

I. évfolyam / 2. szám

2020. DECEMBER

Őrangyal

ÉLETMENTŐ MAGAZIN

Az Őrangyalok
köztünk járnak

B, mint Badár-vitamin

SAINTCard

Footgolf

Túlélni a hirtelen
szívhalált



LEGELŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY

Tartalomjegyzék



4.
Pintér László



6.
SAINTCard



11.
Az Órangyalok
köztünk járnak



12.
B, mint Badár
vitamin



16.
Tudtat? Kisokos
a szívünkről



18.
Europa Design,
WELL minősítés



21.
Támogatónk
a Skoda



22.
Túlélni a hirtelen
szívhalált



26.
Footgolf

INGATLAN & Cég-üzletresz

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

EXKLUZÍV PROPERTY

Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Mi sem egyszerűbb így karácsony előtt, mint bevezetőt írni egy magazinhoz, pláne így, hogy túl vagyunk az első szám izgalmán. Szinte csukott szemmel, rutinból, összegezve a sikereket, boldog ünnepeket és nyugalmat kívánva...

Nézzük sorban. Elvileg március óta havonta írhattam volna, beszámolhattam volna a rengeteg tanfolyamról, a havi 1000-1500 gyerek iskolai oktatásáról, a hónapról-hónapra csatlakozó, felelősen gondolkodó támogató cégekről, akiknek fontos a most iskolás generáció, akiknek beleillik valódi társadalmi felelősségvállalási programjukba ezen oktatások finanszírozása.

Itt most sok pont jön... Mert március óta a havi magazin második száma jelent most meg (november, december).

Az oktatásokra, bár nagyon készültünk, igazán csak steril környezetben és szolid létszámokkal kerülhetett sor. A vírus miatt óvatosak vagyunk, azaz nagyon vigyázunk tanulóinkra, mert az újraélesztés egyik alap mondata, hogy „kárt nem tudsz okozni!”, jelen esetben a vírus jelenléte mellett átgondolandó.

Az egyetlen pozitívum március óta a felelős állami intézmények és cégek jelenléte, hite munkánkban. Segítségükkel tudunk jelenleg is felvilágosítani, illetve ha már biztonságosan lehet, egy sprinter tempójában elkezdni az országos Órangyal képzést. Ezúton is köszönjük a bizalmat!

Mert nem kétséges, mindenki Órangyal akar lenni. Van, akinek a vérében van, és segíteni akar mindenkin, és van, aki

„csak” szerettei biztonsága miatt szeretné megtanulni. Mivel mindenkit szeret valaki, nem kétséges egyszer a végére érünk, és mindenki birtokában lesz ennek a felemelő képességnek.

Mennyire jó lesz leírni, hogy a 70 helyett nulla a napi áldozatok száma, és az Alapítvány célközönség hiányában a főkézbik megmentéséért harcol sportos amazonokkal válllvetve.

Na ez még nagyon odébb van. És amíg ezeket a viszonylag kitérőnek tűnő gondolatokat leírtam, folyton a karácsonyi, ideillő mondaton agyaltam: Boldog? Áldott? Nyugodt? Bármit írhatnék. Ez most boldog, áldott, nyugodt, és kicsit feszült lesz, de a lényeg: vigyázzunk egymásra, és magunkra is!

És ne csak karácsonykor!

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

A MAGAZINBAN HIRDETŐ CÉGEK EGYTŐL-EGYIG ÓRANGYALOK, 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 Órangyal Magazin hirdetési tarifáiról is itt érdeklődhet.

E-mail: info@legelsegely.hu

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



Akinek köszönettel tartozunk:



Jécsai György (1961-2016)
a kuratórium
korábbi tagja



Suri Imre
a kuratórium
korábbi tagja



Dr. Szeifert Jenő
a kuratórium
korábbi tagja

Pintér László

Pintér László • Legelsősegély Alapítvány, kuratóriumi tag



Pintér László vagyok, 53 éves, házas, 3 gyermek édesapja.

Dr. Kovács József úr, az alapítvány orvosszakmai főtanácsadójának megfogalmazásában logisztikával foglalkozó civil.

Valóban, hiszen kis megszakítással, már több mint 30 éve dolgozom postai szakterületen. Postás szülők gyermekeként szinte kijelölt volt az út, a szakközépiskola, majd a győri főiskola elvégzését követően az egyik legnagyobb állami vállalat munkatársaként végigjártam a ranglétrát, értékesítéstől a hálózatfejlesztésig. Az alapítvánnyal kapcsolatban a későbbiek során ennek még jelentősége lesz.

Valóban postásnak, azaz logisztikusnak vallom magam, de egy kis időre a „kinti” világban is megmérgettem magam, amikor egy nagy- és kiskereskedelemmel foglalkozó vállalkozás ügyvezetőjeként lehetőségem volt egy „családi vállalkozás” irányítására.

A cégnél dolgozott egy általam kedvelt házaspár, ahol a feleség dekoratőrként és üzletvezetőként, a férj egy másik üzlet vezetőjeként tevékenykedett.

2015 áprilisában elhunyt a munkatársaim 21 éves, ereje teljében lévő, egészséges fia, Bánki Csaba, aki a munkája mellett a Magyar Karate válogatott masszőre volt.

Megtudtam, hogy halálának oka hirtelen szívleállás. A helyzetet igazságtalannak éreztem, és elkezdtem ennek a haláloknak utána

érdeklődni. Sportot kedvelő szurkolóként tudtam, hogy több sportoló, köztük Fehér Miklós válogatott labdarúgó, Kolonics György olimpiai bajnok kenus, és még sokan, túlságosan is sokan haltak meg így hirtelen.

A tájékozódásom során azt is megtudtam, hogy a hirtelen szívleállás sok esetben visszafordítható, és ehhez csak egy kis bátorság és gyorsan elsajátítható alapismeret szükséges. Azt gondoltam, hogy valamit tennem kell...

Eltelt pár hónap, és jelentkezett az egyik volt postai üzleti partnerem, ügyfelem és barátom, Haász Gábor, a Legelsősegély Alapítvány alapítója, és megkérdezte, hogy van-e kedvem az alapítvány munkájában részt venni. Nem tudom, hogy miért pont akkor, de tudtam, hogy most van itt a keresett lehetőség...

Elvégeztem a tanfolyamot, most már magam is oktatok, és keresem a munkám és az alapítvány közötti kapcsolódási pontokat. Oktattunk már a kisfiam iskolájában, a Posta Vezérgazgatóságán a közép- és felsővezetőket, és a Posta támogatásaként lehetőség nyílik az oktatótermek használatára, ha fix oktatási bázist keresünk, és nem a megrendelő telephelyén oktatunk.

Korábbi és jelenlegi kapcsolataim révén több száz, vagy ezer céget, vállalkozást ismerek, a cégvezetők és a társadalmi felelősségvállalás révén szeretném az alapítványt munkámmal támogatni, csak a Covid-19 járványra legyen már végre megfelelő védettségünk.... ■



BENIS OPTIKA

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



ASTON MARTIN

BUDAPEST

AN ASTON MARTIN IN SUV FORM



DBX
astonmartinbudapest.hu

Aston Martin Budapest, 1152 Budapest, Városcapu utca 1. | astonmartinbudapest.hu

Indikatív üzemanyag-fogyasztás adatok literben / 100 km-en a 2020-as modellévű Aston Martin DBX-hez: városi 12,2; városon kívüli 13,5; kombinálva 14,3. CO₂-kibocsátás 269 g / km. Az idézett üzemanyag-takarékossági adatok a laboratóriumi vizsgálatok során nyert szabályozott vizsgálati eredményekből származnak. Ezek a számadatok szigorúan indikatívak és előzetes jellegűek, és csak a korai összehasonlíthatóság céljára szolgálnak, és nem tükrözik a valódi vezetési élményt, amely változhat az olyan tényezőktől függően, mint az útviszonyok, az időjárás, a jármű terhelése és a vezetési stílus. A megadott adatok a kereskedelmi forgalomban nem kapható prototípuson alapulnak, pusztán indikatív összehasonlítási célokat szolgálnak. A jármű hivatalos adatai bemutatásra kerülnek a forgalmazás kezdetekor. Ez az információ frissülni fog, amint a tesztelés befejeződik.



