

Őrangyal

I. évfolyam / 1. szám
2020. NOVEMBER

ÉLETMENTŐ MAGAZIN



Akinek szívügye
az újraélesztés

Élet? Minőség? De meddig?

Élőszó

Túléléseim

Levelet kaptunk



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Bevezető előtt...

Haász Gábor • alapító

A „Kedves Olvasó” kezdetű bevezetőt még az év elején írtam. Ebből következik, hogy terveink szerint az Őrangyal magazin is az év elején került volna először a kezekbe.

Lelkesen raktuk össze, örültünk a rengeteg segítségnek, jó szónak, építő ötleteknek, biztatásnak. Éppen túl voltunk egy sikeres decemberen, amikor több, mint ezer iskolás gyereket oktattunk. Majd jött a március, és megállt minden. Hirtelen másra került a fókusz, s bár a magazin java már készen volt, mi illendő tisztelettel inkább csendben maradtunk. Arra várva, hogy amikor majd elmúlik a COVID-19 körüli izgalom, és visszatérünk a normális hétköznapiakba, akkor majd a figyelemből is több juthat nekünk...

Eleinte még a szerény várakozás közepe érveltem, a vírus csak az idők, csak a betegek..., sőt ha a napi 70 fix hirtelen szívhalál áldozatait nézzük, akkor veszélyesség terén is gyengébb. Ma már látom, nem volt igazam.

Látva az életerős emberek, köztük sportolók szenvedését, és döbbenet hallgatva azok beszámolóit, akik már átestek rajta, tudatosul, hogy ez nem játék, nem összehasonlítható. A vírus az immunrendszerünk erősítésével, és a védekezési szabályok maximális betartásával remélhetőleg kordában tartható, túlélhető. De vigyáznunk kell nagyon magunkra és egymásra, és reméljük, hogy rövidesen egy rossz emlék lesz csupán.

A hirtelen szívhalál teljesen más, pont az ellenkezője; jelen van a vírus alatt, mellett. És segítség hiányában a napi 70 ember így is meghal, kortól és egészségi állapotától függetlenül. Nem tart szünetet, nem fogja megvárni a járvány végét...

Nem tisztem sorrendet felállítani, melyik veszélyesebb. Amíg az egyiknél óvatosságnak és körültekintőnek kell lennünk, hogy növeljük a saját esélyünket a fertőzés elkerülésére, addig a másik esetében a tudásunkra, a gyakorlottságra, a határozott mozdulatainkra van szükség, hogy mások életésélyeit növelhessük.

Egyszerre kell nagyon vigyáznunk magunkra, és szükség esetén a környezetünkre is.

Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Rögtön a közepén kezdem: én anno megriadtam. De már elmúlt... Egyszer volt, hol nem volt, úgy történt, hogy évekkal ezelőtt dr. Szeifert Jenő barátommal egy beszélgetés mellékszálaként érintettük a hirtelen szívhalállal kapcsolatos magyarországi állapotokat. Naponta 70 ember hal meg, pedig lehetne segíteni, de igazán nem tudunk.

Együttérzés, normális részvét az érintettekkel szemben, kb. ennyire mozdított meg a téma, ezért vannak az orvosok, a szakemberek gondolatlanul felmentve önmagukat. Szerintem már léptem volna vissza a beszélgetés korábbi gondolatához, miközben elhangzott az a mondat, amitől megriadtam, ahonnan érdekelni kezdtek a részletek: ez bármikor, bárkivel megtörténhet, akár veled is, mondta Jenő, akiről mint orvos, mint a Magyar Vöröskereszt korábbi területi vezetője, mint az ELTE oktatója pontosan tudtam, hogy e téren is hiteles forrás.

Az érdeklődést látva folytatta: nem kell öregnek, betegnek lenni, bárkivel bármikor megtörténhet, és van kb. 4 percünk segíteni. Ha tudunk, de általános, hogy nem tudunk, mert még a skandináv országokban szinte a teljes felnőtt lakosság képes azonnal és szakszerűen segíteni – és Európa átlaga is inkább az 50%-hoz közelít –, addig itthon ez az arány a Nemzetközi Vöröskereszt akkori kimutatása szerint nem volt 1% sem! Összeesünk, és az első száz emberből egy képes segíteni.

Ennyi a túlélési esélyünk, és a mentőre is hiába mutogatunk, hártva a felelősségünket, mert bármennyire profin szervezett is minden, négy perc alatt szinte lehetetlen megérkezniük.

Nekünk, civileknek kell cselekedni, segíteni, megadva az esélyt, hogy a megérkező mentő valóban tudjon segíteni. (Négy percen túl a keringés és a szállított oxigén hiánya az agyban visszafordíthatatlan károkat okoz. Lehet, hogy élve marad az érintett, de már nem azt az életminőséget élheti, mint előtte.

Idáig tartott az ijesztő rész. Remélem sikerült átadni azt a szorongó aggódó érzést, amit akkor, ott éreztem. Ez volt a cél. Mert mindenkinek van, aki fontos, akit mindennél jobban szeret: szülő, gyerek, nagyszülő, férj, feleség, kedves, vagy ismerős, barát. Hiába várjuk a másiktól a talpraesettséget, előfordulhat, hogy kettesben vagyunk, és rajtunk múlik a másik élete.

És itt jön az a rész, amitől nekem már elmúlt a félelmem. Ez megtanulható, és ha mersz segíteni, hibázni nem tudsz. 70 ember naponta, és akár te is lehetsz az egyikük. De akár az is, aki megment valakit, és ez utóbbi a legjobb érzések egyike.

A beszélgetés után jött a gondolat, hogy kell egy alapítvány, aki felhívja a figyelmet, aki ha kell, sokkol a lehangoló statisztikával, aki oktat, aki javítani próbál ezen a szolid túlélési esélyen. Így hoztam létre a Legelsősegély Alapítványt, a fent említett Szeifert Jenő dokival, és Jécsai Gyuri barátommal. Jó volt látni, hogy felelős cégek vezetői a kezdetektől mennyire mellettünk álltak, mert náluk a társadalmi felelősségvállalás nem csupán egy jól hangzó sor a beszámolójukban, sokkal inkább tartalommal teli, felelős gondolkodás és tenni akarás.

Köszönjük, hogy a kezdetektől bíztak bennünk és segítették a munkánkat: Baldauf László, Eppel János, Gablini Gábor

Az alapítás óta eltelt 7 év. Az eredményeinket, terveinket, partnereinket ez a magazin részletesen felsorolja. És a jövőben havonta megteszi, párhuzamosan a rendszeresen frissülő online megjelenésünkkel. Ez a magazin a segítségnyújtás fontosságáról, annak megtanulásáról szól, orvosok, cégvezetők és maguk az érintettek beszélnek saját tapasztalataikról.

E kiadvánnyal motiválni akarunk, ösztönözni a tanulásra, és beszámolni minden hónapban azokról az eredményekről, amelyekre büszkék vagyunk. Szeretnénk, ha az építő tartalmán túl be tudnánk mutatni azokat az embereket, cégeket, akiknek ez a cél legalább annyira fontos, mint nekünk, az időközben szomorú tragédiák okán kicserélődött alapítványi csapatnak.

A Legelsősegély Alapítvány kuratóriuma:



Andó Ilona
a kuratórium elnöke



Haász Gábor
alapító,
a kuratórium tagja



Dr. Kovács József
a kuratórium tagja



Pintér László
a kuratórium tagja



Zsédő Barnabás
a kuratórium tagja

Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium korábbi tagja

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



Kiadó: Legelsősegély Alapítvány
(1063 Bp., Szinyei Merse Pál u. 10.)
Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal.
Design: Studio1

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

E-mail: info@legelsosegely.hu

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



ŠKODA SCALA

MINDEN ELEMÉBEN ÚJAT MUTAT.



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

www.skoda.hu

A ŠKODA SCALA modellek WLTP szerint mért fogyasztása: 4,7-6,1 l/100 km, CO₂-kibocsátása: 123-140 g/km.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Tartalomjegyzék



3.
Kedves Olvasó!



6.
A Legelsőségély
Alapítvány



7.
Fotógaléria



8.
Ajánlás



12.
Akinék szívügye
az újraélesztés



14.
Élet? Minőség?
De meddig?



