoztathatja a vizelete színét!

Ezek a jelek arra, hogy több vizet kell inni:

- sötét vizelet
- szédülés
- fáradtság
- ingerlékenység
- szomjas érzés
- étvágytalanság
- ájulás

Ne feledd a fokozatosság elvét! Ha eddig pár decin vegetáltál, kérlek, ne próbáld magad megerősöskölni három literrel, mert már egy liter után rosszul leszel és magadban elküldesz melegebb éghajlatra. Teljesen természetes, hogy a testednek át kell állnia a nagyobb kapacitásra, és nem jó dolog lesokkolni ötszörös adaggal. Figyeld a tested, és ha hetente emeled egy-két decivel a napi adagod, már jó úton jársz. Tartsd be a szabályokat, légy szigorú magadhoz és ne add fel! Ez is feladat, olykor küzdelem, és ehhez is akarat kell. Ne azért tedd, mert valaki azt mondta. Hanem mert jót teszel Magaddal, javítod az életminőséged és egy lépéssel közelebb kerülsz ahhoz, hogy ne orvosi várókban kelljen üldögeled.

Kezdheted is! ■



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

**MOST  
MOBILSZERVIZ**

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

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

HAZAI  
MOBILITÁS  
NAGYKÖVETE

MERCARIUS  
FLOTTAKEZELŐ

WWW.MERCARIUS.HU

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





# Koronavírus, orosz-ukrán konfliktus, globális kihívások – de mi történik a kínai piacokon?

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



**Hogyan hat egy háborúval megspékelt járványhelyzet Kínára? A nagyhatalmak közti „nevető harmadikként” várják a konfliktus kimenetelét, vagy ezzel próbálják menteni a piacaikat, gazdasági kapcsolataikat ok is, ahogy a globális játszótér**

**többi szereplője? Ez a téma érdekel engem ma, szerintem érdemes átgondolni, számba venni a várható újabb változásokat a piacon.**

Érdekes megfigyelni, hogyan válik a különböző szakterületek mélyelemzőjévé a teljes magyar társadalom egy-egy krízis közben. A futballszakértés ugye mindenkinél alap; erre két éve „a tízmillió járványológus” országa lettünk, de bemutatott azt a bravúrt is, hogy idén februárban szinte napok alatt katonai

szakértővé avanszált számos honfitársunk. És hát, ahogy a járvány és a háború vastagon érinti a gazdaságot, ez a terület sem maradhat ki a jóból.

## Mire gondolok?

Nem egyszer hallom, hogy Kína milyen kényelmes helyzetből figyeli a háború alakulását, nincs is más tennivalója, mint „várni és várni”, ideje van, gazdasági ereje van, mi baj történhet?

Nos, nekem erről kicsit más a véleményem. Itt is beköszön ugyanis az a szempont, amit nem győzők újra és újra hangsúlyozni, hogy a globálissá vált világban nincsenek elkülöníthető enklávék, amelyek kivonhatnák magukat a gazdaság világméretű játékszabályai alól. A tőzsdemozgások, a kereslet-kínálat törvényszerűségei nem torpannak meg a kínai nagyfálnál és nem törnek meg a Csendes-óceán hullámain sem, azok bizony terjednek láthatatlanul is.

Amit az elmúlt pár hónapban megfigyelhettünk a kínai gazdaság háza táján, az pont nem a nyugalom és higgadt-ság kora volt. Az elmúlt hónapokban olyan dolgok történtek, amilyenekre utoljára 2008-ban volt példa: a Hang Seng China Enterprises Index március közepén több mint 7 százalékkal esett vissza, ezzel párhuzamosan a Hang Sang Tech Index is jelentőset zuhant. A nagy technológiai részvények értékvesztése hosszú ideig tartó emelkedő trendet követően még korábban megindult, és ne felejtjük el a tavalyi év botrányát, az ingatlanpiaci Evergrande-t sújtó negatív eseményeket sem.

Ilyen szintű visszaeséseknél már nyugodtan kijelenthetjük, hogy nem csak a piac csapongásáról van szó, jelentős, akár rendszerszintű problémák húzódnak meg a háttérben.

