

Életementő

II. évfolyam / 1. szám
2021. JANUÁR

ÉLETEMENTŐ MAGAZIN

Vendégünk dr. Vitályos Eszter
államtitkár asszony

Életmentés a Városligetiben

Szívinfarktus – tünetek,
teendők, kezelések...

A mozgás egy csoda



LEGELSŐSEGÉLY
ALAPÍTVÁNY



Tartalomjegyzék



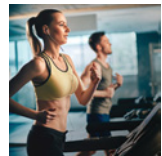
4.
Zsédő Barnabás



5.
Oktatásaink zavartalanul folytatódnak*



6.
Felelősen minden szinten



10.
A mozgás egy csoda



12.
Amikor az őrangyalok is tehetetlenek



14.
Kisokos a szívünkről 2.



16.
Szívinfarktus – tünetek, teendők, kezeléseik...



18.
Életbarát fertőtlenítés



26.
Életmentés a Városligetiben

INGATLAN & Cég-üzletresz

www.bc01.hu • www.baziscafe.hu

EXKLUZÍV PROPERTY

Kedves Olvasó!

Haász Gábor • alapító

Őn, aki már a harmadik előszót olvassa, nem szorul a ránk leselkedő veszély sokkoló bemutatására, ezért elnézést kérek, hogy már-már unalmasan, de mégis ezt teszem. Szerencsére minden hónapban növekszik azok száma, akikhez eljut az Őrangyal Magazin, akik között új olvasókat tisztelhetünk (ez a visszajelzések alapján 2-3000 fő, aminek nagyon örülünk és reméljük rövidesen lesz ez jóval több is!)

Egy új olvasónak minden sokkolás új! **Neki még döbbenet a napi 70 ember halála**, akiket nagyrészt meg tudnánk menteni. Neki még elszomorító a skandináv és a magyar életben-maradási esély közti különbség. (Új olvasóink kedvéért: amíg hirtelen szívhalál esetén a norvég felnőtt lakosság szinte 100%-a képes szakszerűen segíteni, addig ez a szám ma Magyarországon csak 3%.)

Arra gondoltam, **nézzük meg a párhuzamot a covid-19 és a hirtelen szívhalál között**. Az egyik – nevéől függetlenül – hirtelen érkezett és felforgatta megszokott életünket. A másik csendben dolgozik évek óta, kiszámítható áldozati számokkal.

Jelenleg a covid-19 „vezet”, a napi halál- és statisztika szerint tartósan 100 feletti áldozati számmal, mindemellett **a hirtelen szívhalál csendben(!) hozza a napi 70 áldozatát. Ezt szeretnénk a lehető leggyorsabban minimalizálni.**

A vírus remélhetőleg kifutóban lesz ebben az évben. A védekezés, a távolságtartás, a maszk, és az oltás reményeink szerint számúzi mindennapi életünkéből, de a hirtelen szívhalál sajnos marad.

Rajtunk múlik, hogy ne legyen csendes a tevékenysége, ne a mentőre, ne a másik emberre mutogassunk baj esetén, hogy majd ő... **Rajtunk múlik, hogy ne legyen stabil és szomorú veszteség a napi 70 ember.**

Ebben az esetben is van „maszk”, „távolságtartás” és „vakcina” csak máshogy hívjuk őket: **a hirtelen szívhalál maszkja és távolságtartása a megelőzésben rejlik.** Mint tudjuk, bármikor és bárkivel megtörténhet, de az egészséges élet, a mozgás, a táplálkozás mind-mind képes hátrébb sorolni az esélyességi sorrendben. Ne feledjük,

nekünk már régóta van saját, nagyon jó hatásfokkal működő, és mellékhatások nélküli vakcinánk. Ez a két kezünk és a magabiztos tudása annak a cselekvési sornak, amivel a többség nagy eséllyel megmenthető.

Ezt tanítjuk, erre készítünk fel oktatásaink során, ezért keressük a felelős cégeket, partnereket, intézményeket, ahol oktatunk, vagy segítségükkel az iskolákat, ahol a tanulók tömeges képzésével tudunk javítani az életbenmaradási esélyeinken.

Más volt a karácsony, más volt a buli jellegtől távol álló valami szilveszterkor... Az új év vágyai is mások.

Ki gondolta volna még néhány éve, hogy az utazás, a színház, a mozi, az étterem a vágyak kategóriájába fog esni, hogy nem a nagyfiú vagy sütije lesz a téma, hanem maga az imádott és féltett nagyfiú.

Én idén is sokkolni fogok, és őszintén fogok örülni, ha ezt hónapról hónapra egyre többen fogják/fogjátok unni...

Boldog, sikeres és egészséges évet kívánok!

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!