17.
Élőszó



18.
Túléléseim



25.
Levelet kaptunk

BENIS OPTIKA

2141 Csömör, Gorkij fasor 2.
Telefon: +36 28 446 649
Mobil: +36 70 66 19 608
www.benisoptika.hu

**INGATLAN & Cég-
üzletrész**

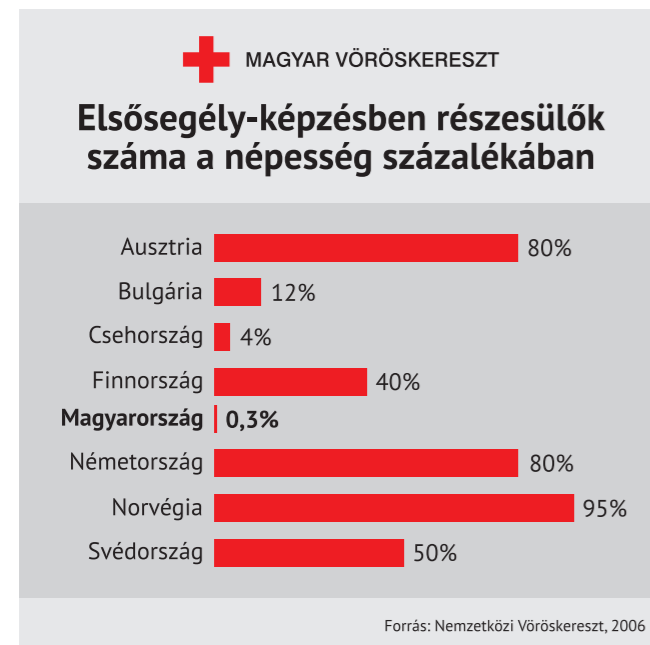
www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

**EXKLUZÍV
PROPERTY**

A Legelsősegély Alapítvány

Haász Gábor • Alaptíó

Innen indult minden 2006-ban:



A célunk

Fokozatosan jussunk el a skandináv szintre (90-100%-os segíteni tudás), de rövidtávon az európai átlag (60%) megközelítése is komoly siker.

Ezért oktattunk

Kiket: cégeket, civileket, tanulókat, de még ovisokat is.

Kivel: orvosokkal, képzett oktatókkal.

Hol: cégeknél, iskolákban, tantermeinkben, később oktatási központunkban.

Mennyi ideig, mekkora csoportokban: 2x45 perc alatt, az optimális létszám 20 fő.

SAINTCard program

Magánemberként – ha már elvégezte a tanfolyamot – rendeljen **SAINTCardot** melynek megvásárlásával segíti munkánkat, részesül kártyaelfogadó partnereink által nyújtott kedvezményekből, valamint részt vesz az alapítvány és partnerei által havi rendszerességgel megtartott sorsolásokon. (Részletek a magazin következő számában, valamint decembertől a honlapunkon.)

Minden iskolai tanulóknak, aki elvégzi a tanfolyamot, ingyenes **SAINTCard Juniort** adunk, partnereink nekik szóló ajánlatával.

Támogatás / Együttműködés

Mind magán, mind céges formában köszönjük, ha segíti munkánkat, támogatja a Legelsősegély Alapítvány céljait.

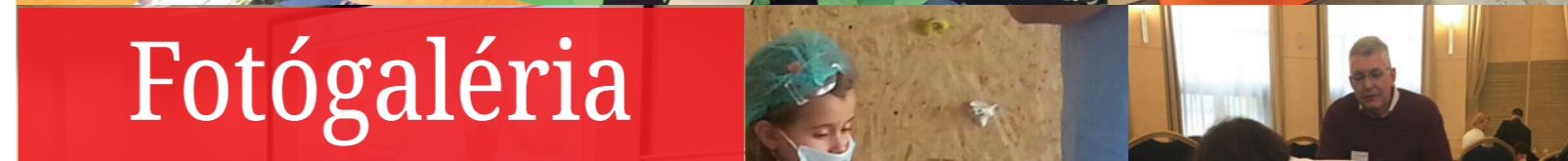
- Köszönjük, ha méltónak tartja havi magazinunkat, két heti hírlevelünket, web- és Facebook oldalunkat arra, hogy elhelyezze benne cége hirdetését, vagy bemutatkozó cikkét.
- Akár cégszerűen, de akár magánemberként is lehet iskolai oktatásaink finanszírozója.
- Iskolai és színházi oktatások, illetve ingyenes civil oktatásaink alkalmával az adott oktatást finanszírozó cég részére megjelenést biztosítunk.
- Örömmel vesszük, ha cégével, üzletével csatlakozik a SAINTCard elfogadóhelyek listájához, vagy „Őrangyalok vagyunk” elnevezésű cégminősítő programunkhoz.
- Minden változik, mi is fejlődünk, kérjük ha ajánlatot szeretne dolgozói oktatására, vagy támogatóként részt venne bármilyen programunkban, írjon nekünk!

Van olyan szolgáltatásunk, ami jelenleg a járvány miatt nem kivitelezhető, és olyan is, ami még kialakítás alatt áll, de kérjük kérdezzen, ezzel is segítve munkánkat!

Köszönjük, ha bármekkora összegű támogatásával segíti munkánkat!

MagNet Bank: 16200106-11534639

OTP: 11709040-21445303



Ajánlás

Dr. Kovács József
országgyűlési
képviselőtől,
a Legfelsősegély
Alapítvány
orvos-szakmai
főtanácsadójától.



Orvos vagyok, gasztroenterológus. 30 évig igazgattam, vezettem a gyulai kórházat.

Emberek, betegek, orvosok, betegség, gyógyítás, egészség, gyulladás, kórházon belül, intézményesített egészségügy. Rengeteg a tapasztalat.

Mindig foglalkoztatott az a kérdés, mi történik a kórházon kívül, milyen a folytatás. Meddig tart a hatás, mekkora a hatótávolság, mennyi ideig marad érvényben a gyógyítás, az átadott tudás, a gondolkodásmód az életről, egészségről, betegségről, megelőzésről, gyógyításról, gyulladásról. Vállalja-e a beteg, a család a felelősséget a döntéseikért, az életmódjájáért? Figyelnek-e magukra, egymásra, észreveszik-e, ha tehetnek valamit magukért, egymásért? Tesznek-e egymásért, ha van rá lehetősé-

gük? Keresik-e a tanulás, tudás lehetőségét ehhez az úthoz? Látják-e, hogy az egészség a legfontosabb hosszútávú befektetés?

Magasabb szintre emelve a kérdést, rendelkezünk-e mi, magyar emberek megfelelő társadalmi felelősség vállalással az egészség témában?

Sajnos a napi tapasztalatok, a tények azt mutatják, komoly hiányok vannak ezen a területen. Látunk azonban jó példákat is.

Ezek közül egyet szeretnék bemutatni, méltatni a Tisztelt Olvasónak.

Egy nagyszerű küldetésstudattal rendelkező civil szerveződés a Legfelsősegély Alapítvány, akik ezt a magazint most újtára indítják.

Civilek, akik a saját szakmájukat tekintve reklám szakemberek, tanárok, táncosok, média szakember, marketing szakember, logisztikával, információval foglalkozó üzletemberek.

Egy téma összeköti őket, a társadalmi felelősségvállalás. Fő téma a hirtelen szívhalál, s a vele kapcsolatos segítségnyújtás.

Cél, hogy a szükséges tudás minél több emberhez jusson el az oktatások során. Külön kiemelt program a gyermekek tanítása, s a cégek, cégvezetők felelős gondolkodásának előtérbe helyezése az újraélesztés területén.

A magyar civil lakosság 10 %-a sem birtokolja a tudást, amely elég lenne egy ember életben maradási esélyeinek a növeléséhez, megadásához.

Miközben a gyakorlat azt mutatja, egy kisiskolás gyermek is el tudja sajátítani.

10 éve más szinten is szolgálom az egészségügyet a Parlamentben.

Az Országgyűlés Népjóléti Bizottságának alelnökeként, országgyűlési képviselőként is igyekeztem, igyekszem segíteni azokat a programokat, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy a magyar lakosság élethez, egészséghez való viszonya változzon, fejlődjön.