Egyre több csoport, klub, vagy akár kereskedelmi lánc kínál különféle kártyákat, mellyel a csoport tagjai egymásnak biztosítanak előnyöket és kedvezményeket vásárlás, kulturális program, szabadidős elfoglaltság, vagy sport tevékenység alkalmával.

Miért ne lehetne egy ilyen közösség alapja az egymás iránti felelősség? És mielőtt még elvesznék a szürke, hatásvadász szavak bűvöletében, pontosítom: személyes túlélési esélyünk hirtelen szívhalál esetén nem rajtunk múlik! A környezetünk segítségnyújtási képességének vagyunk kitéve, legyen az a családjunk, a munkatársaink, egy szórakozóhely közönsége, vagy éppen az utcán mellettünk közlekedők. És ez kölcsönös, mert megfelelő tudással mi is biztosíthatjuk közvetlen környezetünk biztonságát.

Ha van egy felelős cég, szolgáltató, vendéglátó, utazást, pihenést szervező, autót, vagy bármilyen egyéb élményt árusító, aki megtanulta a segítségnyújtást, és büszke arra, hogy a cége minden tagja és partnere is biztonságban van, miért ne értékelné a hasonló tudás birtokában levő vásárlókat!

Egy klasszikus vásárlói kártyarendszerrel a felelősen gondolkodó cégek felé irányítjuk azokat a szintén felelős vásárlókat, akiknek a felelőssége az egymás életét megmenteni képes tudásban rejlik.

Akik részt vettek az oktatásainkon, jogosultak elfogadóhelyként, vagy vásárlóként előnyöket biztosítani, vagy előnyökhöz jutni.

Klasszikus esetben egy ilyen ajánlat konkrét elfogadóhelyeket, kedvezményeket és akciókat takar, részletes sorsolási szabályzatot, játékleírást, jogilag ellenőrzött és jóváhagyott folyamatokat. De az idei évben semmi sem „klasszikus eset”. Ez most inkább a közös gondolkodás ideje, mert a vírus miatt nehéz meghatározni konkrét színházi, mozi, vagy egyéb kulturális ajánlatot, az utazásról, wellnessről nem is beszélve.

A kártyavásárlás első körben az Alapítvány támogatásáról szól. Később, a vírus után, szeretnénk majd kiszolgálni partnereinket, a kártyaelfogadó cégeket, üzleteket, vendéglátóhelyeket, és a személyes adatok védelmének pontos betartása mellett a kártya tulajdonosokat feléjük irányítani.

Jelenleg keressük azokat a helyeket, akik januártól kártyaelfogadók lesznek, és várjuk azokat az ötleteket, amelyek izgalmasak lehetnek egy ilyen rendszeren belül. És természetesen várjuk a támogató kártya igényléseket is.

Mindenről részletes információk a honlapon, és a hírlevélben.

Kártya rendelés e-mailben:

card@legelsosegely.hu



SAINTCard

Megvásárolható:

Egyénileg, illetve cégesen, csoportos formában (40.000.- Ft/ kártya). A vásárlással támogatja az alapítvány munkáját, és élvezi a partnereink nyújtotta vásárlási és szolgáltatási előnyöket.

Érvényesség:

1 év

Nyilvántartás:

név és e-mail cím alapján

Mit kínál:

- korlátlan, ismétlődő gyakorlatokon való ingyenes részvétel
 - Badár Sándor est 2 személyre,
 - színházi előadás 2 személyre,
 - mozi két személyre,
- (már ez jóval több mint a kártya ára)
- rendszeresen frissülő ajánlatok és elfogadóhely lista.



SAINTCard Junior

Megvásárolható:

Ez a kártya térítésmentesen jár az összes iskolai tanulónak, aki elvégezte tanfolyamunkat. A SaintCard Juniort egyéb módon nem terjesztjük, így Alapítványunknál sem vásárolható meg.

Érvényesség:

15 éves korig

Nyilvántartás:

név és e-mail cím alapján

Mit kínál:

- egyszeri ingyenes mozi,
- a korosztályhoz illő szimulációs csapatjátékok,
- rendszeresen frissülő ajánlatok elfogadó partnereinktől.

...és ez még nem minden!

A SAINTCard vásárlók sorsoláson vehetnek részt.

Havonta: értékes ajándékok, éttermi, szállodai, kulturális élmények partnereink jóvoltából.

12 hónap után: egzotikus utazás és egy családi autó.

Sorsolások: első sorsolás 2021. január 31., utána minden hónap utolsó napján, közjegyző jelenlétében.

Bónusz: annyi eséllyel veszel részt a 12., azaz utolsó sorsoláson, ahány hónap még hátra van az évből akkor, amikor a kártyát megvásároltad. (Tehát a január 31. előtt megvásárolt kártya 12x-es esélyt jelent, majd 11, 10 és így tovább...).





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 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
1097 Budapest, Gyáli út 40., telefon: 280-7390

DRIVE TOGETHER



VÁLTOZTATNA A STÍLUSÁN?

EGYSZERŰEN TÖKÉLETEST

Kecskés Rita - szín- és stílustanácsadás, stylist

AJANDEKUTALVÁNYOK
10% KEDVEZMÉNNYEL DECEMBER 15-TŐL 23-IG
CSAK AZ ŐRANGYAL MAGAZIN OLVASÓINAK!

személyre szóló szín- és stílustanácsadás
ruhatár rendezés, közös vásárlás stylisttal
tel: 06 30 930 4402
www.stilustanacsadas.hu

Az őrangyalok köztünk járnak

Ott Éva Szilvia • intenzív szakápoló, thaibox- és K1-versenyző, edző



BÉKÉS, BOLDOG KARÁCSONYT
KÍVÁNUNK, ŐRANGYALOK!

Karácsonyi
akció!

E-LEARNING KRESZ TANFOLYAM
39.990 FORINT HELETT CSAK 29.900 FORINT!

MAZSOLA
JOGSITANODA

WWW.MAZSOLAJOGSI.HU

Ott Éva Szilvia vagyok, 1975. április 7-én születtem átlagos munkáscsaládba, szüleim szakmunkások voltak. Csepelen nőttem fel egy panellakásban, tanulmányaimat első és második osztályban zenetagozatosként kezdtem, de eltanácsoltak, mert a sportban jobb volt a teljesítményem, mint a zenében. A sportiskolában öttusázní kezdtem, úttörő olimpiát is nyertem. Jó úszó voltam, de a szigorú olimpiai felkészítés nem jött be, így 3 év után feladtam. 11 évesen elkezdtem karatézni.

1995-ben, az akkori párom hatására kezdtem thai boxolni. 1998-ban, '99-ben és 2000-ben veretlenül lettem abszolút magyar bajnok minden súlycsoportban. 2002-ben anya lettem, legnagyobb sikereimet mégis 2003 és 2009 között értem el, amit itt és most is megköszönök Reháknak Györgynek, aki a mai napig rengeteget tesz a Magyar Muaythaiért, és a legjobb harcosokat, majd később legjobb edzőket képezte. K1-ben európa-bajnoki 3. és világbajnok harmadik lettem (WAKO), többszörös világbajnok győztes, és magyar bajnok voltam (IFMA).

2007 óta többször jártam Thaiföldön, ahol továbbképeztem magam, 2010 óta önálló edzéseket tartok. 2020. márciusban Thaiföldön, helyi nagymesterek előtt mestervizsgát tettem, így Magyarországon egyedüli nőként 11 khanos KRU vagyok. (Külön köszönet Czinke Gábornak a szervezésért!)

Egészségügyiként tudom, milyen traumás sérüléseket tudunk okozni egy rosszul felállított edzésmódszerrel, egy rosszul kivitelezett gyakorlattal, vagy akár a rossz testtartással. Ezért edzéseimnél a legfontosabb szempont az egészség, hisz' tanítványaimnak 40-50-60 év múlva is használniuk kell az ízületeiket, és fájdalommentesen kell élniük.

Ápolói munkámat az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben kezdtem, ahol többször találkoztam az újraélesztés feladatkörével, ami további pályámon elindított.