LEGELSŐSEGÉLY ALAPÍTVÁNY

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

Felelős kiadó: Haász Gábor
Megjelenik évi 12 alkalommal

Design: Istvánfy Gergő

Cikkeket és észrevételeket az alábbi elérhetőségünkön várjuk. Az Őrangyal 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 utánkötése kizárólag írásos beleegyezés esetén engedélyezett.



Zsédő Barnabás

Zsédő Barnabás • Legelsősegély Alapítvány, kuratóriumi tag



Kedves Olvasó!

Engedje meg, hogy bemutatkozzam.

Zsédő Barnabás vagyok, 46 éves, feleségemmel és kislányommal élek Budapesten.

Zalaegerszegen születtem és ott éltem 27 éves koromig. Nagyon sok időt töltöttem falvakban Zalában és az Őrségben. Nagyszüleim is faluban éltek és hétvégéimet, nyári szüneteket mindig Velük töltöttem. Ez meghatározó volt abból a szempontból, hogy ott tanultam meg talán leginkább a **segítségnyújtás és támogatás fontosságát** azok számára, akik ezt nem feltétlenül tudják önállóan megtenni, pl. idős emberek, növények és állatok.

Itt alakulhatott ki szociális érzékenységem. Ez amiatt érdekes, mert valószínűleg most emiatt vagyok tagja a **Legelsősegély Alapítvány kuratóriumának**.

Tudom és hiszek abban, hogy a Legelsősegély Alapítvány nagyon fontos feladatot végez és több annál, mint elsősegély oktató csapat; egy olyan **közösségépítő társadalmi feladatot felvállaló szervezet**, amely megtanítja az embereket a **megelőzés és segítségnyújtás fontosságára**. Egyfajta

társadalomnevelő szerepet tölt be, és természetesen átadja azt a tárgyi tudást, amelyre akkor van szükség, ha már baj van. Jó a részesének lenni...

Az informatikai szakmai pályafutásom Győrben kezdődött - itt szereztem informatikus mérnök diplomát. Ezután ügyfélszolgálati szoftver megoldás projekteken dolgoztam évekig, számos országban, többek között **Spanyolországban, Angliában, Belgiumban, Hollandiában, Makedóniában és Törökországban** is éltem.

Izgalmas és tanulságos évek voltak, mind szakmai szempontból, mind a személyiségem fejlődése, valamint élettapasztalataim szempontjából is.

Izstambulban találkoztam Feleségemmel, aki török. 2007-ben Budapestre költöztünk és 2009-ben megszületett a kislányunk. Azóta jellemzően hazai projekteken dolgozom. Elszántan törekszem rá, hogy munkáink a lehető legjobb minőségben kerüljenek leszállításra.

Igazi informatikus vagyok és nagyon szeretem a szakmámat. Szakmám és hobbim egyben. Szeretek új dolgokat tanulni, **innovatív és kreatív feladatokkal** foglalkozni a munkámmal kapcsolatban.

Szeretek sétálni, kirándulni a szabadban, megfigyelni az állatokat, ismerkedni a természet erejével. Megtanultam siklóernyőzni és vitorlázni. A családom nagyon támogató - mindkét tanfolyamot szülőnap ajándékként kaptam meg.

A Legelsősegély Alapítvány alapítója, Haász Gábor kislánya és az én kislányom osztálytársak. Jó barátnők

lettek, meglátogatják egymást. Így találkoztam Gáborral is.

A házuk előtt beszélgettünk először az Alapítványról. Egyből megfogott. Újabb beszélgetések, így egyre többet tudtam meg erről a küldetésről, míg nem arra eszméltem, hogy a kuratórium tagja vagyok..., saját döntésem szerint.

Nem kell túl sokat magánemberként vagy cégment tenni azért, hogy igazán segíteni tudjunk embertársainkon – konkrétan megmentjük az életét. A beszélgetésünk előtt ebbe nem is gondoltam bele igazán. Erre (is) tanít meg az Alapítvány. Örülök, hogy részese lehetek.

Igyekszem tudásommal és tapasztalataimmal segíteni az Alapítvány munkáját. Elsősorban informatikai feladatokkal, de szeretek ötletelni, gondolkodni és problémákra megoldást találni.

Szerencsére a hirtelen szívleállással kapcsolatos személyes tapasztalatom nincs, sem én, sem a szeretteim vagy ismerőseim nem kerültek még ilyen helyzetbe, de szívből hiszek a téma fontosságában – a segítségnyújtásban és a megelőzésben is.