## Miről is van szó Kínában, mi történt a közelmúltban?

Továbbra is kihívás a koronavírus, annak újabb hulláma. Szép csendben ugyan, az ukrán front és a nyugati nyitások árnyékában több tízmillió ember került veszteség alá több tucat kínai városban, köztük az egyik legjelentősebb kereskedelmi központot jelentő Sanghajban. És ez – a minden szempontból hatalmas kínai erőforrások dacára – meglátszik a gazdaság egészén. Visszaesett az ipari termelés: az áprilisi hírek 2,9 százalékos csökkenésről szóltak éves összevetésben, ami a legrosszabb eredmény azóta, hogy a pandémia kitörésekor 13,5 százalékos visszaesést regisztráltak. Tendenciózan szűkül a kiskereskedelmi forgalom is: ez a márciusi 3,5 százalékos ütemről áprilisra 11,1 százalékosra gyorsult éves bázison számítva. A lezárások megbénítják a gazdaság elég jelentős szegmenseit, az új banki hitelezés áprilisban évek óta a legalacsonyabb szintet érte el, és a munkanélküliség is megugrott.

Azután nem csak mi vagyunk a háború szomszédságában. Kína – habár sok tízezer kilométerre fekszik a harcok helyszínétől – mintegy 4200 kilométeren határos Oroszországgal. Az oroszok

körüli bizonytalanság pedig hatalmas éppúgy, mint az ebből fakadó globális gazdasági lassulás, és a növekvő kockázatok.

## Végletes következmények lehetnek

Zsugorodó exportról, visszaeséstől szenvedő feldolgozóiparról érkeznek a hírek, és ez bizony még Kínát is megütheti. A kínai gazdaság ugyanis mindennél jobban érdekelt a növekedésben: állandó expanzióra rendezkedett be, és ennek következtében nem igazán van felkészülve a globális növekedés lendületének további, ilyen mértékű lassulására.

A növekvő energiaválság szintén kihívást jelent, amit a befektetők gyorsan le is reagálnak: a veszélyeztetett ágazatokban működő vállalatok részvényeit elkezdtek leépíteni.

## Kína tehát az elvitathatatlan gazdasági ereje ellenére sincs egyszerű helyzetben.

Jól tudja, hogy nagyon sokat veszíthet abban az esetben, ha kockára teszi a nyugati országokkal (az USA-t és az EU-t beleértve) kialakított gazdasági kapcsolatát; gondoljunk csak az orosz oligarchák ellen hozott büntetőintézkedésekre (akik azért valamelyest felkészülhettek ezekre, mégis sok fájó pontba sikerült betalálni). Az utóbbi évek jelmondata lehetne, hogy **bármivel, bármikor, bármi megtörténhet**, így a befektetők aggodalma nem alaptalan, a kínai vezetés pedig nem tudhatja, hogy egy-egy „kellemetlen” lépés mit vált ki nyugati partnereiből.

Ez a fajta bizonytalanság vitathatatlanul beköszönt a kínai tőzsdére is, a hullámvasút effektus jól látható. Mint ahogy az is, hogy Kína rendkívüli módon érdekelt a háború mihamarabbi lezárásában, hiszen a mostani helyzet elhúzódásával közvetett módon a kínai gazdaság is rendkívül sokat veszíthet. Mindezekre figyelemmel úgy vélem, a nemzeti tőkepiac fejlesztése az elkövetkező időszak kulcsfontosságú eleme lesz a kínai gazdaságpolitikusok számára... ■



# Fényvédelem

Kaló Ernő • Reiki mester



Végre nyár van, megérkezett a jó idő, de a nyári öröök mellett foglalkozunk kicsit az erős napfény hatásával, és a fényvédelemmel.

Ezért fordultam kozmetikus szakértő barátomhoz: Hargitai Mariannhoz, aki lassan húsz éve fogadja vendégeit

és látja el őket jó tanácsokkal a professzionális kezelések alatt. Az idei nyárra is kiemelt jó pár érdekességet.

## Fontos tudnivalók a fényvédelemről és a fényvédő termékekről

Mostanában sok vendégem panaszkodik, hogy gyorsabban megég a napon, mint régebben. Számomra, mint kozmetikusnak mindig is fontos volt, hogy tájékoztassam a vendégeimet a helyes fényvédelemről, ugyanis nagyon sok bőrproblémát tud okozni ennek hiánya. Jó pár éve már azt az irányt követem, hogy olyan termékcsaláddal (Belico) dolgozzam a kozmetikámban, melyek nem tartalmaznak a bőr számára káros anyagokat, ez a fényvédők választásánál is fontos szempont.