Alelnökként vállaltam el, hogy az Alapítvány orvos-szakmai főtanácsadójaként mellé állok ennek a civil kezdeményezésnek. A laikusok oktatása nagy mértékben megnöveli a segíteni tudók számát, s a társadalom hozzáállásában, közelebb visz minket a paradigma váltáshoz. Az Országos Mentőszolgálat és a Vöröskereszt ezen a területen

végzett tevékenységét nagyra becsülöm. Ugyanakkor nem jelent 100%-os lefedettséget a lakossági ismeretterjesztés, oktatás, segítségnyújtásra való felkészítésében. Olyan nagy a hiány ezen a szakmai területen, amit mindenféleképpen ki kell egészíteni. Pótolni kell ezt a hiányt a civilek segítségével, a civil világgal karöltve, szakmai egyeztetéssel, összehangolással.

Az Alapítvány által végzett tevékenység annyira fontos, szükségszerű, s olyan komoly koordinációt igényel, az egész ország területére kiterjed, nagy létszámú oktatói, orvosi, mentős együttműködésre épül, hogy ez véleményem szerint már nem is végezhető kiegészítő tevékenységként. Teljes vállszélességgel és teljes időben és terjedelemben kell végezni ezt a munkát. A magam részéről a kiemelt egészségügyi projektek között

tartom számon az Alapítvány oktatásait. Az Emberi Erőforrások Minisztériumával való együttműködés harmadik éve elindult, s szeretnénk elérni, hogy az Alapítvány által kidolgozott komplex programokat mielőbb a maga teljességében lehessen működtetni.

Szeretettel ajánlom a kedves olvasók figyelmébe az Alapítvány munkáját, s ezt a magazint, mely várakozásaink szerint a jövőben nemcsak a már meglévő támogatói, üzleti kapcsolatokat foglalja össze, de művészeti, kulturális szempontból is jó szórakozást ígér annak, aki kezébe veszi. ■

viwa

VITAMINWATER

Csobot Adél

Csobot Adél

Istenes Bence

Istenes Bence



love yourself.

www.viwa.eu  [/viwavitaminwater](https://www.facebook.com/viwavitaminwater)  [/viwa_vitaminwater](https://www.instagram.com/viwa_vitaminwater)

ÚTLEVÉL A SIKERHEZ


exim



EXIM MAGYARORSZÁG EXPORHTITEL-ÜGYNÖKSÉGE

Pénzügyi megoldások exportőröknek, azok beszállítóinak és exportra készülőknél.

 exim.hu

 [/company/exim-hungary](https://www.linkedin.com/company/exim-hungary)

Akinek szívügye az újraélesztés

Interjú Andó Ilonával,
a Legelsősegély Alapítvány
kuratóriumának elnökével

Zsolczainé Vitális Judit

Élesben még soha nem kellett elsősegélyt nyújtania Andó Ilonának, de ha szükség lenne rá, abszolút képesnek érezni magát arra, hogy szívmasszázst alkalmazzon. Vele ellentétben a legtöbben vészhelyzet esetén leblokkolnánk, pedig az újraélesztés technikáját mindenkinek ismernie kellene. A Legelsősegély Alapítvány célja, hogy ezen változtasson, és minél többeket tegyen képessé arra, hogy hirtelen szívleállás esetén segíteni tudjon. Az alapítvány kuratóriumának elnökével szerdán, a Katedra Általános Iskola és Középiskolában tartott képzésük szünetében beszélgettünk.

Az imént belehallgattam az előadásba, és hallottam, amikor elmesélte a diákoknak, hogy egy ízben akaratán kívül ugyan, de cukorkómát – stroke-hoz hasonló állapotot – okozott a nővérének egy nem megfelelő süteménnyel. Az eset sokkolta, képtelen volt beavatkozni, az volt a testvére szerencséje, hogy mindez egy kórházi tartózkodás során esett meg vele, így kéznyújtásnyira volt a szakszerű segítség. Ennek köszönhető, hogy most egy újraélesztési képzés apropóján beszélgettünk?

Ez tíz éve történt, de az eset után még sok idő telt el, mire ehhez a témához közel kerültem. Három éve dolgozom az alapítvánnyal, a kezdetektől elkötelezetten, de igazán személyes üggyé csak egy éve vált számomra.

Tavaly július 3-án a gyerekeim édesapja meghalt, de újraélesztették. Az édesanyjától köszönt el épp, és távolodott pár lépést tőle a járda mellett parkoló autó felé, amikor holtan esett össze. Ez a Széchenyi körúton történt. A bicikliúton egy fiatal, Afganisztánban kiképzett életmentő tiszt jött arra kerékpárral, huszonöt méterre volt tőle, ő kezdte meg azonnal az újraélesztést. Pár percre rá kismotorral arra járt egy másik életmentő tiszt is, aki szintén megállt segíteni. Közben már hívták a mentőt. Egy szív- és három gégeműtét, több halálközeli állapot, jó félév lábadozás után most itt van közöttünk, és egészségesen él.

Ez a nagyon közeli érintettség mennyiben formálta-formálta az alapítványnál végzett munkáját?

Úgy gondolom, ezáltal hitelesebb vagyok. Másrészt számomra ez egyfajta „égi jel”, megerősítés is abban, hogy nekem, amíg csak élek, ezzel feladatom van, és ugyanígy a gyerekeimnek, az unokáimnak is, mert mi visszakaptunk egy embert a családukba.

Mi az általános tapasztalata: hogyan fogadják Önöket a diákok?

Hogy miként fogadják, azt én határozom meg. Végzettségem szerint tanár vagyok, pontosan tudom érzékelni, hogy egy adott társaság mennyire érdeklődő vagy távolságtartó. Az én feladatom, hogy mindenkit nyitottá tegyek erre a témára, hogy szívesen befogadják, amit mondunk, lássa meg, hogy miről szól a történet, és aztán akarjon is tenni, tanulni. Ezért használok többször a sokkolás módszerét: konkrét tények elé állítom őket, „belehelyezem” abba az élethelyzetbe, hogy ők és a



családjuk, a környezetük van ilyen szituációban, és felteszem nekik a kérdést, hogy ők mit tudnának tenni. Mert ezt kell felismerniük: hogy a hirtelen szívleállás bármikor, bárhol, bárki számára valóságos helyzeté válhat.

Hány helyre jutnak el a képzéssel?

Az Emberi Erőforrások Minisztériumánál pályáztunk támogatásért; a tőlük elnyert keretből most 48 oktatást tudunk megvalósítani. Tavaly a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában más forrás felhasználásával már leoktattuk a tanárokat, ott most 300 diákhhoz jutott el a képzés. Itt a Katedra Általános Iskola és Középiskolában is 300 diákot plusz a tanárokat, egy budapesti helyszínen pedig további 300 tanulót érünk el. Mihelyst sikerül újabb pályázatokat elnyernünk, megyünk tovább ezen az úton. Célunk olyan bázisintézmények létrehozása, amelyek példaként szolgálnak az adott oktatási körzetben.

Emellett szeretnénk a vállalkozókat is megszólítani, és arra biztatni őket, hogy a saját társadalmi felelősségvállalásukat úgy tegyék láthatóvá, hogy egy-egy gyerekcsapat örangyalaiként finanszírozzák az oktatásukat. Illetve ha a célzott támogatás összege engedi, akkor az adott helyen defibrillátort is telepítünk.

Említette, hogy annak idején Ön is leblokkolt, amikor segítséget kellett volna nyújtania. Sokan vagyunk így ezzel, hogy egyszer valamikor – akár évtizedekkel korábban, például a jogosítvány megszerzésekor – tanultunk ugyan elsősegélynyújtási alapismereteket, de vészhelyzet esetén mégsem tudnánk aktivizálni ezt a megkopott tudást. Mi az, amit mégis meg tudunk tenni ilyenkor is?

A leggyorsabban kérjünk segítséget, és tegyük meg, amit meg tudunk tenni. Ez mindenképpen mást jelent. Van, aki a mentőket tudja hívni, más bátran elkezd mellkasmasszázst alkalmazni. Aki most nem érzí az, hogy tudná, mit kell tennie, ha valakinek mellette hirtelen leáll a szíve, akkor az első dolga az legyen, hogy elmegy megtanulni ennek a lépéseit – akár többször is. Az alaptantervben egészségtan tantárgy keretén belül egyébként ezt mindenhol tanítani kellene, csak sok helyen nincs rá képzett tanár. Ezért dolgoztuk ki ezt a programot. Fontosnak tartjuk, hogy mindenki „anyanyelvi” szinten legyen birtokában ennek. ■



Élet? Minőség? De meddig?