1996-ban a Merényi Gusztáv Kórház Baleseti Sebészet Intenzív Osztályán folytattam pályám, és mellette a csepeli Weiss

Manfréd kórház intenzív osztályán dolgoztam másodállásban. Majd összevonták a Merényi és Csepeli kórházat, és 2000-ben felkérték az intenzív osztály részlegvezetői feladataira.

Jelenleg a Péterfy kórház Országos Baleseti Intézet Intenzív Osztályán, és a Honvéd Kórház Intenzív Osztályán dolgozom, de a koronavírus miatt önként, és valóban önként át vagyok vezényelve a Korányi Covid Lélegeztetett Intenzív Osztályára.

Rendszeresen részt vettem sürgős helyszíni ellátásban, sokszor mentős ügyeletben, mindenféle betegség, sérülés akut ellátásában, és későbbi utókezelésének szervezésében. Sok-sok híres, külföldi sztárt láttam el, és közben megismerkedtem a filmgyártás szinte minden területével, elsősorban a kaszkadőrködéssel. Több alkalommal nyújtottam utcán segítséget autóbaleseteknek és más sérülteknek. Sikeres újraélesztést is végeztem egy app riasztására. Elvégeztem a Jógyakorlatok keretén belül a Kórházi újraélesztés kiépítése gyakorlatot, majd oktattam orvos kollégáimmal együtt az intézet ápolóit, egyéb dolgozóit BLS-re.

Ez a szakma az életem része, 24 éve intenzív osztályon dolgozom és 27 éve vagyok az egészségügy „kis porszeme”. Lelkesedésem, segítségnyújtási szándékom, és a legmagasabb szintű tudásra való vágyam semmit sem csökkent ennyi év alatt sem. Számomra még mindig a legszebb dolog az emberi élet visszaadása, vagy a betegek életminőségének javítása.

Terveimben szerepel az elsősegélynyújtás továbbadása, és az újraélesztés megtanítása szinte mindenkinek, akár kötelező iskolai oktatás bevezetése mellett is. Céloom az intenzív terápiás ápolói szakma megszerettetése, oktatása is.

Minden egészségügyi dolgozónak, legyenek orvosok, szakápolók, ápolók, kórházi dolgozók, alapellátók, betegszállítók, mentősök, adminisztrátorok, műszaki munkát végzők, vagy a szociális szférában dolgozók, sok-sok energiát, kitartást, erkölcsi és anyagi megbecsülést kívánok! ■



B, mint Badár-vitamin

Badár Sándorról sok mindent megtudhat az az ember, aki a stand-up műfaját megfelelően szemmel tartja! Showder Klubos felvételeit gyakran ismétli a televízió, ezekből a civil életére is rálátunk, és bár most, a pandémiás időszakban nincs élő műsora, a szemfüles rajongó mégis kézzelfoghatóan is rátalálhat egy-egy jó kis Badárra!

Nem az élő előadóról van természetesen szó, hanem egy kuriózumról, a "Badár Boráról", a művész saját kezű készítményéről!

Az alkotás körülményeiről kérdeztük meg a „szerzőt”.

Badár: A történet igen prózai. Mivel szentesi vagyok, ahol minden és mindenki a földművelés köreiben él, nekem is ez jutott volna.

Viszont hamar átláttam, hogy a szüleim által előírt kényszermunka, mint örökség nem nekem való. Ezért, ha tehettem, menekültem előle!

Akkor még nem tudtam, ha gazda leszek, akkor még TV-ben is meg tudok házasodni, csak annyit tudtam, hogy nagyon sokat kell érte dolgozni!

Legelsősegély: Akkor ezért lettél vasutas?

Badár: Kis túlzással azt mondhatjuk, hogy igen. (nevet)

A dolgok úgy alakultak. Aztán nem is bántam meg! Jó kollektívában, vidáman telt az idő, úgy könnyebb elviselni a kötelezőt.

LS: Főleg, ha van mit önteni a pohárba!

Badár: Munka alatt természetesen nem. Nem is lehet, hiszen a vasút alapvetően veszélyes üzem, a baj hamar megvan!

Egyébként megragadnám az alkalmat, hogy ezen a területen is elkelne néhány oktatás, sajnos a balesetek könnyen és gyorsan megtörténnének, nem árt, ha van, aki magabiztos és megfelelően tud eljárni!

LS: Köszönjük! De térjünk vissza a kiinduló ponthoz! Rendben, munka közben nem, na de akkor utána...

Badár: ...tudom, itt most az jönne, hogy akkor mindent mindennel!

Nem tudom, hogy máshol mi a szokás, de az én munkatársaim ingyencék voltak! Megtanultam én is válogatni, ízlelni, párosítani..., ami mondjuk nem volt nehéz, hiszen a nagyapám borkereskedő volt, a génekkal csak örököltém valamit. Tehát megtanultam szeretni az alkoholt, a bort, és értékelni is. Persze ez nem jelenti azt, hogy értesz is hozzá! De kap-

tam mindig az üzeneteket. Az általánosban a tanárom egyszer egy két méteres gödör alján állt, amibe már egy méter trágyát belepakolt, és ültetett éppen egy negyven centi hosszúságú vesszőt. Persze beszóltam, hogy eldugja, hogy ne találja meg más? Nem vert meg, hanem kioktatott, hogy száz évre ülteti ezt a vesszőt, és ha most nem adja meg a törődést, akkor mit várhatna cserébe!

Az állomásfőnökkel egyszer úgy találkoztam, hogy alsónadrágban állt a szőlőjében, és csipőre tett kézzel nézgette a fürtöket, szerintem szemenként ismerte őket. Mindig nettül fel volt öltözve, nem találkoztunk még így. A hígrágyát öntözgette a tövére a tőkéknek végtelen szeretettel az az ember, aki a hétköznapiokban csak parancsokat osztogatott!

És mind a kettő kínálgatta a sajátját, mint egy önmegvalósítást!

LS: Akkor hogyan jött a saját?

Badár: Az igazából a stand-upnak köszönhető!

Egy barátom, aki igen sokszor látogatta a fellépéseimet, előállt azzal a kéréssel, hogy adjam a nevem az egyik borukhoz! Ő a Mádi Borház tulajdonosa, és mindenki örömmel vette volna ezt a kérést, de nem beszélgetnénk most itt, ha így történt volna.

Természetesen visszautasítottam, hiszen a jó bornak nem kell cégér.

De megfordítottuk a beszélgetést, hogy ha viszont elkészíthetném a magam fantáziáját a ő szőlőjéből, arra kapható vagyok.

Így is lett! Szabad kezet kaptam, pedig az nagy szó! Persze dolgozni továbbra sem akartam, tehát, ha itt valaki arra gondol, hogy beálltam szőlőt kapálni, meg metszeni, az nem ismer engem.

Viszont eleget beszélgettem nagyapámmal a szőlőben ahhoz, hogy tudjam, mit szeretnék. Az ivízilágot az Ő ideái szerint

akartam elkészíteni, tokaji összetevőkből, de az én szám ízének megfelelően. Egy nagyon finom desszertbor lett a végeredmény.

LS: Az mit jelent?

Badár: Egy három borból álló küvé, megfelelően arányosítva! Persze azért ebben volt munka! Tizenkét napig tartó intenzív kóstolgatás, az arányok keresése, a vezér íz kitalálása, a pince fogsága, a szem és az elme játéka..., de megértel!

Az eredmény egy gyönyörű, aranyban csillogó, igencsak értékes és finom nedű, ami még egészséges is!

LS: Ezt miben kell érteni? Ez a lap az egészségről szól, mégis! Kifejtenéd?

Badár: A borfogasztás nem újkeletű! A középkor óta több bort ittak az emberek, mint vizet!

Gondolj a háborúkra. Nem volt a természetes vizek között csak szennyezett. Épp ezért az emberek laza borokat ittak víz helyett. Kialakultak a fajták, minden vidékre a jellemzők. Különböző összetevőkből ugyanaz az ital. Egyben azért egyformák, ha a gyökerükkel száz méter mélyre lehatolnak, akkor a Föld összes energiáját begyűjtik, fentről meg a Naptól ugyanezt égi energiák formájában. Ha ehhez hozzáteszem a nagyapám és egy orvos barátom mondását, hogy a borban huszonegyfajta vitamin van, tehát a napi egy-két deci fogyasztása javasolt, akkor mindent megmagyaráztam!