A bőr védelme nem csak nyaraláskor szempont, hanem szükséges tavasztól-őszig rendszeresen a mindennapokban. Ne feledkezzünk el a szabadban sportolásnál, kiránduláskor és a síelés alkalmával is használni fényvédőt!

Hogyan is tevődik össze a napfény? A napsugárzás legveszélyesebb részét megszűri az atmoszféra. A sugárzás kétharmada éri el a Földet. A sugárzás, ami eléri a Földet azok az UVB, UVA, látható sugarak és az infravörös sugarak, ezek mind hatással vannak a testünkre. Minden ember ki van téve a napfény UV sugarainak és nagyon sokan ezen felül mesterséges UV fényben is részesülnek a szoláriumban. Az UV sugárzás a nap legnagyobb energiájú sugártartománya, melynek az élet számára nélkülözhetetlen hatásai mellett ártalmas következményei is lehetnek. A hatások lehetnek pozitívak, mint a D-vitamin szintézis, ami jót tesz a közérzetnek és hangulatnak, és lehetnek negatívak is, mint az öregedő bőr, vagy a melanoma=bőrrák.

## De vajon miért nem elég a bőr saját természetes fényvédelme?

Először is azért, mert a bőr csak az UVB sugárzás ellen védi magát azáltal, hogy a hámréteg az UVB sugarak 80%-át blokkolja. A daganatképződés szempontjából veszélyesebb UVA sugarak ellen azonban nincs természetes védelem a bőrünkben. A mélyebbre hatoló sugarak károsítják a sejtek DNS állományát, tönkreteszik a rugalmas és elasztikus rostokat a bőr középső rétegében. Ezáltal a bőr öregedését, ráncosodását, pigmentációs zavarait és esetleg különböző típusú bőrdaganatok kialakulását is előidézhetik.

## UV sugarak hatása a bőrünkre?

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy az UVB az azonnali reakciókért felel, neki köszönhető a barnaságunk, ám nem veszélytelen, mert rövid időn belül, 15-20 perc elteltével, napégés jelentkezik hatására a bőrünkön. A barnulás a természetes napfénynek kitett bőr védelmező válaszreakciója az erős napsugárzás ellen. A barnult bőr sokszor megvéd a leégéstől, de nem képes óvni minket az erős napsugárzás hosszú távú negatív hatásaitól, mint például a bőrrák. Az UVB sugarak felelősek az „igazi” barnulásért, ami 2-3 nappal a napozás után kezd látszani, és maximum 3 hétig tart a bőr folytonos megújulása miatt. Minél nagyobb tengerszint feletti magasságban nyaralunk, annál erősebb UVB-sugárzásnak vagyunk kitéve.

Az UVA hatol a legmélyebbre a bőrünkben és bár nem égünk le tőle, hatalmas károkat okoz. Ez a sugárzás komolyabb következményekkel járó késleltetett reakciókat idéz elő. Míg a napégés akutan panaszt okoz, addig az UVA sugarak által kialakult károsodások éveken át, tünet nélkül „halmozódnak” a bőrben, míg ki nem alakul a krónikus napfénykárosodás okozta öregedés, a pigmentfoltok és a napallergia. Ezt pedig már nem lehet visszafordítani, és korrigálni is nagyon nehéz. A bőr öregedése mellett ez a sugárzás felelős a melanoma, azaz bőrrák kialakulásáért is.

Tehát fokozottan figyeljünk bőrünk védelmére, nem csak a leégéstől kell tartanunk, hanem az idő előtti bőröregedéstől is!

Mindenkinek van olyan szolárium, - vagy napimádó ismerőse, akinek bőre öregebb a koránál.

Ugyanis az arc öregedésének 80 %-ban az erős napsugárzás az oka! A felgyorsult öregedésnek ez a fajtája a napsütésnek rendszeresen kitett területeket - az arc, a kézfejek, az alkar, a nyak - érinti legsúlyosabban. Az UVB és UVA sugarak jelentősen megváltoztatják a bőr sejtjeit, elpusztítják a kollagén és az elasztin rostokat és dehidratálttá teszik a bőrt. Az UV sugárzás hatására rengeteg szabadgyök keletkezik a bőrben, mely roncsolja a bőrsejteket. Tehát a fényvédő készítményekkel sejtjeinket védjük a napfény káros hatása ellen. Ezért nagyon fontos a fényvédő termék összetétele! Így használjunk megfelelő fényvédőt, mely mindkét sugárzás ellen védelmet nyújt!