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

Jelen korunk nagy üzleti kihívása a megfelelő minőségű munkaerő vonzása és megtartása, ezt a képességét egy cégnek többek között az employer brand értékével is méri.

"Ahogy én bánok veled, te is úgy fogsz bánni az ügyfelekkel és kollegákkal, és eközben szellemileg és fizikailag is egészségesek – és élteben – maradunk!,"

Az a gondoskodás, hogy egy szervezet figyelmet és energiát fektet munkatársai számára az újraélesztés technikájának elsajátítására és – jobb esetben – ennek

a tudatos kommunikációjára manapság már ugyanolyan kötelező része kell, hogy legyen a dolgozói juttatások csomagjának, mint az egészségmegőrző fitness támogatás, a gyümölcsnapok, életviteli tanácsadások, vagy közös sport és karitatív rendezvények.

Számomra, mit egy 25 éves és 30 fős KKV tulajdonosának igen tisztán látszott, hogy kötelező ezt a nemes kezdeményezést támogatni, és saját magunk számára pedig példamutatóként is használni.

Alapvetékenységünk, ugyanis munkahelyek hatékonyságának és ergonomiai komfortjának növelése, szinten tartása és oktatása. Ezt a komplex módon támogató teret – magát az irodát – be is rendezzük a világon elsőként erre specializálódott amerikai tanácsadási-fejlesztői és minősítési – adatokon és méréseken alapuló – szabvány, a WELL Certification szerint. Ez a rendszer a fizikai környezet alapvető fizikai igényein (tisztá levegő, fény, akusztika, ergonómia, tiszta víz, károsanyag men-

tesség stb.) kívül a mentális állapotunkat is befolyásoló tényezőket is (egészséges étkezés, életvitel, műalkotások, fitness, egészségmegőrző programok, és mindezek kommunikációja, tudatosítása) vizsgálja, fejleszti és minősíti.

Létezik tehát egy olyan nemzetközi standard, ami az újraélesztés oktatását, és annak tudatosítását egy nagy rendszer részeként előírja és a 3 évente esedékes újraminősítés alkalmával is ellenőrzi.

Mi magunk – Magyarországon elsőként – saját irodaházunkban vezettük be a rendszert, és noha saját minősítésünk is még folyamatban van, de eddig több mint 40 rendezvényt előadást, és workshopot rendeztünk, – és elindítottuk a welliroda.hu oldalunkat is – a rendszer és ennek részeként az újraélesztés népszerűsítésére. Reméljük sokan követnek bennünket, és életminőségüket nagyon sokáig sikerül magas szinten megőrizni. ■



EUROPA DESIGN

Safe Design program – Europa Design

A világon végigsöprő pandémia elleni hatékony fellépésre hozta létre az Europa Design az irodai élet biztonságos működését segítő Safe Design programcsomagot. Az elmúlt 25 évben szerzett elméleti és gyakorlati tapasztalatok birtokában ebben a helyzetben is az értékteremtő design alapú problémamegoldásnak (designthinking) megfelelően támogatja partnereit. Az átgondolt programcsomag olyan egymásra épülő modulokból áll, mint a tárgyi és szervezeti környezet auditálása, az erőforrástervezés és változásmenedzsment, a terek újratervezése és konkrét termékek, szolgáltatások bevezetése.

Az Europa Design saját irodáiban is alkalmazza azokat a termékeket, amelyeket partnereinek is ajánl a biztonságos, vírusmentes munkakörnyezet érdekében.

A kórokozók szembeni védekezéséért mindjárt a bejáratnál kezdődik, hiszen a vírus a talpakon is megtapad, és könnyen szétterjed a belső térben. Ez ellen véd a Cleartex szennyfogó tálcarendszere, amely hatékonyan szedi le a szennyeződések a belépő munkatársak, ügyfelek cipőjéről.

Ha pedig már bejutott a vírus, akkor a hagyományos – lassú, sok emberi erőforrást kívánó vegyszeres – fertőtlenítéssel szemben sokkal hatékonyabb az UVD fertőtlenítő robot, amely UVC fényrel rövid idő alatt, automatikus működéssel irtja ki a Covid-19 és más kórokozók, 99,99%-át. Az UVC germicid besugárzás hatására szétesik a vírusok és baktériumok DNS struktúrája, ezáltal a mikroorganizmusok elveszítik a replikációs képességüket, inaktiválódnak, és nem képesek többé fertőzni.

A vírus megállításához testhőmérséklet mérő és fertőtlenítő kapukat és kabinokat is érdemes alkalmazni, amelyek fokozottan segítenek a fertőzések kiszűrésében és megállításában.



A megfelelő védekezéshez az Europa Design személyre szabott akció tervet készít ügyfeleinek, amely tartalmazza a Well minősítésnek megfelelő egészséges munkakörnyezet szempontjait is.

További információért olvassa le az alábbi QR-kódot:



www.europadesign.hu/safedesign



MAZDA CX-5

A Mazda CX-5 minden egyes részletét úgy terveztük, hogy autó és vezetője között tökéletes egységet teremtsünk. A megújult belső tér japán formavilágától a továbbfejlesztett vezetési dinamikáig, minden tökéletesen illik egymáshoz. Mazda CX-5. Önnel lesz teljes.

NEDC-re konvertált WLTP szerinti kombinált átlagfogyasztás: 4,6-9,2 l/100km. NEDC-re konvertált WLTP szerinti károsanyag-kibocsátás: 128-164 g/km. Az ajánat 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
1097 Budapest, Gyáli út 40., telefon: 280-7390

DRIVE TOGETHER



Élőszó

Andó Ilona

Anyuci... a Papa infarktust kapott... újra-
élesztették... intubálták... a kecskeméti
kórházban van... most műtik...

Éjjel 11 óra.

Istenem. Megszakadt a szíve.

A gyerekek, most mit élnek át?

Fohászodom, órákig, reggelig csak
imádkozni lehet. Lélegezzen, dobogjon
a szíve, áramoljon a vér az ereiben,
vezéreljen az agya!

Semmit nem lehet tudni, megműtötték,
altatás, jégelés.

Indulás a kórházba.

A gyerekek megrendült, fájdalmas
állapotban.

Apa!

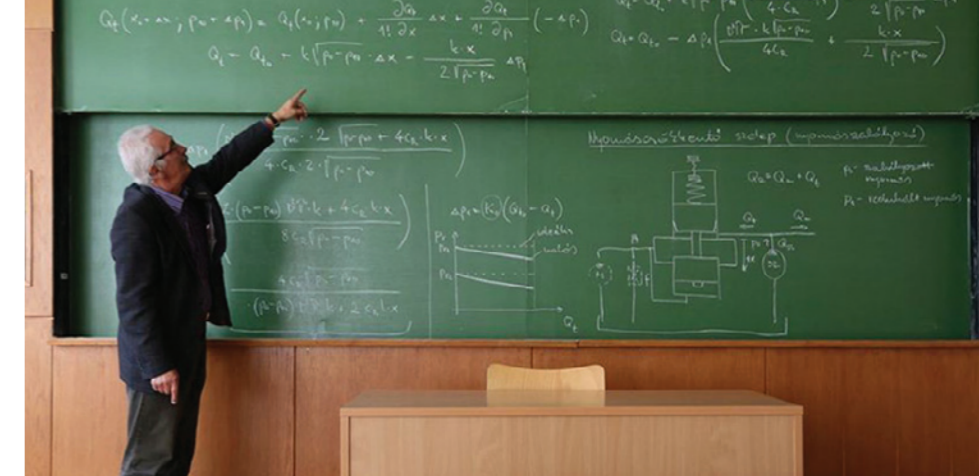
Most mi lesz?

Percek, órák, napok, hetek, hónapok,
állandó bizonytalanság.

Okos ember, főiskolai docens. A hallga-
tói imádják, tervező mérnök, fejlesztő,
sokat ad nekik az ipari gyakorlatból.
Zenész, zenét tanít, művész, színpadi
ember, optikai szakmérnök, csodás
fotókat készít.