LS: Ez szép!

Badár: Nem térek ki arra, hogy ott lent a pincében én hatvanháromfajta vitamint találtam, és gyógyszerben is van olyan, hogy sokkoló kúra! Pandémiás időszakban sem rossz, persze ha van miből és van kivel. Nagyon sok stand-up történet született már így, mert a tudatot és a harmadik szemet kinyitja pár pohár jó bor. Jól megmagyaráztam mi? De valamit mondani kell a feleségeknek, meg a hozzátartozóknak!

LS: Szóval akkor ezzel magyarázod, hogy miért ajánlod akár a Te borodat is fogyasztásra?

Badár: Több száz borász nem tévedhet. Az évszázadok igazolták a bor jelenlétét. Némelyik palack ára vetekedik az arannyal. Én nem vagyok borász, de szenzitív érzékekkel rendelkezem, és van egy biztos háttér, a Mádi Borház, amelyik biztosítja a történelmi alapanyagot és a technikai tudást! Ezért vagyok magabiztos. Mellesleg, mivel viseli a nevemet, ajándéknak sem rossz! Benne vannak a poénok!

LS: Mit üzensz búcsúzóul az olvasóinknak? Gondolom azt, hogy igyanak a borodból sokat!

Badár: Azt majd ők eldöntik. De üzenetképpen..., elgondolkodtál e már azon, hogy az emberek a világban hogyan koccintanak? Prosit, cirio, nazdravie, kamon evri bari, stb.

A magyar ember egyszerűen csak ennyit mond: EGÉSZSÉGÜNKRE! ■



Autókkal támogatja a koronavírus elleni védekezést a Mercarius Flottakezelő

Tíz személygépkocsit adott át a Mercarius Flottakezelő és a Volkswagen a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanácsnak (NHKT) december 10-én, csütörtökön, a Semmelweis Egyetem udvarán. Az adománnyal a cégek a koronavírus elleni védekezésben résztvevők munkáját támogatják.

Az átadáson részt vett **Herczegh Anita**, a köztársasági elnök felesége, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat jószolgálati nagykövete, aki kiemelte: a koronavírus-járvány elleni védekezéshez minden ember, minden foglalkozási ág hozzáteheti a maga erejét. Az eseményen **Soltész Miklós**, a Miniszterelnökség egyházi és nemzetiségi kapcsolatokért felelős államtitkára, a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanács elnöke arról beszélt: a diákok önkéntességéből, a felajánlók nagylelkűségéből, az orvosi, egészségügyi személyzet pedig áldozatvállalásból mutat példát. Az autókat három hónapra, teljeskörű szerviz-és csereautószolgáltatással biztosítják a cégek. Öt autót az Országos Mentőszolgálat irányítása alatt a tesztelésben résztvevő önkéntes egyetemisták használnak majd, továbbá egy-egy gépjárművet kap az Ajkai Magyar Imre Kórház, a Tolna Megyei Balassa János Kórház, a Bethesda Kórház, a Zala Megyei Szent Rafael Kórház és a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kórház és Oktatókórház. **Dr. Merkely Béla**,

Fotókéredit: Kovács Attila – Semmelweis Egyetem.



a Semmelweis Egyetem rektora az adományt a hallgatók nevében megköszönve elmondta: a Semmelweis Egyetem polgárai, szakorvosai, rezidensei, szakdolgozói és több ezer hallgatója a pandémia kezdete óta nap mint nap tanúbizonyságot tesz példaértékű helytállásáról, szakmai elhivatottságáról. **Dalnoki Balázs** a Porsche Hungária márkaigazgatója az autók felajánlása kapcsán hozzátette, hogy a vállalatok felelősége is, hogy a lehetőségeik szerint támogassák a járvány elleni védekezést.

A Mercarius Flottakezelő idén már harmadik alkalommal segíti tárgyi adománnyal és flottakezelési szolgáltatással a járvány elleni küzdelmet. Áprilisban az MVM Csoporttal partnerségben juttatott el tíz darab személygépkocsit az Operatív Törzs által létrehozott Önkéntességért és Adományokért Felelős Akciócsoportnak. Novemberben pedig a Nemzeti Humanitárius Koordinációs Tanáccsal együttműködve kilenc személygépkocsit adott át a védekezésben résztvevő hazai egészségügyi intézményeknek.



„A járvány elleni védekezés során továbbra is komoly terhet jelent a személyi-és tárgyi erőforrások előteremtése és a szervezési feladatok lebonyolítása. Magyar tulajdonú vállalatként kiemelten fontosnak tartjuk, hogy a védekezésben résztvevők munkáját helyi szinten támogassuk, ezért ahogy tavasszal és ősszel tettük, most is azzal segítünk, amiben legjobbak vagyunk: a mobilitás teljeskörű biztosításával” – tette hozzá **Koleszár Róbert**, a Mercarius Flottakezelő ügyvezető-tulajdonosa.



EXIM MAGYARORSZÁG EXPORTHITEL-ÜGYNÖKSÉGE

Pénzügyi megoldások exportőröknek, azok beszállítóinak és exportra készülőknél.

Tudtad? Kisokos a szívünkről

Andó Ilona

Az alapítványunk által oktatott tudás főleg azokban az esetekben nyújt segítséget, amikor beáll a hirtelen szívhalál. Tehát akár egészséges, jó állapotú szív hirtelen megállása esetén is.

Ugyanakkor ilyen krízis bekövetkezése nélkül is érdemes pár percet szánni rá, hogy gondoljunk arra, szívünk mi mindenre képes, mit is tudunk róla.

Néhány műkedvelői sorral szeretnék ehhez a gondolkodáshoz hozzájárulni.

Mindannyian tapasztaljuk, hogy az érzéseink összefüggésben vannak szívünk állapotával. Tehát érezzük a szeretet, a hála, a szorongás, a félelem...stb. érzését. S ezek az érzések különféle fizikai jelekben is érzékelhetőek számunkra.

Ha jól érezzük magunkat, ez a „jó érzés” energiainformáció rögzül, agyunk és szívünk között harmónia, koherencia jön létre. Ekkor jól mennek a dolgaink, képesek vagyunk nagy teljesítményre, rózsaszínben látjuk a világot.

És ugyanez ellentétes előjellel figyelhető meg, ha agyunkban terhelő gondolatokat forgatunk, szorongunk, félelmek vannak bennünk... a dolgaink nem nagyon akarnak jó irányba fordulni, nehézkes az életünk.

A szív hő, fényt és nyomáshullámokat, valamint elektromos, mágneses és elektromágneses jeleket bocsát ki. Az idegrendszer közvetítésével kommunikál az aggyal, miközben hormonok termelődnek a szervezetben.

A kutatások szerint **az összes jel, melyet a szív állít elő, szabályozó jelentőségű a szervezet számára.**

Néhány évvel ezelőtt a Szellemi Tudományok Intézetének vezető tudósa, Dr. Dean Radin bemutatta kutatását a HeartMath Intézet kutatóinak.

Laboratóriumi körülmények között vizsgálták, hogy a résztvevő közreműködők szíve és agya milyen gyorsan reagál eseményekre, képekre.

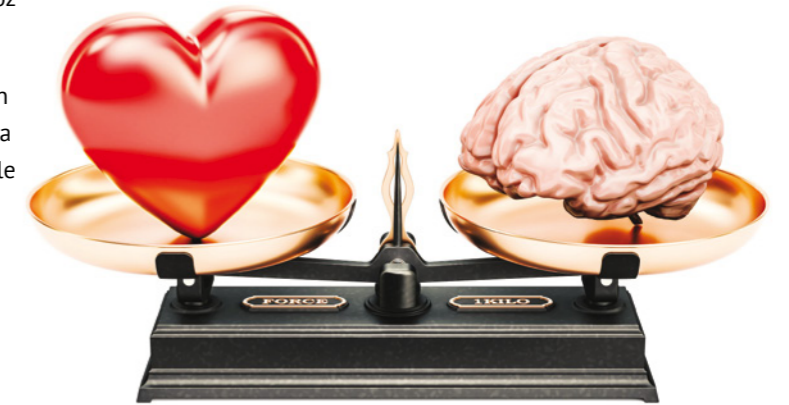
Az Intézet munkatársai a professzor anyagát kiegészítették további tudományos protokoll elemekkel.