## Hogyan válasszunk a bőrünknek megfelelő fényvédőt?

Mindegyik bőrtípus máshogyan reagál a napsugárzásra, mivel minden ember veleszületett fizikai tulajdonságai határozzák meg, hogy mennyire tud leburnulni és milyen mértékben érzékeny az UV sugárzásra, azaz melyik fototípusba tartozik. Ez tehát a bőr válaszképessége a napsugárzásra. 6 különböző fototípus létezik, melyeket az arcszín, a hajszín és a szeplők, a leégés vagy a barnulási képesség alapján határoznak meg. Minél világosabb valakinek a bőre annál nagyobb szüksége van erős fényvédő faktorú krémre.

Ma már a fényvédők széles választéka áll rendelkezésünkre, de nem mindegy, melyiket választjuk. A fényvédők legismertebb tulajdonsága az ún. faktorszám (SPF = Sun Protection Factor) rövidítés, amely a fényszűrő teljesítményének mértékéről informál, azt jelöli, hogy hányszor tovább tartózkodhat az ember "védve" a napon, égés nélkül. Ezt a fényvédő faktorszámot az egyéni fototípus ismeretében, a napsugárzás intenzitása, azaz az UV index megállapításával kell kiválasztani. Nem mindegy, hogy hétköznapi élethez, vagy tengerpartra napozáshoz vagy síeléshez használjuk. Fontos, hogy a faktorszám csak az UVB elleni védelmet jelenti. Az UVA sugárzással szembeni védelmet nyújtó naptejek csomagolásán egy speciális jelet tüntetnek fel: ez nem más, mint egy kör, benne az UVA felirattal. Tehát fontos, hogy olyan terméket vegyünk melyen mindkét jelzés megtalálható, mert az nyújt megfelelő védelmet. Illetve egy másik fontos szempont a fényvédő választásánál, hogy milyen típusú fényvédővel működik az adott termék. Ezek lehetnek fizikai vagy kémiai fényszűrők. A fizikai fényvédők, nem szívódnak be a bőrbe, hanem a bőr felszínén maradva, mint egy pajzs visszaverik a napsugarakat a bőrünkről. Ezáltal az UVA és az UVB sugarak ellen is védenek, így megelőzhető velük az öregségi foltok és ráncok kialakulása. Hátrányuk viszont, hogy sűrűbb, nehezebben kenhető állaguk van, viszont környezeti károsító hatásuk nincs. A kémiai fényvédők viszont beszívódnak a bőrbe, esetleg még a véráramba is, ezért kis gyerekeknek és érzékeny bőrűeknek nem ajánlott csak az előbb említett fizikai fényvédők. A kémiai fényvédők, a bőrön belül elnyelik az UV sugarakat és ott változtatják meg a tulajdonságát. Ezáltal nem védi a bőrt a korai öregedés és a pigment foltok kialakulása ellen. A kémiai fényvédők egy része vízre és az UV sugarak hatására lebomlik, ezáltal környezeti károsító hatása miatt több helyen már tiltott a használatuk.



## Hogyan használjuk a fényvédőket?

Az általános fényvédő naptejek 95%-a nem használható arcon. Az arcbőrre speciális arc-napozó fényvédő készítmények szükségesek. Az arcbőr érzékeny bőrét különösen védeni kell ugyanis állandóan ki van téve az UV sugárzásnak és fontos, hogy fizikai fényszűrős legyen és UV-A ellen is védjen a termék. Így meg tudjuk védeni az arcunkat a korai öregedéstől és a pigmentfoltosodástól.

Fontos, hogy a fényvédő készítmények hatásának kialakulásához idő szükséges, ezért a tényleges napozás megkezdése előtt már 20-30 perccel be kell kenni a bőrt! Ezért már otthon, vagy az öltözőben kenjük be magunkat!

A vízálló napozók sem védenek meg minket egész nap, ugyanis 20 perc fürdőzés után már csak 50%-os védelmet nyújtanak! Ezért a naptejek használatát naponta többször ismételni kell. Ajánlott 2 óránként újra kenni, mert egy idő után lebomlanak, leáznak és ledörzsölődnek rólunk! Érdemes tudni, hogy a sós víz teljesen leoldja rólunk a naptejet.

Egy átlagos testre 20 ml napkrém kellene felvinnünk. Egy átlag 200 ml-es naptejnek 10 alkalom után üresnek kellene lennie! A legtöbben egy flakont el sem használnak egy szezon alatt! Fontos, hogy viszonylag vastagon kenjük be a testünket, mert csak megfelelő mennyiségű fényvédő tartalmaz elegendő fényszűrőt a biztonságos napozáshoz. Arc fényvédőnél ez két borsónyi mennyiséget jelent.