Vajon épelméjű lesz?

Ébresztés.



Aggasztó, fulladások, tudatzavaros
kommunikáció.

Fulladásos rohamok, fertőzések.

Műtétek, újabb altatások, ébresztések,
gyógyszerek, szürreális képzelgések.

Jaj, Uram, add, hogy újra „okos” legyen...
elképzелhetetlen, hogy meghülyült!

Orvosok, ápolók, személyzet, takarítók,
csak szuperlatívuszokban róluk.

Kimagaslóan emberi hozzáállás, szak-
mai tökéletesség, ember feletti küzde-
lem az életekért, mások életéért.

Mindent elmondanak, amit tudnak, nem
biztatnak semmivel, csak kitartásra szólíta-
nak. Szakmai tanácsot adnak, mit tegyünk,
mit ne tegyünk, mivel segíthetünk.

**Ezen az osztályon nincs hálapénz. De
a jó szót várják. Nap, mint nap, hála,
köszönet minden mennyiségben.**

Kecskemét, Invazív Kardiológia.

Imába foglaljuk a nevüket.

Beosztjuk ki konzultál, hogy ne zaklas-
suk őket, naponta csak egy valaki, aki
hívja a többieket.

Beosztjuk, ki hányra megy, meddig marad.

Mozart, Haydn, Handel, Bach, népzene...
a Papa zenész... ezt hallania kell, akar-
jon visszajönni...

Érintés, beszélgetés, unokáktól rajzok,
fotók, zene, zene, zene, zene..., fejjalga-
tóval, hogy minél erősebb legyen a hatás.

Megbocsátás, bocsánatkérés, „mindent
megbeszélés”, nem tudni mi lesz. Aki itt
marad, az is élje túl.

Újabb fulladás, újabb kórház, műtétek,
Szeged, gégészet.

Újabb magyar egészségügyi csoda. Itt is
jó emberek, szakmájukat magas szinten
gyakorló emberek.

Sikeres műtétek.

Életben marad. Újra okos! Teljes értékű
életet élhet.

Hála, szeretet.

(A köszönet majd hónapok múlva,
egy koncert Karácsonykor, ezeknek a
fantasztikus embereknek. A megmentett
ember családja muzsikál, szeretet, hála,
gyógyulás, boldogság).

A második esély jutalom, tudjuk, dol-
gunk van az újraélesztéssel.

Az Alapítvány hány ember életéhez tud
hozzájárulni azzal, hogy tanít, hogy be-
szél, hogy megmutatja, hogy felelősséget
vállal, hogy segít felelősséget vállalni?

Emberek! Ne menjetek el egymás
mellett!

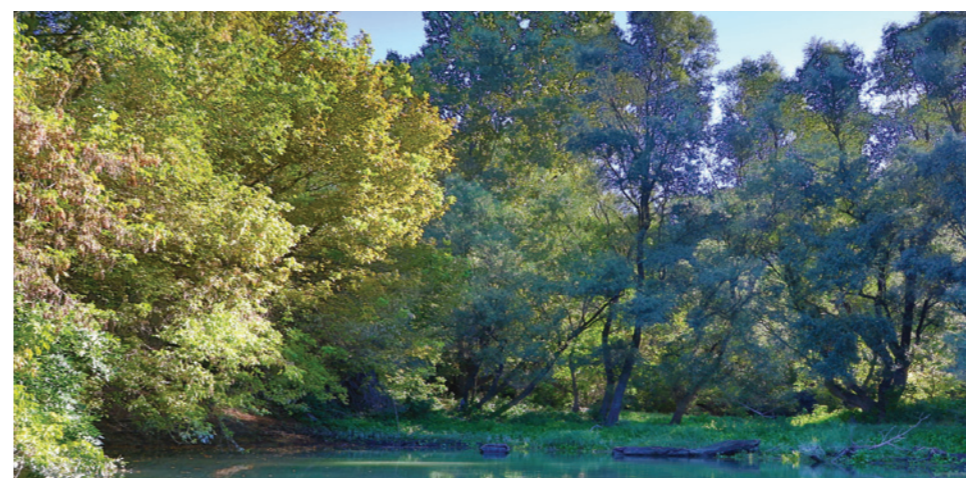
Ma egy idegen, de holnap talán egy barát,
egy hozzátartozó, egy férj, egy Apa..., a ti
férjetekek, édesanyátok, testvéretekek..., ugye
jó, ha mindannyian lehajolunk, s esélyt
adunk arra, hogy ő is itt maradhasson.

Közöttünk.

Csak pár perc.

De egy ember élete.

Nekünk sikerült!





Túléléseim

Hegedűs Zoltán

Ha kihagynám a történetből, hogy a július 3-át megelőző héten már volt egy infarktusom, az a képet drámaibbra hangolná, de nem volna sem igazságos, sem tanulságos, s talán még becsületes sem. Így tehát bevallom, hogy a halálos összeomlás előtt, már kaptam figyelmeztetést. A klasszikus tünetekkel: többórnyi teniszjáték után a kocsihoz menet szegycsonti fájdalom, rosszulletet jelentkezett. A biztos felismerés ellenére sem hívtam mentőt, (mintha azok megsértődnének egy téves riasztás miatt, miközben ők örülnek a legjobban, ha valakinek nincs baja) hanem sétáltam, nyújtózkodtam, s idővel jobban lettem, majd kocsiba ültem és hazamentem. Ezek után, akár másnap, vagy pár nap múlva is jelentkezhettem volna orvosnál, amit nem tettem meg, s amiért hajsza híján az életemmel fizettem. A valósággal való szembenézés félelme, tanácstalanság, határozatlanság, és hamis remények.

Mostanában nagyon jól ment a tenisz, rengeteget játszottam, csaknem minden nap több órát, sőt újra bevállaltam szingli meccseket is annyira jól bírtam. Egy kicsit azért tartottam tőle, hogy túlhajtjam magam, meg talán a koromnak (65) sem kell ennyi, de úgy voltam vele, hogy majd a szervezetem tiltakozik, ha nem bírom, és majd akkor fékezek egy kicsit. Július 3-án is több órát játszottunk, kimerítő játszmákban hajtottuk magunkat, nagy volt a jókedv, mert sorba nyertük szettjeinket. A játék után gondoltam benézek a „körútra”, ez anyukámat és a húgomékat jelenti a Széchenyi körúton, ahova csaknem minden nap, ha tehettem legalább egy negyed órára beug-