Elektródákat helyeztek a koponyára (az agyhullámokat/EEG-t vizsgálva) és a mellkasra (a szív elektromos aktivitását/EKG vizsgálva) a pulzusszámuk variabilitásának/HRV mérésére), s rögzítették a vizsgálat eredményét.

Különféle képeket mutattak a kísérleti személyeknek, s azt tapasztalták, hogy mielőtt a képet a számítógép megjelenített volna véletlenszerűen kiválasztva, s azt meglátták volna a vizsgált személyek, testük korábban lereagálta a még nem látott információkat. **A résztvevőknek legkorábban a szíve, majd az agya reagált a jövőbeli eseményekre, aszerint, hogy**

a képek milyen érzelmi minőséget tartalmaztak. Átlagban 4,8 másodperccel korábban jöttek a reakciók, mielőtt a számítógép kiválasztotta volna a képet, amit megláttak.

Tehát a szívünk minden képzeletet felülmúló érzékenységgel reagál minden öt körülvevő energiára, és üzen agyunknak, mit tapasztalt.



„A testünkben zajló folyamatok érzelmi mintákkal vannak modulálva. Felfedezték, hogy a szívnek koherens és inkoherens dobogási mintái is vannak, melyek szorosan kapcsolódnak az érzéseinkhez, érzelmeinkhez. Ez a koherens, vagy inkoherens minta szinkronizálja az agy ritmusát.

A koherencia az az ideális élettani állapot, ami a tanulás és a jó teljesítmény alapja, és amely a test természetes megújító folyamatait táplálja. Korábban úgy gondoltuk, hogy a bejövő információk elsődleges feldolgozója az agy, de kezdjük felfedezni, hogy először a szív kapja az információt, és csak azután közvetíti az agyba. Tanulmányok mutatták ki, hogy a szív gyorsabban válaszol a külső stimulációkra, mint az agy. „Az intuición elektrofiziológiája” című kísérletben bizonyítást nyert, hogy az alany számára érzelmileg jelentős és fontos jövőbeli esemény bekövetkeztét a szív képes előre jelezni.”

Rollin McCarty
a HeartMath Intézet alelnöke, igazgatója

Következő számunkban bemutatunk olyan technikákat, amelyek segítségével a szívnek ezt a csodálatos képességét használva tudatosan alakíthatjuk érzéseinket, személyiségünket. ■

Film ajánló:

- The Living Matrix 2009. (Intelligens szív)

Könyv ajánló:

- Dr. Joe Dispenza: A placebo te magad légy!
Budapest, 2020. Boienergetic Kiadó



WELL minősítés

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

WELL MINŐSÍTÉS, AZAZ TÖBB, MINT EGY EGÉSZSÉGES IRODA

Bár manapság Budapesten sem épül már új irodaépület valamilyen zöld minősítés nélkül, az azokban dolgozó emberek nem biztos, hogy érzékelik a különbséget. Egy zöld épület minősítés nagyon fontos, a felhasznált anyagok, az építés módja és az energiahatékony rendszerek mind hozzájárulnak a környezeti terhelés csökkentéséhez.

Azonban hiába energiatakarékos vagy hatékony egy irodaház üzemeltetése, ez nincs közvetlen hatással a benne dolgozók egészségére, mindennapi munkakörülményeire.

Ráadásul még az üzemeltetés során is számos épületben előfordulnak hibák, esetleg érezheti úgy az irodát használó munkatárs, hogy túl hideg van nyáron, esetleg túl száraz a levegő vagy egyszerűen jólesne egy kicsit felállni és átmozgatni magát mondjuk egy futópaddal kombinált munkaállomáson. Ezek a szempontok nem elsősorban energiahatékony vagy környezetvédelem oldalról merülnek fel, hanem abból indulnak ki, hogy mitől érezzük jól és biztonságban egy irodaházban, bevásárlóközpontban, étteremben vagy konferenciateremben. A vállalati célokat támogató egészségmegőrzés mellett a személyes hatékonyságot, mentális frissességét és személyek biztonságérzetét számtalan edukációs módszerrel is

támogatja az az új minősítési rendszer melyet egyszerűen csak Well irodának hívunk.

WELL MINŐSÍTÉS: FÓKUSZBAN AZ EMBER

A közérzetünket leginkább az épületben lévő levegő minősége határozza meg. A páratartalom, a hőmérséklet, a levegőben lévő szennyezőanyagok nagyon komolyan befolyásolják, hogy teljesítünk a munkahelyünkön. Emellett fontos még, mennyire van lehetőségünk alternatív munkaállomások használatára, esetleg mozgásra, ergonomikus bútorokat használunk-e, tudunk-e egészséges ételeket enni az irodaházban vagy kimerül a kínálat a csoki és kávé automatában. A növények és a zöld tetőkert, esetleg egy céges konyhakert látványa még inkább segíti a munkahelyi jóllétünket, és ez a hatékony munkavégzést is támogatja.

A már Magyarországon is elérhető WELL minősítési rendszer kidolgozását egy orvosok, pszichológusok és épületgépészek bevonásával végrehajtott több éves kutatási program előzte meg, amely alapján a fenti ötletek és még számos egyéb javaslat alapján átalakított vagy épült irodai környezet egyértelműen pozitív hatással van a munkavállalókra! Az ilyen épületben dolgozók jobban érzik magukat, elégedettebbek, hatékonyabban dolgoznak, kevesebbet betegek és az épület kialakítása még az energiahatékony üzemeltetést is segíti! Ez jelentheti a választ a gyorsan terjedő beruházói hajlandóságra az épületek ilyen kialakítására, a cégeket pedig a „WELL” irodák előnyben részesítésére, hiszen itt már nem csak olcsóbb üzemeltetésről beszélhetünk, hanem az egyre nehezebben megtartható munkaerő elégedettségéről, hatékonyságáról is, ami pénzügyi szempontból is nagyon jelentős előny lehet!

ÉS MAGYARORSZÁGON ?

Szerencsére Magyarországon nagyon sok jövőbeli irodaprojekt pályázik a „WELL” minősítésre. A mai napig csupán egyetlen befejezett projektet regisztráltak az amerikai szakemberek. Ez az Európa Design bemutatóterme és irodája, melyet egy bauhaus villa felújításaként fejeztek be 2018-ban.

Már az új irodakialakítások tanácsadójaként odafigyelünk az iroda gépészeti adottságaira, az ergonomikus irodater kialakítására a hatékony munkavégzés és a munkaadói márka, az employer branding támogatásáért. ■

www.europadesign.hu
www.welliroda.hu





ŠKODA
SIMPLY CLEVER

ŠKODA SCALA

MINDEN ELEMÉBEN ÚJAT MUTAT.



A megadott értékek a típusjávahagyás 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.

Megtiszteltetés, hogy a Skoda támogatja az alapítványt!

dr. Vérten Sándor • kommunikációs igazgató



A Porsche Hungaria 30 évvel ezelőtt történt megalapítása óta vallja, hogy egy sikeres cégnek nem csak lehetősége, hanem kötelessége is társadalmilag fontos programok támogatása. Úgy gondoljuk, hogy ezek a céljaink az egészségügy, és elsősorban a gyermek egészségügy területén találják meg a legfontosabb értékeket. Ezért tekintünk erre a területre kiemelt együttműködési lehetőségként, és örömmel vesszük az olyan partnerekkel történő közös gondolkodást, akik eredményesen szolgálják a beteg emberek gyógyítását. Ilyen partnereink a Gyermekszív Központ, a Madarász utcai Gyermekkorház és a Ments Életet Alapítvány.

Természetesen hasonlóan fontosnak tarjuk a megelőzést, és a gyors életmentést is, ezért tarjuk ugyancsak kiemelt jelentőségűnek a Legelsőségély Alapítvánnyal kialakított együttműködést. Alapvetően fontos ugyanis, hogy még a súlyos probléma kialakulása előtt kapjanak az emberek olyan hiteles tájékoztatást, felkészítést, mellyel megelőzhető a további, előre nem látható problémák. Az Alapítvány oktatási és tájékoztató programjai kiváló szakmai eredményességgel működnek, így örömmel látjuk támogatásunk hasznát és eredményeit.