Emellett hiszek abban, hogy egy olyan közösséget építünk, amely az önzetlen segítségről és a pozitív energiákról szól. A 2020. évet magunk mögött tudva bizton állíthatjuk, hogy nagy szükségünk van erre. ■



Oktatásaink zavartalanul folytatódnak!*

(*egész kicsi túlzással :-)

Legelsősegély Alapítvány

A 20-25 fős létszámú oktatásokat most nem igazán erőltetjük, egyrészt mert vigyázunk mindenkire, másrészt mert tilos! Ebből adódóan most az iskolai, illetve céges oktatások maximális létszáma 10 fő (az oktatóval együtt), és az elméleti előadást követően mindenki saját, fertőtlenített és helyben kicsomagolt Ambu-babával gyakorol.

Az oktatás időtartama is csökkent, 1 óra alatt elérjük a kívánt magabiztossági szintet, de továbbra is igaz; a tanfolyamnak akkor van vége, amikor MINDENKI pontosan tudja a mozdulatsor minden elemét.

Céges és iskolai oktatásaink a fentiek szerint működnek, a színházi viszont jelenleg nem elérhető.

Az elméleti képzés nem több egy figyelemfelhívásnál, így nem akartunk önmagában egy online csomagot összerakni, mivel **elveink szerint a gyakorlati pontosságon, és a magabiztos fellépésen van a hangsúly!** Viszont nálunk kreatívabbak kitalálták az online borkóstoló intézményét, ami láthatóan sikeres. Nem vagyunk restek ügyesebbtől tanulni, ezért mi is összeállítottuk online csomagunkat:

Családi csoportos oktatás

Helyszín: lakás, vagy munkahelyi környezet

Létszám: a szabályokban előírt maximum 10 fő

Az oktatás folyamata:

- Regisztráció a kiválasztott tanfolyamra honlapunkon – www.legelsosegely.hu/oktatas-online –, legalább egy nappal korábban
- Számlázás, fizetés
- Az gyakorlati oktatáshoz szükséges, fertőtlenített és csomagolt Ambu-babát futár szállítja érintésmentesen az adott címre.
- A csoportos online oktatást követően, egyeztetett időpontban, szintén futár megy a babáért.
- Az igazolást a jelentkezéskor megadott e-mail címre küldjük.

Az oktatás ára, a baba szállításával együtt, létszámtól függetlenül: 40.000 Ft +áfa (SAINTCard birtokában: 32.000 Ft+áfa)

Az online tanfolyamok kezdési időpontjai és a részletes leírás honlapunkon 2021. február 1-től elérhető.

Információ: legelsosegely@legelsosegely.hu

Felelősen minden szinten Munka – család – sport

Beszélgetés dr. Vitályos Eszterrel, az Európai Unió fejlesztéspolitikáért felelős államtitkárral

Hogy emlékszik vissza a gyermekévekre, az otthoni fészekre?

Olyan nagycsaládból származom, ahol mindig jó kapcsolat volt a nemzedékek között. Idősebb kamasz koromban a Nagypapámmal és a Dédmamámmal szoros kapcsolatban voltunk, hiszen egy házban éltünk. Személyes tapasztalatom, hogy azok, akinek sok testvére van, azok egy picit jobban hozzá vannak ahhoz szokva, hogy hamarabb felnőttek lesznek. Mivel Édesapám nagyon sokat dolgozott, leginkább Édesanyámmal voltunk otthon. Sokszor megtörtént, hogy a kisebb testvéreimnek segíteni kellett. Viszonylag nagy a korkülönbség az első három és az utánunk született testvéreink között. A legidősebb nővérem 1977-ben, míg a legfiatalabb húgom 1993-ban született. Mi, akik így nagycsaládban és öt gyermekként együtt éltünk, olyan feladatokat és

elfoglaltságokat jelentett, amik már megalapozták azt, hogy magunknak is kvázi „családfőként” kellett időnként fellépünk. Nagyon sokat foglalkoztam a kisebb testvéreimmel, úgyhogy elég hamar megtanultam, milyen felelősséget vállalni másért és nem csak saját magamért, és milyen majdnem teljes jogú felnőttként kisgyerekekkel kirándulni menni, vagy születésnapra vinni őket. De olyan is volt, hogy órákra otthon maradtak velem a testvéreim és akkor természetesen nekem kellett rájuk vigyázni.

Van-e személyes tapasztalata hirtelen szívleállással kapcsolatban? Mit tudtak tenni, hogyan reagáltak a helyzetre?