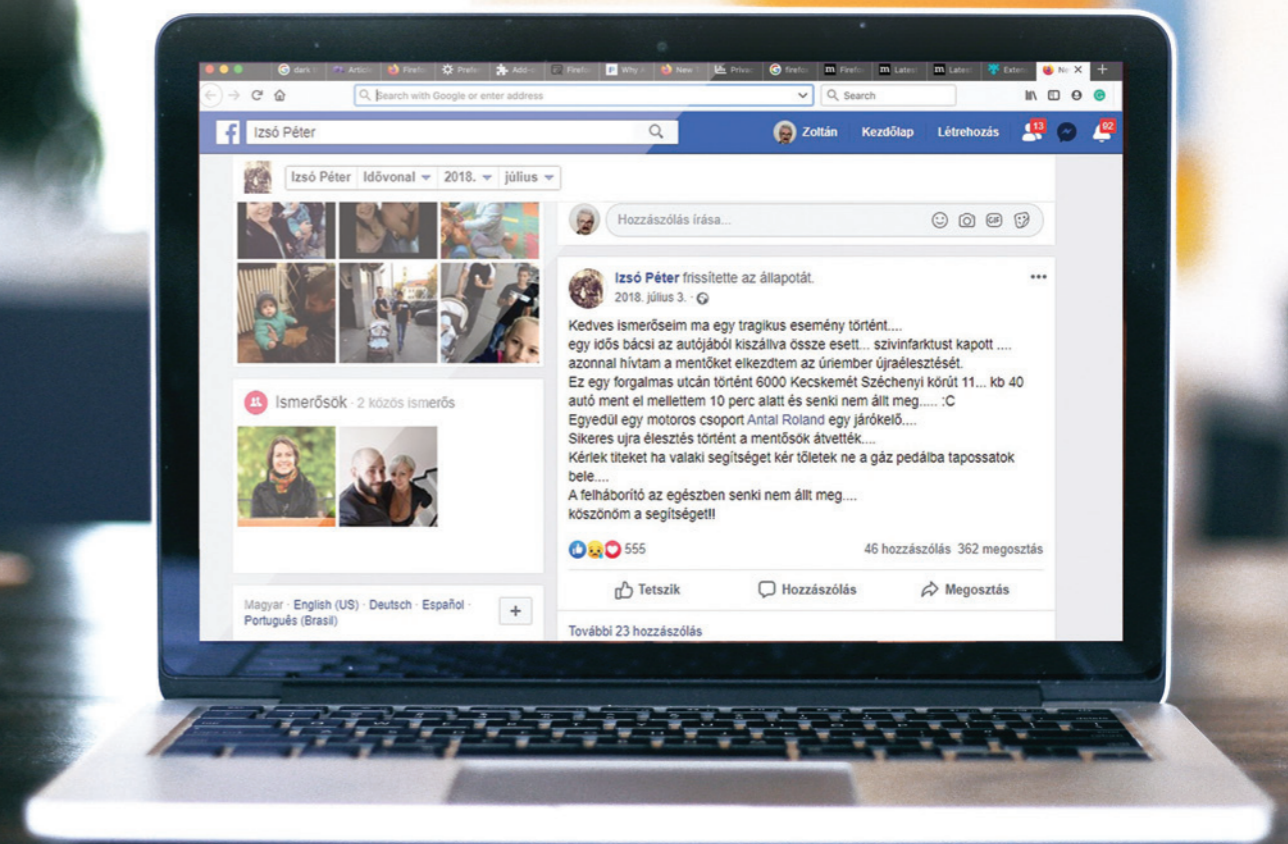
rottam, ...hogyan vannak?...mi újság? Itt az udvaron sétálva, hol leültem, hol felálltam, nem jól éreztem magam, izgatottság, idegesség lett úrrá rajtam minden ok nélkül. Hazamegyek gondoltam. Elköszöntem, kimentem a nagykapun, bezártam, beültem a kocsihoz, de ekkor már kifejezetten rosszul éreztem magam. Így nem vezethetek – gondoltam -, majd kiszálltam a kocsihoz, s bezártam. Ebben a pillanatban elájultam, s holtan estem össze. Akik esetleg aziránt érdeklődnének, hogy milyen a túlvilág, csak annyit tudok válaszolni, hogy sötét, és csendes. Semmi fehér fény, semmi lepergő életjelenetek, semmi pátosz, csönd és sötétség...

Összeesésem pillanatában érkezett felém a járdán Izsó Péter kerékpárral, aki látva a jelenetet azonnal megállt, de olyan szerencsétlenül, hogy a hirtelen behúzott első fék hatására átbucskázott a kerékpárján, s az eséstől súlyos térd sérülést szenvedett. (Később ugyanoda járt a kórházba kezelésekre, s ilyen alkalmakkor meglátogatott a Kardiológián.) Azonnal megkezdte az életmentést. (Izsó Péter hivatásos katonaként az Afganisztáni magyar kontingensben életmentésből kapott katonai kiképzést.) Péter próbált közben mentőt hívni, segítséget kérni, de nagyon sokan elhajtottak mellette, végül szerencsére arra járt kismotorjával Antall Roland aki beszállt az életmentésbe. (Az életmentés, a mellkas összehúzóerő, nehéz fizikai feladat, rendkívül kimerítő, így feltétlenül jól jön a segítség.) A mentő hamarosan megérkezett és elektrosokkal elindította a szívemet, ami el is indult, felvette feladatát, mintegy 10-15 percnyi szünet után! Hála a szakszerű azonnali életmentésnek, a szív újraindítása így lehetséges volt, ha ez nincs, vagy akár csak késve érzékelik erre nem lett volna lehetőség, s nem írnám eme sorokat, hanem más írt volna néhány elköszönő szót.

A mentő száguldott velem a megyei kórház Invazív Kardiológiai Osztályára, ahol azonnali szív-műtét során a koszorú erekbe behelyezett fémháló segítségével véglegesítették szív-működésemet, életem megmentését! Több mint 1 hónapig ezután az intenzív részlegen feküdtem, behuzalozva, katéterezve, minden életfunkciót ellenőrző elektronikával ellátva, éjjel- nappali orvosi és nővéri felügyelet mellett. A legnagyobb problémát a légzés normalizálása okozta, mivel az életmentés során intubálás történt, ami aztán az intenzíven sajnos később is meg kellett ismételnem több hátrányos, nehéz szituációt okozott kezelésem során. Az intenzíven eltöltött 1 hónap alatt háromszor éreztem úgy, hogy itt a vég, de mindig tettem velem valamit, ami továbblényített ezeken az életveszélyt jelentő szituációkon. Az intenzíven eltöltött idő első felében az önfeloldott boldogság, szárnyaló fantázia, vidámság, felhőtlen jókedv uralta hangulatomat, a kapott fájdalomcsillapítók és „finom” anyagok hatására. Hamis kényszerképzetek fonódtak össze valós képekkel, előadásokat tartottam az éppen ott tartózkodó orvosoknak, nővéreknek a hidraulika elméleti témakörében (a változó keresztmetszetű csövekben áramló folyadékok áramlási tulajdonságai – kontinuitás tétel – hiszen az intenzív tele

volt ilyen csövekkel), néha néprajzból, vagy zenetörténetből stb. Némi csodálkozással és mosolyogva hallgatták fejtegetéseimet. Nagy kérdés volt, hogy egy ilyen életmentés után mi marad s mi vész el? Van akinél testi hátrányok (testrészek részleges vagy teljes bénulása, beszéd bénulása, érzékszervek leállása: hallás, látás stb. stb.), van akinél szellemi leépülés a következmény (pl. nem ismeri meg a gyerekeit, rokonait), vagy teljes memóriazavar, kiesés. Én hálát adhatok a Jóistennek, mert mindenem megmaradt. Egy idő után helyreállt a gyógyszerek által okozott kényszerképzetes korszak is, visszanyertem realitásérzékeimet, s kitűnően tudok gondolkodni (talán ez az írás bizonyítja). Luca lányom is tesztelt: -Te Papa és tudsz angolul? – Minden szóra emlékszem.- válaszoltam. Ami viszont számomra is nagy meglepetés volt, hogy egy csomó természetesnek vett tudás elveszett, illetve legyöngült. Mivel infúzióban kaptam mindent, ezért újra kellett tanulnom enni, inni (hogyan nyeljek, hogy ne menjen félre, hogyan igyak, ez volt a legnehezebb). Egy hónap telt el mire egy asztalon lévő teli pohár vizet felemeltem, megittam, s letettem az üres poharat. Addig kiskanalazás, nyelés gyakorlása kiskortyonként stb. Elveszett a térbeli koordináció, vagyis újra kellett tanulnom járni. Nagyon jó fizikai állapotom ellenére az első felállítás az ágyról hihetetlen nehezen ment, persze úgy értem egy helyben állni kapaszkodás nélkül! Csak most értettem meg, hogy minden nem gyakorolt tanult tudás elvész. Azt is elfelejtjük, hogy például a járás az tanult tudás, amit csecsemő korunkban tanultunk és nem marad meg, egyhavi fekvés után senki se tud járni!