Köszönjük, hogy partnereik lehetünk, és a Skoda hozzájárulhat az Alapítvány mobilitásának megteremtéséhez is!

 **Köszönjük, nekünk megtisztelő!**
Szeretjük a Skodát! :-)



Túlélni a hirtelen szívhalált

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

A halált emberi léptékkel nézve nyilvánvalóan nem lehet legyőzni. Biológiai életünk vége, avagy porhüvelyünk földi tartózkodásának vége, avagy más vallások szerinti éppen aktuális állapotunk vége egy jól meghatározott pillanat. Kultúrák szerint eltérően vidám vagy szomorú.

Azonban a halál, még ha hirtelen következik is be, orvosi szempontból egy folyamat. A folyamat első felében fennálló, és a haldoklás útján elindító tényezők egy ideig visszafordíthatóak, azonban ezt követően a visszafordíthatatlan élettani/kórélettani folyamatok dominálnak, és az egykor csodásan működő rendszer, az emberi test végérvényesen működésképtelenné válik.

A hirtelen szívhalál kifejezés talán nem is szorul jelentős magyarázatra: váratlanul, gyorsan bekövetkező romlás a szív (keringést fenntartó) pumpafunkciójában. Szerintem nagyon találó, és talán kevésbé drámai az angol kifejezés a folyamatra: cardiac arrest (szívmegeállásnak fordíthatnánk).

A hirtelen szívhalál hátterében számos tényező állhat. Nyilvánvaló, hogy ha valakinek jelentős szívbetegsége van – legyen az szinte bármilyen –, hajlamosabb a hirtelen szívhalálra.

A hirtelen szívhalál az esetek jelentős részében egyfajta ún. rosszindulatú ritmuszavar képében jelentkezik. Ez kezdetben többféle lehet, azonban a folyamat egy pontján kamrafibrilláció alakul ki, mely során olyan nagy sebességű/frekvenciájú elektromos aktivitás keletkezik és ad parancsot a szívizomnak az összehúzódásra, hogy az ezt nem képes követni. Egy, a vér továbbítására teljesen alkalmatlan szívremegés alakul ki, és ettől a pillanattól kezdve nincs keringés. Nem továbbítja a szív a vért az agy, a hasi szervek, ill. a test egyéb részei felé. Legkevésbé az agyi keringés bírja, 20-40 másodperccel a szívmegeállást követően az agyi keringés kritikus szintre csökken, a beteg eszméletét veszti.

Ez az a pillanat, amikor mindennapi emberként találkozhatunk a hirtelen szívhalállal. Drámai, amikor mellettünk



csuklik össze valaki. Ilyenkor talán még van légzése, tekintete azonban merev, pulzust nem tudunk tapintani (pl. a csuklóján, vagy a nyaki verőeret a nyakán). Megijedünk. Jogosan: ennek az embernek az élete a mi ügyességünkön is múlhat ebben a pillanatban. Sajnos azt hozzá kell tennem, hogy néha (fájón gyakran, mert beteget elveszíteni mindig óriási kín az orvos számára is!) a legmondosabban elvégzett precíz orvosi beavatkozás is elégtelen. Nem árt ezt tudni, de ha megteszünk mindent, akkor biztosak lehetünk benne, hogy nem rajtunk múlt. Még kifejezettebb a félelmünk és zavarodottságunk abban a helyzetben, amikor szerettünk, rokonunk, munkatársunk esik össze mellettünk.

Mi a teendő szívmegeállás/hirtelen szívhalál esetén? Na, igen jó lenne, ha ki lenne írva mindenki, hogy mi baja. De nincs. És emiatt nem tudjuk, hogy aki mellettünk esik össze eszméletlenül, annak hirtelen szívmegeállása van-e vagy sem. És nyugodjunk bele, higgyük el: ahhoz, hogy segítséget nyújtsunk nem is kell tudnunk.

Másféle varázserő kell: nyugalom, tisztánlátás, a folyamat kéz-bentartásának képessége. Egyszerűen hangzik, de még a jól képzett egészségügyi teameknek is gyakorlásra van szüksége. Az utcán/otthon meg aztán erre éppen, hogy nincs lehetőség.

Mit tegyünk, ha szemtanúi vagyunk egy hirtelen eszméletvesztésnek?

Mire ott termünk, nyilván le fog telni a 20-40 másodperc, és ha szívhalálról van szó, akkor a betegünk eszméletlen. Ha nem az, és tudatánál van, akkor talán csak múlt ájulás volt. Eszméletlen. Van pulzusa? Nincs. Tovább! Egyedül vagyunk? Ha igen, akkor azonnal hívjunk mentőt (112 v. 104 segélyhívó szám) AZONNAL! Szépen nyugodtan mondjuk el, hogy mi történt, hol történt. Ne a telefonos segítség hívása előtt kezdjük a beteg „újraélesztését”, mert ha egyedül vagyunk, ez nem lehet sikeres profi beavatkozók nélkül. Nyilván a telefonunkat kihangsúlyozva időt nyerünk, egyszerre tudjuk mindkét dolgot csinálni, plusz a továbbiakban a diszpécser segíteni tud az újraélesztés során. Ha van társunk, akkor a feladatok megoszthatóak.

Mentő értesítve (vagy az értesítés folyamatban), akkor kezdetjük a külső szívmasszázsát. Nincs más dolgunk. Nézzék meg ezeket a videókat, és látni fogják milyen egyszerű!

<https://www.youtube.com/watch?v=3vXPo7lNYzk>

És itt jön egy olyan pillanat, ahol jelentős pozitív fordulatot hozhat (=életet menthet!), ha van a közelben defibrillátor készülék. Magyarországon a közösségi élettereken (közintézményekben, plázákban, stadionokban, sportcsarnokokban, sportpályákon, vasúti- ill. távolsági busz állomásokon, munkahelyeken, iskolákban stb.) egyre gyakrabban találjuk meg. Ilyen jelzést kell keresni:



Ha van társunk, az szaladjon el egy ilyen defibrillátorért, amíg mi a mentőszolgálat diszpécserének segítségével (de akár anélkül is) a külső szívmasszázsát végezzük.

Ha a defibrillátor megérkezik, a rajta lévő egyszerű útmutató alapján helyezzük el az elektródákat a beteg testén, és a gép automatikusan analizálja, hogy van-e rosszindulatú ritmuszavar, és ha talál ilyet, leadja az elektromos sokkot. Erről a legtöbb esetben géphang értesít bennünket. Az elektromos sokk leadása pillanatában ne érijünk a beteghez! Ezt a gép annyiszor ismétli, ahányszor szükséges, de ilyenkor már az Országos Mentőszolgálat is megérkezik, és „átveszi” a helyszínt és a betegellátást.

Megelőzhetjük a hirtelen szívhalált?

Eddig az életmentő laikus fellépésről/kezelésről volt szó. De az tűnik a legcsábítóbb eshetőségnek, ha nem is kerülne senki ilyen helyzetbe.

A kérdésre a válasz: igen, meg is előzünk már most is rengeteg szívhaláleményt. Mert a gyógyszeres kezelés szívinfarktus (=szívizom elhalás) vagy katéteres értágítás ill. szívűtét után erre (is) alkalmas. Ezért is fontos, hogy a szívbetegnek kövessék orvosai utasítást a gyógyszeres kezelés terén is. Egyéb módon is tehetünk a megelőzésért: a koszorúérbeteg a koleszterinszegény diéta betartásával, aktív, mozgásban gazdag életmóddal, dohányzás elhagyásával csökkentheti annak esélyét, hogy a már meglévő koszorúér-szűkületek tovább romoljanak, ill. újjak alakuljanak ki. Mert hirtelen szívhalállal leggyakrabban a koszorúér-betegség során találkozunk. A jelentős fokú koszorúér-szűkületek tervezett, illetve a hirtelen kialakuló – és így gyakran hirtelen szívhalállal szövődő – koszorúér-elzáródások sürgős ellátása ugyancsak fontos lehetőség. Magyarországon a szívinfarktus sürgősségi ellátása minden részében jól szabályozott, jól kialakított rendszerben működik: már a mentőben kiderül, ha a betegnek azonnal szívkatéteres laborba kell kerülnie, és a 19 katéteres centrum napi 24 órában készen áll a koszorúéren végzett életmentő beavatkozásokra.