Gyerekkoromban az újraélesztés és az elsősegély típusú beavatkozások még nem voltak annyira elterjedtek. De Édesanyám belénk plántálta, mi kell tenni, mi történik akkor, ha valaki

rosszul lesz otthon, vagy az utcán – már sok évvel ezelőtt mondta az egyik legfontosabb dolgot, hogy azonnal hívni kell a mentőket. Az újraélesztéssel akkor találkoztam először, amikor a jogosítványt csináltam. Nő létemre elég fiatalon elkezdtem a gépjárművezetést tanulni, 19-20 éves koromra már rendszeresen vezettem a családi autónkat. Akkor még elképzelhetetlen volt számomra, hogy például egy vérző sérülthez odamenjek és megpróbáljam újraélesztani, vagy egyáltalán felmérni azt, hogy milyen sebesülései vannak. De ahogy múltak az évek és valóban megtanultam azt, hogy a gyors beavatkozással életeteket és sorsokat menthetünk, azóta egészen másként állok az újraélesztéshez. Úgy gondoltam, hogy nemcsak nekem, hanem a gyermekeimnek is meg kell tanulnia ezt. Otthon meg is mutattam a két gyermekemnek, a gyakorlatban hogyan is kell helyesen

megkezdeni és végezni a reanimálást. Volt korábban egy egészen meghatározó élményem, ami még inkább abba az irányba vitt, hogy igenis, egy tanfolyam keretében lehet pontosan megtanulni a szívmasszázst. Az történt, hogy a családi nyaralónk közelében, Surányban a Duna parton voltunk nyáron, ahol rengetegen strandoltak. Egyszer csak óriási hangzavar lett, mivel egy idős férfi összeesett. Szerencséjére három orvossal sétált együtt. Egészen hihetetlen volt, ahogy szakemberek azonnal elkezdtek az újraélesztést. Megvizsgálták és valóban rögtön megkezdték a reanimálást. Mi ott a kívülálló, csak asszisztálni tudtunk, kérdeztük, hogy mit segíthetünk. Én hívtam a mentőket. Az orvosok bár folyamatosan végezték az újraélesztést, az idős úr percekig „nem volt velünk”... Majd egyik pillanatról a másikra hirtelen láthatóvá vált, ahogy visszatér belé az élet, elkezd verni a szíve és ismét lélegzik. Sikeres volt a beavatkozás. Telefonon tartottuk a kapcsolatot a mentőszolgálattal, hogy a kiérkező egységeknek hova kell pontosan jönniük. Közben a közelben lévő gátra le is szállt egy mentőhelikopter. Egészen szürreális élmény volt, ahogy a mentős bajtársak mindenféle felszerelést, hátizsákot, hordágyat hoztak magukkal, miközben a strandon a több száz ember fürdőröhában, bikiniben, lebarnulva jön-megy, vagy éppen figyel az eseményeket. A lényeg, hogy a bácsit a mentőhelikopterrel már stabil állapotban szállították kórházba. Én ott akkor percekig magamhoz sem tértem. De az egészben valami nagyon-nagyon erős impulzus volt, hogy az újraélesztés folyamatát valóban meg kell tanulni, és ha valaki a környezetben ilyen helyzetbe kerül, gondolkodás nélkül el kell kezdeni az reanimálást. Akár szabályos a folyamat, akár nem. Az is jobb és hasznosabb, mintha semmit nem csinálnánk. Attól pedig nem kell félni, hogyha egy-két borda megsérül, viszont ha nem kezdik meg időben az újraélesztést, az akár egy embertársunk életébe is kerülhet. Ha már az én gyermekeim is fogékonyak

lesznek rá, azonnal szeretném megtanítani velük a szakszerű újraélesztést. Nagyon fontos, hogy ha ilyen helyzetbe kerülünk, akkor őrizzük meg a nyugalunkat és a lélekjelenlétünket, és ne essünk pánikba, hanem azon kezdjünk el gondolkodni, hogy hogyan lehet segíteni. Ha odahívunk valakit, már az olyan megnyugtató hatással lehet ránk, hogy a hirtelen sokk után az agyunk elkezd újra gondolkodni és cselekvésre ösztönözi.

Igazolt versenyzőként milyen szerepet tölt be a sport a családjukban?

A sport mindig is meghatározó volt mind a gyermekeim, mind az én életemben. Gyermekkoromban nagybátyám indíttatására kezdtem el vívni. Először 11 éves koromban szerettem volna elkezdni, de amikor Édesanyám elvitt az Astoriánál lévő akkori OSC vívóterembe, akkor onnan haza küldtek, mondván egy évet még nyugodtan várhatunk. Végül 12 évesen kezdtem versenyszerűen vívni, és egészen 17 éves koromig indultam különböző versenyeken is. Később több dolog miatt is abbahagytam a vívást, amit azóta is egy kicsit bánok. De az élet úgy hozta, hogy öt évvel ezelőtt, felnőtt fejjel újra elkezdtem vívni. Hála a Jóistennek, hogy Magyarországon nemcsak a versenyszerű, hanem a szabadidő és veterán sportként üzött vívás is olyan erős lett, hogy egészen új távlatokat nyit azok számára, akik fiatalon elkezdtek, majd kihagytak akár több évtizedet is, de felnőtt korban újra kezdték. Rengeteg olyan egyesület működik itthon – és nem csak Budapesten, hanem a fővároson kívül is –, ahol felnőtteket oktatnak vívásra. Ezek az „idősebb” sportolók vagy szabadidős, vagy veterán versenyeken, vagy ha érzik magukban a kellő energiát, akkor elindulhatnak a normál felnőtt versenyeken, hiszen azok nincsenek korhatárhoz kötve. Amellett, hogy újra kezdtem vívni, a gyermekeimet is ebbe az irányba terelgettem. A fiam 12 éves volt, amikor mondtam neki, hogy az iskolai udvari foci helyett valami komolyabb sportot