## Egy kis érdekesség!

Az ablaküveg 80 százalékban engedi át az UVA sugarakat, ezért az autóban vagy ablak melletti irodai munkánál is érdemes a fényvédelemre odafigyelni. Kutatások kimutatták, hogy a sofőrök bal oldali testrészein (bal kar, bal arcfél) gyakrabban fordult elő bőrdaganat mivel erről az oldalról érte őket döntően napfény. Illetve az ablaknál lévő íróasztal mögött ülők arcbőre sokkal gyorsabban öregszik a magas sugárzás végett.

A víz felszíne alatt akár 2 méter mélyig képes lejutni az UV sugárzás, és mivel a bőrt a víz folyamatosan hűsíti, nem is érezzük, hogy égünk, ezért használjunk fürdőzés előtt is naptejet!

Felhős időben is használjunk fényvédőt, mert az UV sugarak 90%-a áthatol rajta!

Napszemüveg használata is ajánlott az erős napfényben, mert a szemünkbe is bejut az UVA sugárzás és ott is érvényesül sejtroncsoló hatása.

A hajunk legfontosabb feladata az agy UV védelme! Ha valakinek ritka a haja vagy kopasz, akkor nagyon fontos a fejbőr intenzív fényvédelme sapkával és fényvédő krémmel. Ezért fontos, hogy a gyerekeken mindig legyen sapka! Az ember élete alatt az összes UV sugárzás akár 80%-át 18 éves kora előtt kapja. Éppen ezért rájuk még fokozottabban figyeljünk.

## Mik az elvárások egy fényvédő termékkel szemben?

Egy jó fényvédő termék biztonságos UVB és UVA védelemmel rendelkezik és leginkább fizikai fényszűrőket tartalmaz. A közkezen forgó termékek azonban rosszabbnál rosszabb hatóanyagokat is tartalmazhatnak, melyek allergének és inkább ártanak bőrünknek, mint használnának. Egy jó naptejben nem található semmilyen kémiai tartósítószer, PEG-származék, parfüm és kőolajszármazék, mivel ezek együttes hatására alakul ki egyre több embernél a „napallergia”.

Kerüljük az illatos naptejeket! A leggyakoribb allergizáló hatóanyag a fényvédőben a parfüm. Sajnos még a gyerekeket is ezzel próbálják elcsábítani a gyártók! Emellett a parfüm a bőrön az UV sugárzás hatására pigmentfoltok kialakulásához vezethet, ezért nem ajánlatos ilyen naptejjel bekenni az egész testünket. És nyáron ne fújjuk közvetlen a nyakra és a dekoltázsra a kedvenc parfümünket sem, mert ez az oka, hogy sok nő nyakán és arccsontjánál pigmentfoltok láthatóak! Fontos, hogy a fényvédő termékben legyen szabadgyök elleni védelem is, hiszen napozás során a bőrünket nagyfokú stressz éri, mivel az UV sugarak hatására bőrünkben szabadgyökök keletkeznek. Ilyen termékekkel sokat tehetünk a korai bőröregedés ellen. Ne feledkezzünk meg a nedvességpótló hatóanyagokról sem, hiszen pótolják a bőrben keletkező vízhiányt! Közvetlen napozás előtt kerüljük a gyantázást ezért időzítsük előző napra a szőrtelenítést! Ugyanis, ha közvetlenül gyantázás után kifestünk napozni, akkor ezek a helyek pigmentálódhatnak és szőrtüszőgyulladások alakulhatnak ki. Ez vonatkozik a szoláriumra is. A „nyomkodásos” arckezelés sem ajánlatos közvetlenül a napozás és nyaralás előtt. Ugyanis a nyomkodott sérült bőr, a gyulladt pattanások helye ugyanúgy pigmentálódhat! Ha tudjuk, hogy intenzív napsütésnek lesz kitéve az arcunk, akkor inkább tegyük kicsit korábbra a kozmetikai tisztító arckezelést, mondjuk előző hétre!