Amikor a gyógyszeres kezelés mellett lépett fel hirtelen szívhalál, vagy az előfordulási esélye jelentős (pl. bizonyos típusú szívelégtelenség és szívizombetegségek esetén) lehetőség van a defibrillátor betegbe való beültetésére. Ez a kis automata készülék állandóan elemzi a szívritmust, és ha szükséges, kisebb-nagyobb elektromos impulzusokat leadva avatkozik közbe.

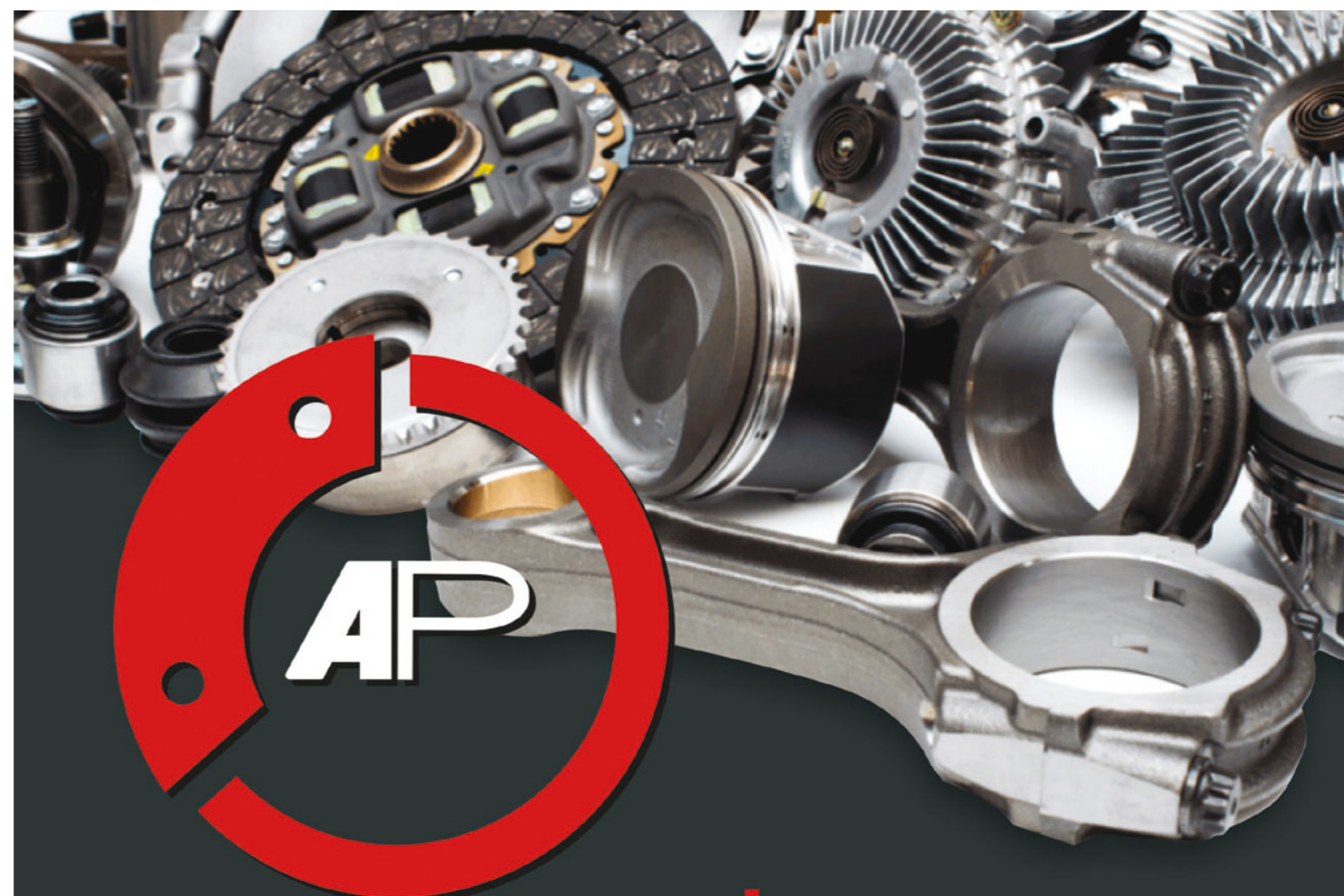
Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a hirtelen szívhalál megelőzésében nagyon fontos az egészségtudatos, az orvosi előírásokat betartó felelős magatartás. Amennyiben bekövetkezik a baj, egyszerű cselekedetekkel, és az egyre elterjedtebb automata defibrillátor készülékek segítségével biztosíthatjuk a beteg túlélését a professzionális segítség megérkezéséig. ■



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



Footgolf

Szórakozás, élvezet, de egyben rehabilitáció és egészségmegőrző mozgásforma



Pusztai Tamás

A footgolf észrevétlenül segít formában maradni vagy felépülni egy sérülésből, betegségből. Túl a rákon és egy szívműtéten, Pusztai Tamás mesélt lapunknak a sportág életre gyakorolt pozitív hatásáról.

Hogyan ismerkedtél meg a footgolffal?

Hat éve kezdtem, akkor a barátaim közül már többen is rendszeresen hódoltak a játéknak. Tudtam, hogy megszállottan mennek játszani, de nem értettem, miért. Aztán, amint kipróbáltam, én is beleszerettem. Akinek valaha is volt köze a focilabdához, biztosan élvezzi a játékot, arról nem beszélve, hogy egy csodálatos környezetben tehetjük mindezt. Szinte összeszór a környezettel játék közben.

Miért foglal el ez más helyet a szívedben, mint más sportágak?

Fiatalabb koromban több mindent kipróbáltam és igazolt labdarúgó voltam, majd ahogy az lenni szokott, elmaradt a sport, a karrier és a család mellett legfeljebb biciklizni jártunk. Volt egy húsz évnyi kihagyásom, ami után újra a pályán találtam magam. Ami nagyon hamar kikristályosodott, hogy itt nem kap akkora terhelést a szervezetem, mint foci közben. Fuvarozó vagyok, az ízületeim már nem az igaziak. Itt nincs futás vagy ütközés, nem kíván intenzív erő kifejtést, viszont 2-3 órás kellemes séták várnak ránk a természetben. Tényleg nincs korhoz kötve, mindenkinek ajánlom, akinek van egy kis gömbérzéke, és tud járni. Akad, hogy egyedül is kimegyek kitisztítani a fejemet, teljesen kikapcsol.

A családban többeket is elragadott a hév...

Igen, a lányom és a vejem is játszik már, ráadásul mindketten bajnoki címekkel is büszkélkedhetnek. Sőt, jönnek a trónkövetelők, két kislányom már a kertben lévő lyukra rugdos, nem is a focikapura. Már nagyon várom, hogy pár év múlva együtt játszassunk. Ők adják a legnagyobb motivációt, ez segített át idén egy nagyon nehéz időszakon.

„Kétszer mentették meg az életem”

Mi történt?

Tavaszból végén arra lettem figyelmes, hogy bármilyen fizikai tevékenység során rosszul leszek. Bementem a Honvéd Kórházba, ahonnan már haza sem engedtek, koszorúműtétre volt szükség. Sokaknál infarktussal jelentkezik, nekem rosszullétekben mutatkozott meg. Nagyon megijedtem, de szerencsére minden flottul ment. Balatonfüredre kerültem a rehabilitáció alatt, viszont talán ez volt a legkeményebb időszak. A vírus-helyzet miatt nem látogathattak engem, és csomagot is csak heti egyszer kaphattam. Annyi maradt, hogy az ablakon keresztül integettünk egymásnak. Bevallom, minden egyes alkalommal sírtam, mikor megláttam az unokáimat és a családomat.

Mi segített át ezen a perióduson?