Az intubálás okozta gégesérülés miatt hetekig nem tudtam beszélni, és ráadásul ez a sérülés mire a szívem és minden más paraméterem remekül helyreállt, a gégem elzáródott. Végül egy gyufafejnyi lyukon kaptam (kaptam ?, szívam-fújtam fuldokoltam) levegőt. Ezzel lekerültem Szegedre az SZTE Fül, Orr, Gége Osztályára. Megérkezésemkor azonnal megvizsgáltak, és egyből világos volt, hogy azonnali sürgős (újabb életmentő) műtétre van szükség. Igen ám, de fékeztek az altatóorvosok a szívem terhelhetősége miatt. Soron kívüli kardiológiai vizsgálatokat rendeltek el, s ezek alapján mégis döntöttek a klinika által is nagy kockázatúnak minősített műtét mellett. A műtét előtt feljött a betegszobámba a műtétet végző professzor, aki kérte beleegyezésemet egy esetleges gégemetszéshez arra az esetre, ha a műtét oxigénhiányos fázisát nem bírná a szívem. (A fenébe, már megint életveszélyben vagyok gondoltam magamban ahogy üldögéltem az ágy szélén. Azt az egy órát, ami a műtét megkezdéséig eltelt nem kívánom senkinek!) Elvégeztek tehát egy lézeres gégeműtétet felszabadítva az elzáródott keresztmetszetet, s ezen vagyok túl 1 napja, s mondhatom nagyon jól sikerült, s így hogy életben maradtam, továbbá jelenleg nem látok a láthatáron újabb életveszélyt, szántam rá magam történetem megírására, hiszen sokakat érdekelt, sokan imádkoztak értem. Köszönöm az aggodást, a figyelő szemeket, a jókívánságokat, a családom hihetetlen erőfeszítéseit, az életemért küzdő sok ember odaadását, fáradozását. Elkezdődhet tehát a július 3-án befejeződött Hega 1.0 program helyett a Hega 2.0 projekt! ■

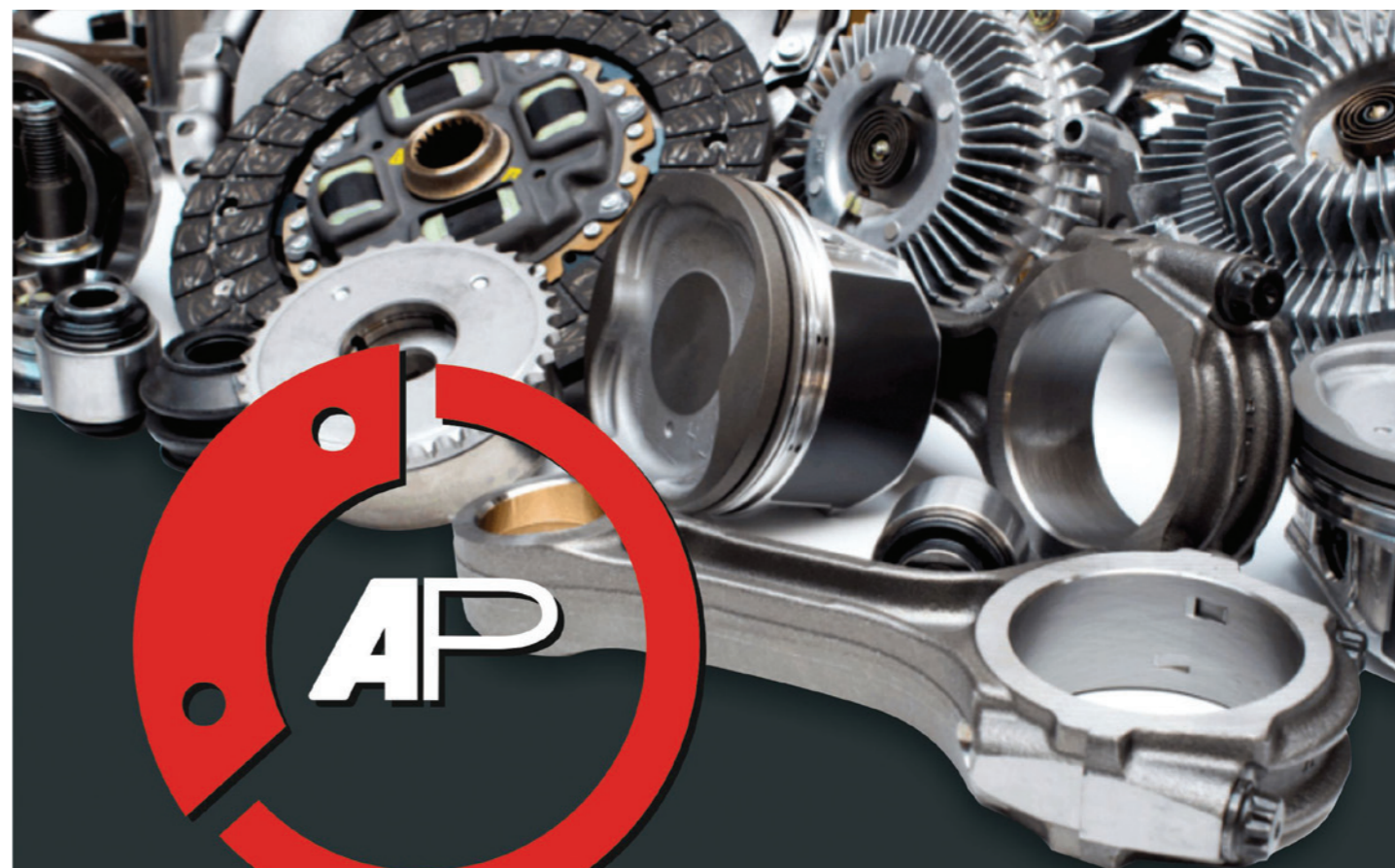




A LEGTÖBBET NEKED.
A LEGJOBBAT A MOBILODNAK.

MOST
MOBILSZERVIZ

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



AGÁRDI
PARTS

TRUCK
TRAILER
& CAR

Gyári- és utángyártott
alkatrészek specialistája

www.agardiparts.hu
info@agardiparts.hu

Központ: +36 78/487 614



Legelső- segély program

Gablini Gábor • Gépjármű Márkakereskedők Országos Szövetsége

Haász Gábort évtizedek óta ismerem. A 90-es években lelkes és sikeres Citroen kereskedő volt, ma pedig fáradszomjas és elkötelezett motorja ennek a programnak.

2017 tavaszán felhívott, „a MOM kultban lesz egy rendezvény, ahol neked ott kell lenned”, mondta.

Hiába kérdeztem, a válasz csak annyi volt, „nagyon fontos, szeretném, ha ott lennél, kérlek”. Amikor megérkeztem, már sokan voltak, köztük ismerősök is, de szinte senki nem tudta, pontosan miért is vagyunk ott.

Csak akkor kezdett derengeni valami, amikor Dr. Gál János úr, klinikaigazgató megkezdte az előadását. Nem tagadom úgy éreztem, csapdába estem, minek ez nekem, hogyan tudnék kiosonni. Aztán megjötték az oktatók és a bemutató csapat, na jó ezt még megvárom. Aztán amit láttam, magával ragadott. Egy óra múlva már én is a földön térdeltem és rá kellett döbennem, hogy néhány perc pumpálás után tényleg jobb, ha cserélünk, mert bizony nagyon is fárasztó a kívülről könnyűnek és egyszerűnek látszó munka!

A program végén büszkén tartottam a kezemben a frissen kiállított oklevelet, amit ma is az íróasztalomon tartok.

Évek teltek el azóta, de az élmény, a felismerés, ma is élénken él bennem, milyen jó lenne, ha mi magyarok az életmentésben is a világ élvonalába tartoznánk! Örömteli, hogy a gyerekszülésre ösztönözzük a fiatalokat, de közben a halálozások számát is jó lenne csökkenteni. Ehhez lehet jó eszköz a Legelsősegély alapítvány által felkarolt újraélesztés tanfolyam.



ASTON MARTIN

BUDAPEST



DBS

Aston Martin Budapest, 1152 Budapest, Városcsúcs u. 1.

Az Aston Martin DBS Superleggera 2019MY Coupe hivatalos üzemanyag fogyasztási adatai (liter/100km): városi 18, városon kívül 9,1, kombinált 12,4. CO2 kibocsátás 285 g/km. A fogyasztási adatok hivatalosan jóváhagyott tesztekkel származnak, modellek közötti összehasonlítás céljából. A vezetési stílus, a forgalom, az időjárási körülmények, a jármű általános állapota, a felszereltségi szint és az útviszonyok függvényében a fogyasztási, valamint károsanyag-kibocsátási értékek eltérhetnek a hivatalos adatoktól.

Robinson
TIMELESS KITCHEN
1989

Unforgettable dining
ON THE
CITY LAKE



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



Executive chef: KUGYELA DÁVID

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

Levelet kaptunk...