## Téged is kísért a naptej-szőrnő?

Ismerős az érzés, mikor jó alaposan bekenjük magunkat napvédővel a strandon, és innentől kezdve lóttek a komfortérzetnek? A bőrünk semmit nem szív fel belőle, rátapad az egész testre, majd a melegtől szép lassan elkezdi leolvadni, ragacsossá válik és mágnesként vonzza a homokszemcséket. Akkor arról még nem is beszélünk, hogy a pattanásos bőrűeknél ez a jelenség csak olaj a tűzre. Én ezt az érzést nagyon utáltam a naptejekben.

Ráadásul a rosszul megválasztott naptej több hónapra vagy akár évre is tönkretelheti a bőrünket, mivel többségükben tartalmaznak kőolajszármazékokat, tartósítószeret, parfümöt, szilikon olajat és PEG-származékokat, melyek a napallergiát okozzák.

Egy igazán jó naptej pont nem így működik! Könnyen felszívódik, nem ragad, nem zsírosítja a bőrt, nem tartalmaz káros anyagokat, viszont ápolja, védi és hidratálja bőrünket. Most azt gondolhatja mindenki, hogy ilyen tuti nem létezik. De bizony

van ilyen! Ugyanis kipróbáltam magamon és a családomon is a Belico Sun Care fényvédőket és végre találtam egy kellemes érzést nyújtó naptejet! Az arcomnak olyan volt, mint egy arckrém, a testemnek meg mintha testápolót használtam volna. Szépen beszívódik, nem ragad, nem izzad alatta a bőr és nem lesz fehér tőle a bőrünk, szépen egyenletesen elkenhető.

## Nézzük milyen megoldást kínál a Belico cég a fényvédelemre!

Minden napozónak vágya, hogy minél rövidebb idő alatt, bőrkárosodás nélkül, elérje az optimális barnaságot.

A termékek egészséges barnulást és megerősödött természetes védelmet biztosítanak. Nem tartalmaznak semmilyen kémiai tartósítószeret, PEG-származékot, parfümöt és kőolajszármazékokat, ezért azok is problémamentesen használhatják a termékeket, akik napallergiára hajlamosak.

A bőrvédő és bőrápoló (Sun Care I, II) napozók kizárólag fizikai fényvédőt tartalmazó készítmények arcra és testre egyaránt, mely UV B és UV A sugárzással szembeni nagyfokú védelmet biztosít. Sejtvédő formulája óvja a bőrt az idő előtti öregedéstől. Szabadgyökök elleni komplexet is tartalmaz, hogy csökkentse az általuk okozott bőrkárosodást. A nedvességpótló és bőrvédő összetevői hidratálják, illetve a növényi olajok puhítják és intenzíven ápolják a bőrt, ezért kiválóan alkalmasak érzékeny, ekcémás bőrökre is. Bőrbarát termékek az egész családnak az egész testre. Könnyen felszívódnak, nem hagynak zsíros, ragadós érzetet maguk után a bőrön, nem lesz tőlük fehér színű a bőr.

A napozó krémeken kívül van még egy biológiai barnulás gyorsító és színmegőrző (Pre Tan & After Sun) termék is. Mely, fényvédő alá kenve, természetes módon elősegíti a bőr gyorsabb barnulását. Napozás után pedig regenerálja a bőrt, elmélyíti a megszerzett nyári barna bőrszínt. A hidratáló hatóanyagok mellett antioxidáns hatású vegyületeket is tartalmaz, ezzel segít megakadályozni az idő előtti bőröregedést és károsodást. Összetétele révén napozás után gyorsan megnyugtatja és enyhíti az esetleges bőrirritációkat. Szoláriumozáshoz is kiváló védő krém. Ha a nyaralás előtti hetekben elkezdjük használni, a bőr kialakít egy természetes védelmet, ami csökkenti a későbbi leégések rizikóját.

Remélem, hogy sikerült rávilágítanom a fényvédelem fontosságára és segíteni a megfelelő fényvédő termék választásban, mert megéri egy jó minőségű fényvédőt vásárolni, hiszen csak egy bőrünk van, aminek az egészsége nem elhanyagolható.

A termékkel kapcsolatosan további információkért keressenek bizalommal, szívesen segítünk!

Hargitai Marianna - kozmetikus szakoktató

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

+36 20 5144-657

**Kaló Ernő reiki mester**

[www.kaloerno.hu](http://www.kaloerno.hu) • [www.reikikepzes.hu](http://www.reikikepzes.hu) ■



# KEDVES ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÓ!

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

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

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

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



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

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

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

**speeding**

Telefon: (06) 1 214 8858

e-mail: [info@speeding.hu](mailto:info@speeding.hu)

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