kellene találni. Megkérdeztem, hogy lenne-e kedve vívni. Eleinte még elutasító választ kaptam, de amikor az egyik barátja nálunk töltötte a délutánt, újra megkérdeztem tőlük. Akkor kiderült, hogy a barátja mindig szeretett volna megtanulni vívni. Végül abban maradtunk, hogy a következő héten hárman elmegyünk egy vívó edzésre – és ott ragadtunk a pályán. A fiam nagyon szép eredményeket ért el, és 16 éves korára a kadet válogatott magyar tagja lett. Tavaly februárban éppen a világválogatott kirolbanása előtt még el tudtunk menni az európai kadet versenyre a horvátországi Poreč-be. Nemcsak egyéniben vívott, hanem a magyar válogatott tagjaként a piros-fehér-zöld mezben a magyar nemzetet képviselte. De a kislányom is vív, aki szintén nagyon fiatalon, már 7 évesen elkezdte a sportágot. Meglátjuk, hogy sport tekintetében „mi lesz belőlük”. Én nagyon szeretném azt, ha majd az egyetemi tanulmányaik alatt és után is versenyeznének.

Nemcsak versenyzőként, hanem döntéshozóként is segíti a hazai sportágot.

A vívás régóta az egész családnak szívügye. Azon kívül, hogy rendszeresen edzek és eljárok a versenyekre, úgy érzem, hogy szeretnék a sportért más módon is tenni. A Magyar Vívó Szövetségnek tavaly nyáron volt a tisztújító közgyűlése. Ott a szervezet jelölt arra, hogy elnökségi tag legyek. A vezetőségbe Imre Géza olimpikonunk után én kaptam a második legtöbb szavazatot, ami számomra óriási megtiszteltetés volt. Most már több mint fél éve a Magyar Vívó Szövetség elnökségi tagjaként dolgozom, Csampa Zsolt elnök úr pedig felkért arra, hogy a veterán bizottságot vezessem.

Visszatérve még az újraélesztésre, személyes véleményem, mintha a sportolóknak valahogy jobban ott lenne a segítségnyújtási hajlandóság, hiszen sokszor megtörténik az, hogy az edzésen vagy a versenyen megsérül, vagy rosszul lesz valaki, és azonnal odamen-

nek segíteni. Valahogy a sportolóknak jobban van a segítségnyújtáshoz affinitásuk, vagy jobban bíznak abban, hogy amit tesznek, az életet menthet. Ez így van az utcán is. Többször voltam szemtanúja, hogy egy futó vagy kerékpározó meglát valakit, miközben rosszul lesz vagy összeesik, és azonnal odamennek hozzá segíteni, például újraéleszteni.

Ez a szándék a fiatalok számára is fontos lehet.

Nagyon nagy szerepe van annak, hogy mit látnak egy családon belül a gyerekek. Ha azt látják, és azt tapasztalják, hogy a szüleik, nagyszüleik, vagy felnőtt barátai, akikkel sok idő töltenek együtt, felelősséggel viseltetnek a társadalom, az idősek és a betegek iránt,

akkor a segítségnyújtás természetes lesz számukra is. Én arra nevelem a gyermekeimet, hogy ahol csak lehet, ott segítsenek. Az idősebbekkel szemben tanúsítsanak tiszteletet és mindig ajánlják fel a segítő szándékukat bármely embertársuk irányába. Én nem nagyon mondom nemet semmilyen kérésre vagy felkérésre. Akinek tudok, és aki engem elér, mert valamiben számít rám és segítséget kér, annak megpróbálok segíteni. Ez sokszor a saját szabadidőmet veszi el, de minden energia értékes, ami arra megy, hogy valaki máson segítsünk, és ezzel jobbá tegyük a világot. Nagyon jó célnak tartottam, amikor a Kormány bevezette az érettségi előtt álló fiataloknak a közösségi szolgálatot. A diák elmehet időskothonba, gyermekvédelmi