Volt tapasztalatom, ami betegségből való felépülést jelenti, mert tíz éve már a rákkal is „megmérkőztem”. Kijelenthetem, hogy győztem, pedig 50-50 százalék esélyt adtak akkor. Azt mondták, az orvosok és az ápolók mindent megtesznek, a többi rajtam múlik. Így is volt, le a kalappal, akkor és most is fantasztikus munkát végeztek, már kétszer mentették meg az életem. Én pedig meg akartam gyógyulni, ezt eldöntöttem fejből. Eddig bejött, itt ülök most is az asztalnál az unokáimmal, ennél boldogabb nem is lehetnék.

Footgolf mint rehabilitáció

A sport sokáig tabu maradt a nyári műtét után?

Dehogyan. Azt mondták, egy hónapot pihenjek, és utána lehet fokozatosan terhelni a szervezetemet. Nehezen bírtam ki, de amint letelt ez az idő, visszamentem dolgozni és újra a pályán voltam. Tíz kilót fogytam és eltűnt az izomzatom, amit szépen lassan visszahoztam már a footgolffal. Ahogy mondtam, nem intenzív sportról beszélünk, ezért különösen jól használható rehabilitációs programként is.

Változott valamit az életszemléleted?

Két nagy csatával a hátam mögött és két unokával a környezetemben, persze, hogy változott. Visszavettem a munkatempótól, kicsit lenyugodtam, és kevésbé stresszelek olyanokon, amiken korábban felbosszantottam magam. Lassítottam, hogy lássam őket felnőni. Már csak a dohányzásról kéne leszoknom, ez eddig nem sikerült. De érdekes, hogy amint elkezdünk footgolfozni, már nincs is rá igényem. De egész nap mégsem footgolfozhatok (nevet).



Gelencsér Gábor

A Nemzetközi Footgolf Szövetség elnöke,
a Magyar Footgolf Szövetség alapítója

Több mint tíz éve foglalkozom a sportág népszerűsítésével idehaza és a nagyvilágban. Ez idő alatt egy valami kristálytisztán látszik, ez az a sportág, amelyben nem kell megszakadni, nem kell feltétlenül megizzadni, a lehető legkisebb a sérülésveszély, és észre sem vesszük, de minden, a pályán megtett lépéssel az egészségünket szolgáljuk – mondta Gelencsér Gábor, a Nemzetközi Footgolf Szövetség elnöke a sportág jótékony hatásairól. Kiemelte, hogy a járványhelyzet alatt sem csappant a játékkedv, ugyanis a footgolf sajátossága, hogy tökéletesen megfelel a biztonsági előírásoknak. A szabadban, jó levegőn egyedül is játszható, ha pedig többen vannak a pályán, akkor is könnyen megoldható a távolságtartás és az

érintkezés mellőzése. A footgolf egyik legnagyobb érényeként a kortalanságot említette Gelencsér Gábor, főleg azt, hogy az idősebb korosztály végre megtalálhatja a számára tökéletes mozgásformát.

Az a „generáció”, aki 2010 körül a harmincas, negyvenes éveiben elkezdte a játékot, ma – tíz évvel idősebben – lelke-sebb, mint valaha, ráadásul folyamatosan bővül a 40, sőt 50 feletti játékosok tábora. Mint a Nemzetközi Footgolf Szövetség elnöke, magam is támogatom azt a nemzetközi törekvést, mely nagy hangsúlyt fektet a játék idősebb korosztállal való megismertetésére. Ennek ékköve a világbajnokság, ahol 2018-ban már külön versenyeztek a 45 év feletti. Jó volt látni, hogy milyen magas színvonalú volt a szenior vb, és még ennél is nagyobb durranás lesz a 2021-es japán vb-n. Ráadásul hagyományosan erősek vagyunk mi magyarok ebben a kategóriában.

Mi a footgolf?

Többnyire golfpályán játszott, a golf szabályrendszerét alapul vevő játék. A focilabdát a lehető legkevesebb rúgásból kell lábbal a kijelölt lyukba juttatni. Egy pályán 9 vagy 18 szakasz vár ránk. A játékidő 2-3 óra, ezalatt garantált a 4-5 kilométernyi séta a jó levegőn. A golfpályák környezete pedig biztos, hogy mindenkit elvarázsol majd.

Hogyan óvja az egészségünket?

- Átlagosan 3 óra séta a szabadban, friss levegőn
- Növeli a koncentrációképességet
- Nem kell futni
- Nincs kontakt
- A családnk is elkísérhet



Hrutka János

volt válogatott labdarúgó,
a Magyar Footgolf Szövetség elnöke

2000. augusztus, Frankfurt, Riedewald, edzőközpont, egymás elleni játék. Felix Magath, az Eintrach Frankfurt kemény kezű vezetőedzője a kezdőkörből szemléli, hogy kikből állhat össze a legerősebb tizenegy a Bundesliga első fordulójában az Unterhaching ellen. Egy középpályán árván maradt, lecsorgó labda, teljes erőből sprint, mielőtt odaérhettem volna, erős fájdalom a bal térdemben, összerúgtam a csapattársammal. Azonnal eszembe jutott az 1995-ös Bajnokok Ligája menetelés a Fradival, ahol ugyancsak ki kellett hagynom az első mérkőzéseket, és beugrottak a kaiserslauterni évek is. Számtalan apró sérülés, egy nemzetközi futballra fel nem készített fiatal szervezete újra jelzett. Porcleválás.

A műtétet követően hazatértem Magyarországra, játszottam még közel 3 évet az első osztályban, majd a 30. születésnapomhoz közeledve abbahagytam a profi labdarúgást. Úgy éreztem, hogy nem zsigerelhetem ki tovább a testemet. A napi szinten szedett fájdalomcsillapítókkal végzett gyakorlatok, edzések már nem nyújtották ugyanazt az örömet. A mérkőzéseket követő jelek új irányok után kiáltottak. Váltottam, megtaláltam a privát- és az üzleti életben is azokat a dolgokat, feladatokat, melyek új kihívások elé állítottak, feltöltöttek, és az egészségemre sem voltak ennyire károsak.

A footgolf szerelem volt első látásra. A táj, a végeláthatatlan rengeteg rögtön rabul ejtett, megadta azonnal azt a szabadságérzetet, melyet pályafutásom befejezése óta keresek. A lelki feltöltődés mellett nem kellett ütköznöm, futnom, kitémasztanom, majd a végén jegelnem, kenegetnem. Örömmel töltött el, hogy egy kezdő számára is borítékolt az állandó sikerélmény, a gyors fejlődési lehetőség, a kézzel fogható eredmények. Örültem, hogy láthatok együtt sportolni fiatal és nagyapát, csodálkoztam, hogy a társadalom milyen széles spektrumát tudja megszólítani a sportág.

Miután elkezdtem a beosztásomhoz, szabadidőmhöz mértén többet játszani, úgy került egyre több kapcsolat, üzleti érdekltség is a játékospartneri körbe. Észrevettem, hogy ez a kitűnő kapcsolatteremtő sportolás, nem csak tölt, friss levegővel, energiával, jókedvvel lát el, de az üzleti életemre is pozitív hatással van. A sok apró műtétet, a megkopott izületek visszajelzéseit, a 40 év feletti „mindigfájvalahol” érzést felváltották a mosolygás percei. Az állandó jókedven pedig az sem változtatott, hogy most már napi szinten kell a sportág ügyeivel foglalkoznom. ■



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

Ambu SAM

1. fázis:
Tanulás oktató babákon
mellkaskompresszió és lélegeztetés gyakorlása



Az
újraélesztéssel
- CPR -
életet
ment!



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

VIVA

VITAMINWATER

Csobot Adél

Csobot Adél

Istenes Bence

Istenes Bence



vitaminwater

vitality

CRAN

Caffeine

B₆
vitamin

B₇
vitamin

B₁₂
vitamin

love yourself.

vitaminwater

VIVA
immunity

LEMON



1000 mg

C
vitamin

D₃
vitamin

200%

love yourself.

love yourself.

www.viwa.eu



[/viwavitaminwater](https://www.facebook.com/viwavitaminwater)



[/viwa_vitaminwater](https://www.instagram.com/viwa_vitaminwater)