Kecskeméti Belvárosi Zrínyi Ilona Általános Iskola
II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolája

6000 Kecskemét, Tóth László sétány 2.
Tel.: 76/822-810; 76/504-412 ; Fax: 76/320-243
e-mail: rakoczititkarsag@gmail.com ; honlap: www.rakoczi-kecskemet.hu

KÖSZÖNET

A Kecskeméti Belvárosi Zrínyi Ilona Általános Iskola II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolájában 2019. november 4-7. között a LEGELSŐSEGÉLY Alapítvány munkatársai tartottak újraélesztési tanfolyamot iskolánk felső tagozatos tanulóinak. Andó Ilona és munkatársai rendkívül igényes, szakszerű, élményszerű foglalkozásokat tartottak, amelyek mindenképpen hozzájárultak tanulóink több kompetenciaterületen való fejlődéséhez.

A foglalkozások első részében egyrészt átfogó képet kaptak diákjaink a magyarországi helyzetről, hiányosságokról és a probléma megoldásának szükségességéről. Másrészt megfelelő módon, életkori sajátosságaiknak megfelelő szinten érzékenyítettek az előadók a téma iránt. A foglalkozások második részében pedig a gyakorlatban is megtanulhatták a tanulók az újraélesztési technikákat. Minden egyes tanuló kapott gyakorlati képzést.

A gyerekek nagyon motiváltak voltak, hasznosnak ítélték a foglalkozásokat, sőt néhányan szívesen folytatnák az ilyen jellegű képzéseket. Többen hangsúlyozták, hogy ők most olyan ismeretekre tettek szert, amelyet még a szüleik sem tudnak. Nagyon büszkék a megszerzett tudásra. Miután iskolánk teljes felső tagozata részt vett a képzésen, (5-8. évfolyamig, sőt korábban a pedagógusoknak is volt erre lehetősége), büszkék vagyunk arra, hogy talán egy kicsit javítottunk a magyarországi statisztikákon. Mi, pedagógusok, úgy gondoljuk, hogy ezeket a képzéseket a gyerekeknél kell kezdeni, amely nyomán a felnőtt társadalomban is elkezdődhet a szemléletváltás.

Andó Ilona és munkatársai kifogástalan munkát végeztek, nagyon örülök, hogy lehetőségünk volt erre. Nagyon köszönjük a LEGELSŐSEGÉLY Alapítványnak. Munkájukhoz további sikereket kívánunk!

Tudomásom szerint, hogy ez az együttműködés létrejöhesse, ehhez szükség volt az Emberi Erőforrások Minisztériumának nagylelkű támogatására. Nagyon köszönjük, hogy lehetővé tették iskolánk tanulóinak számára, hogy egy ilyen nagyszerű kezdeményezés részesei lehettünk.

Köszönettel és üdvözlettel:

Kecskemét, 2019. 11. 25.



Fáriné Boros Erika
tagintézmény-vezető

Édes Szonja

Gluténmentes, vegán, cukormentes kézműves torták, esküvői torták, édes és sós sütek, péktermékek

Meglátásom szerint napjainkban az emberek egyre tudatosabban táplálkoznak. Jelen van egy törekvés az irányban, hogy minimalizálják a mesterséges élelmiszerek megvásárlását, és annál több természetesebb anyagokat vigyenek be a szervezükbe. Ez nem csak a növekvő ételérzékenységnek köszönhető, hanem egész egyszerűen nő az igény egy tisztább táplálkozási forma iránt.

A kistermelői, gasztró piacok sem véletlenül élik virágkorukat, hiszen ezeken a helyeken olyan termékekhez jut hozzá a vásárló, amiket a multik polcain nem talál meg. Amellett közvetlen kapcsolatot alakíthat ki magával a termelővel, gyártóval, hiszen többségében saját maguk végzik az értékesítést is. Ennek révén lehetőség van közvetlenül a gyártótól kérdezni az adott termékekről, és egy bizalmi kapcsolat is kialakulhat a gyártó és a vásárló között.

Nálunk, az „Édes Szonja” cukrászdában is hasonlóan lehetőség van a gyártótól hiteles információkhoz jutni a sütek, torták összetevőivel, készítésével kapcsolatban.

Az üzletben, helyben készített sütek, tortaszeletek vannak jelen. Minden gluténmentes, tejmentes, tojásmentes és házi készítésű. Az édesítés datolyával, eritrittel, vagy nádcukorral történik. Vannak sütek, amik kifejezetten lassú felszívódású szénhidrátokból állnak.

A vásárlói közönség elég széles, egyik részét a különböző étel-allergiások, cukorbetegség képzik, másik részét pedig akik csak szeretnek finomakat enni. A kínálat - mely rendszeresen frissül -, a vásárlók visszajelzése, és igényei szerint alakul. Az üzlet picike, mindösszesen pár ülőhely biztosított, azonban a bájos hangulat és a kedves, mosolygós kiszolgálás kárpótol mindenért.



MEGNYITOTTUNK!
PÁVA UTCA 33.
1094

Gluténmentes, vegán, cukormentes kézműves torták, esküvői torták, édes, sós sütek, péktermékek

LISZT NÉLKÜLI TORTÁK
(Glutén-, liszt-, tej-, tojás-, fűszerezett cukormentes)

- BOUNTY
- DIÓS BROWNIE
- BARACK TORTA
- CSUPA CSOKI
- CSOKIS MOGYORÓMÁNIA
- CSOKIS-MÁLNA
- ERDEI GYÜMÖLCS
- EPRES-MÁLNA
- HABOS EPER
- HABOS GESZTENYE
- LEVENDULÁS CSOKI
- NARANCSSÓS CSOKI
- MÁLNA
- MÁKOS-SZILVA
- MANGÓS ÁLOM
- RAFFAELLO
- RIBIZLI
- SPORTSZELET

GLUTÉNMENTES TORTÁK
(Glutén-, tej-, tojás-, fűszerezett cukormentes)

- HABOS BARACK
- BROWNIE TORTA MÁLNAVAL
- EPER TORTA
- CSOKI TORTA
- CSOKI TORTA SOK HABBAL
- MOGYORÓVAJAS TORTA (ÉDES)
- TEJSZÍNES GESZTENYE TORTA
- TEJSZÍNES MÁLNA TORTA
- VANILIA TORTA

ÁRAK:
• 8 szelet: 7.100,- Ft
• 12 szelet: 10.500,- Ft
• 16 szelet: 13.900,- Ft

Tortarendelést felvesszünk:
+36-70-905-7429
edesszonja@gmail.com
Speciális ételallergiások is keressék bátran üzletünket!

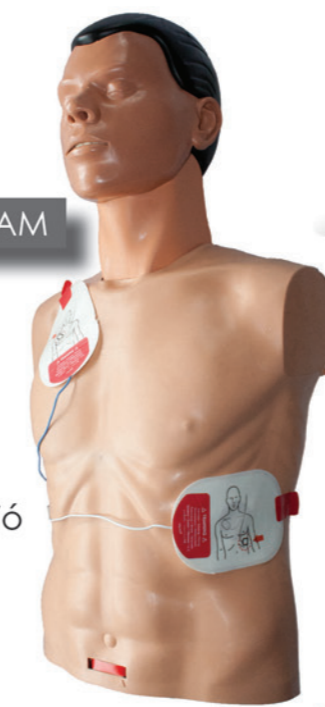
ÁRAK:
• 8 szelet: 5.900,- Ft
• 12 szelet: 8.700,- Ft
• 16 szelet: 11.500,- Ft

Várunk szeretettel mindenkit a Corvin-negyed közelében, a Páva utca 33. szám alatt!

Az újraélesztéssel - CPR - életet ment!

Ambu SAM

1. fázis: Tanulás oktató babákon mellkaskompresszió és lélegeztetés gyakorlása



2. fázis: Védelmi eszköz

keresztfertőzésekkel szemben védelmet nyújtó eszköz használata

Ambu Life Key maszk



3. fázis: Defibrillátor használat elsajátítása

félautomata defibrillátor megfelelő, biztonságos alkalmazása



ZOLL AED Plus defibrillátor

Az Ön partnere:
Speeding Kft.

Speeding Kft.
1126 Budapest, Ugocsa utca 5.
(06-1) 214-8858
info@speeding.hu
www.speeding.hu

Q30 QX30



INFINITI CENTER BUDAPEST
1152 BUDAPEST, VÁROSKAPU U. 1.

WWW.INFINITIKESZLET.HU



INFINITI
EMPOWER THE DRIVE