intézetbe, fogyatékkal élőkhez, szenvedélybetegek közé, vagyis a társadalomban súlyos helyzetben lévő embertársainak segít. De számtalan más lehetőség is van a közösségi szolgálatra. Az én fiamra nagyon büszke voltam tavaly, mert amikor nyáron ez a téma szóba került, hogy itt lenne az ideje, hogy ne az utolsó pillanatban csinálja meg az érettségi előtt, azonnal beleegyezett. A nyarából néhány hetet, az egyik budapesti időskothonban szolgált. Ő döntött arról, hogy oda szeretne menni. Nagyon jól érezte magát, sok tapasztalatot szerzett és értékes emberek tudott segíteni. A személyes példának óriási szerepe van. ■



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 szám adatok 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.



A mozgás egy csoda!

Polgár Zita • személyi edző

A mozgás – legyen az kocogás, súlyozás, séta vagy aerobik, úszás, kerékpározás – egy csoda. Bármely formája az élet és az életigenlés legtisztább megnyilvánulása, amit becsben kell tartani és ki kell használni, ha van lehetőség. Lehetősége pedig mindenkinek van, aki akarja. Hálásnak kéne lennünk és kihasználni, hogy ez nekünk megadatott. Nem lassú pusztulásra és leépülésre ítélni ezt a tökéletes kis szerkezetet, amit kaptunk.



Az őseink „kempingező” (vadászó-gyűjtögető) életmódját az évezredek civilizációs fejlődés során felváltotta az ülő életmódot folytató – kis túlzással – „Homo Sitting”. Őseink idejét az életben maradás, az egyed- és fajfenntartás kihívásai töltötték ki, a pihenést az alvás biztosította.

Elődeink „munkaidő” beosztását figyelembe véve korunk egyedei (a technika és tudomány fejlődésének köszönhetően) jelentős szabadidővel rendelkeznek. Ez a fejlődés azonban „Janus-arcú”. A civilizációs fejlődés előnyei mellett szorosan sorakoznak fel annak óriási méreteket öltő hátrányai is a civilizációs betegségek.

Az ülőéletmódot folytató ember egészségének (testi, lelki, szociális) megőrzése érdekében mind több mozgást kell életmódjába iktatnia. Így megelőzhetjük a nyugati világgal járó tömegbetegségeket, egészségesen és problémák nélkül öregedhetünk meg. A szabadidősport gyógyszer a testnek, léleknek, segít megőrizni az egészséget, másrészt, aki sportol, mozog, sokat tesz a gyógyulásért. Mert nem hiszem, hogy van ember a világon, akinek a csúcsforma, a teljesítmény, a gyönyörű alak, a hibátlan vérkép vagy a szép izomzat az ölébe

hullik. Mindannyian harcosok vagyunk, mind-mind szembetalálkozunk a démonjainkkal: lustasággal, éhséggel, nassolási kilengéssel, a pesszimista gyengeséggel, elcsüggedéssel, stagnáló istenverte holt-pontokkal, amikor minden mindegy... A jelen levő civilizációs ártalmak miatt bekövetkezett testi-pszichikai retardáltság a test kulturális tevékenység művelése folytán csökkenthető. Az ember önmegvalósításához a sport jelentős mértékben járulhat hozzá. Manapság megállapíthatjuk, hogy a sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé vált.

A mozgás nem csak a léleknek, a testnek is kell. Jó hatással van az izmokra, a szívre, az erekre és az érfalakra is, mivel növeli azok feszességét és rugalmasságát, sőt a sport csökkentheti és megszüntetheti az érfalak gyulladását. Mindehhez nem kell több, mint kialakítani az egészséges életmódot.

A szív- és érrendszeri betegségek, vagyis a szívinfarktus és a stroke kialakulása az életmódon múlik. A szívbarát életmódhoz a helyes táplálkozáson túl szükség van a mozgásra.

Ha sportolni kezdesz, felgyorsul a szívverésed, és szaporábban veszed a levegőt, idővel izzadni kezdesz. A szíved eközben igazítja a testet a mozgáshoz, és több oxigént juttat a sejtekhez – de ez csak a rövid távú hatás. Rendszeres mozgás esetén a sport hosszú távú hatásai is beindulnak: a szíved hatékonyabban dolgozik, és nem kell annyit vernie, hogy ugyanazt a pumpáló hatást elérje, azaz lecsökken a nyugalmi pulzus, ennek következtében az enyhébb kihívások – például egy hosszabb séta, pár emeletnyi lépcsőzés – nem kényszerítik olyan kemény teljesítményre a szervezeted.

Nem csak az aerob mozgásformák vannak jó hatással a szívre és a keringési rendszerre. A rövidebb edzés is hatásos lehet: akár már heti két óra egészség-, vagy súlyzós edzés nagy mértékben, 40-70 százalékkal csökkenti a stroke vagy szívroham kockázatát.

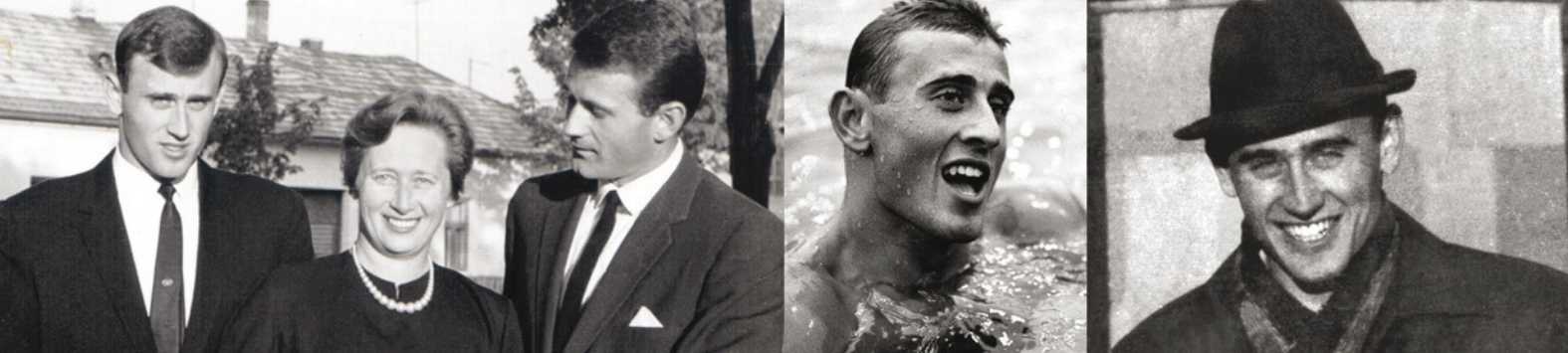
A sport több betegség kialakulásában preventív szerepet tölt be, bizonyos krónikus betegségekben gyógyszereszedést csökkentő hatással rendelkezik.

Rengeteg vendégem szabadult meg a gyógyszereitől az edzés hatására. Persze ehhez a rendszeres mozgás elengedhetetlen. De nem jobb az aktív kikapcsolódásra költeni, mint a gyógyszerekre? A válasz egyértelmű és megszívlelendő.

Rendszeres sporttevékenységgel megelőzhető a magas vérnyomás kialakulása, vagy a fennálló magas értékek csökkenthetők. A megelőzés fontos része a testmozgás. A rendszeresen végzett futással, gyors tempójú gyaloglással, teniszsel, lépcsőzéssel vagy súlyemeléssel sokat tehetünk a kialakulás ellen. A rendszeres testmozgás a már kialakult magas vérnyomás betegség esetén is hatásos lehet, mivel átlagban 5-25 Hgmm-rel csökkenti a szisztolés vérnyomást, és 3-15 Hgmm-rel a diasztolés értéket. Az edzés hatására javul a tüdőkapacitás, csökken a légszomj, mely a légzési segédizmok edzettségének köszönhető. Az izomtömeg növekedésével párhuzamosan csökken a zsírszövet mennyisége, a csontritkulás kialakulásának esélye, melyek eredményeként a mindennapi életben jelentős javulás tapasztalható.

Fontos, hogy ne csak egyoldalúan a betegségeket kompenzáló gyógyszerek kezében legyen a hosszabb élet felé vezető út kulcsa. Tudatosítani kell a technikai vívmányok által csökkent fizikai munkaerő által megváltozott mozgásszegény életmód ellensúlyozására kidolgozott programokat. Általában hosszabb időnek kell eltelnie ahhoz, hogy az ember felismerje és tegyen az életmódjában bekövetkezett, az egészségi állapotára kedvezőtlenül ható változások ellen. De csodálatos dolog megélni az eredményt, elérni a tervet, érezni a sok pozitív változást.

Én szurkolok Neked, mert az egészségnél nagyobb kincs a világon nem létezik. Tiszteld a tested! ■



Amikor az őrangyalok is tehetetlenek

Haász Gábor

Életmentést oktunk. A legjobb érzések egyike, amikor tudunk segíteni, amikor megmentjük valakinek az életét. Az emberek jelentős része mások iránti felelősségből, de leginkább szeretetei biztonsága okán tanul, bízva abban, hogy rajta nem múlhat, tud mindent, mellette mindenki biztonságban van. Ez a nyugalom, és ez kb. 95%-ban így is van.

Büszkén meséltem a korábbi számban bemutatott thaibox-edző nővérnek első drasztikus fogyasztó edzéseink alkalmával, hogy ugyan a magas vérnyomás és szívritmuszavar miatt megpiszkálták a szívemet, de azóta minden rendben, teljesen terhelhető vagyok, sőt még vérhígítót is szedek. Azaz terheljen nyugodtan, mi bajom lehet?

Hamar elmúlt a mosolyom, elmondta, hogy egy vérrög kialakulására valóban kicsi az esélyem, de a vérhígító következtében egy hirtelen magas vérnyomás okozta agyvérzés végzetes lehet. Ez egy éve volt.

A sors nagyon furcsán és kegyetlenül emlékeztetett ezekre a szavakra: A karácsony utáni napokban lányom Vanda sírva hívott, szeretett nagypapája összeesett és a mentő vitte el. Másnapig tartott a remény, de jött a sokkoldó diagnózis: a legsúlyosabb, minden területet roncsoló agyvérzés, ami az étellel összeegyeztethetetlen. Igazán nem volt beteg, de szedte a vérhígítót....

Kegyes, szép halál, szinte nulla szenvedés és hirtelen elalvás, örökre. Állítólag mindenki így szeretne elmenni....

Kegyes? Ezt soha nem fogják annak érezni, akik szerették, a családjá, leginkább gyerekei, pláne az unokái. Nehéz feldolgozni, hogy aki tegnap még nevetett, nevetetett, akinek mindig volt egy figyelmes, olyan igazi pasis mondata, akiből áradt a szeretet, mostantól bennük hallható csupán.

Utolsó beszélgetésünket azzal zártuk, Vanda dicsérete mellett, hogy lediktálta a lottó számaikat, és megkért hogy fizessem be, mert már késő volt, de a lottóról nem akart lemaradni.

Itt illene felsorolom az eredményeit, mint olimpión, hogy minden úszásnembn sokszoros magyar bajnok úszó, később sikeres edző, de ezt már megtették helyettem döbbenetesen sokan.

Felemelő volt olvasni azt a rengeteg szeretetet, ami áradt felé a különböző nekrológokból, a Magyar Olimpia Bizottság megemlékezéséből, külföldi és hazai újságok, internetes oldalak, neves sportolók egytől-egyig szeretettel teli mondataiból. Olimpikonnak lenni a legnagyobb sikerek egyike, de talán egy kicsivel még nagyobb úgy megmaradni az emlékezetben, mint egy jószívű szeretetgombóc, egy állandóan mosolygó, mindenkit építő, motiváló, mosolyra készítő igazi nagyon jó ember. Ő ilyen volt!

Mindig, mindenkit őszinte szeretettel dicsért, ha Vanda elért valamit, akkor elsőnek ő kapta az elismerő szavakat, utána az anyukája. Majd felhívott és annyit mondott: büszke lehetsz a lányodra! S ezt sokszor, annyiszor, hogy most is tisztán hallok, és akkor is, amikor mind a ketten tudtuk, hogy az éppen akkori sikerhez sok közöm nem volt.

Amikor az emlékezéseket olvasom, akkor szembesülök igazán szerénységével, és bár beleolvastam anno saját kezűleg írt felkészülési naplójába, ahol a naponta leúszott kilométereket látva én fáradtam el, soha nem éreztem, mert soha nem érezte, hogy ő egy elismert sikeres sportember volt. Akkor és ott egy igazi sztár. Ha a múlttól kérdeztük, mosolygott, és a jelenben élve inkább élvezte tovább az unokáival való közös játék, nevetés élményét. Olimpikón volt, sikeres sportoló és edző, de mégis ő volt az, akinek leginkább a szeretet volt az igazi életműve.

Látom, mint igazi őrangyal, csíkos pólóban, akár egy úszómester, ül a felhő szélén, a rá jellemző széles mosollyal, a lábait lóbálva óvja, terelgeti unokáit, és izgatottan lesi a heti lottó számokat, mert azokat helyette is minden héten meg fogjuk játszani...

Nyugodj békében Csabika!



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

Ali Csaba

1946. november 4-én született Egerben Ali János és Ali Jánosné (Puschauer Erzsébet) gyermekeként, testvér bátyja Ali Attila.

Iskolái: Általános iskoláját az Egri I. számú iskolában, középiskoláját az Egri Dobó István Gimnáziumban végezte, majd az Egri Tanárképző Főiskolán szerzett matematika-fizika szakon tanári diplomát. A versenyzést követően nyugdíjazásáig edzői munkát végzett, először Egerben, majd Szolnokon.

Elhunyt 2020. december 28., Budapesten.

Magyar bajnoki eredményei:

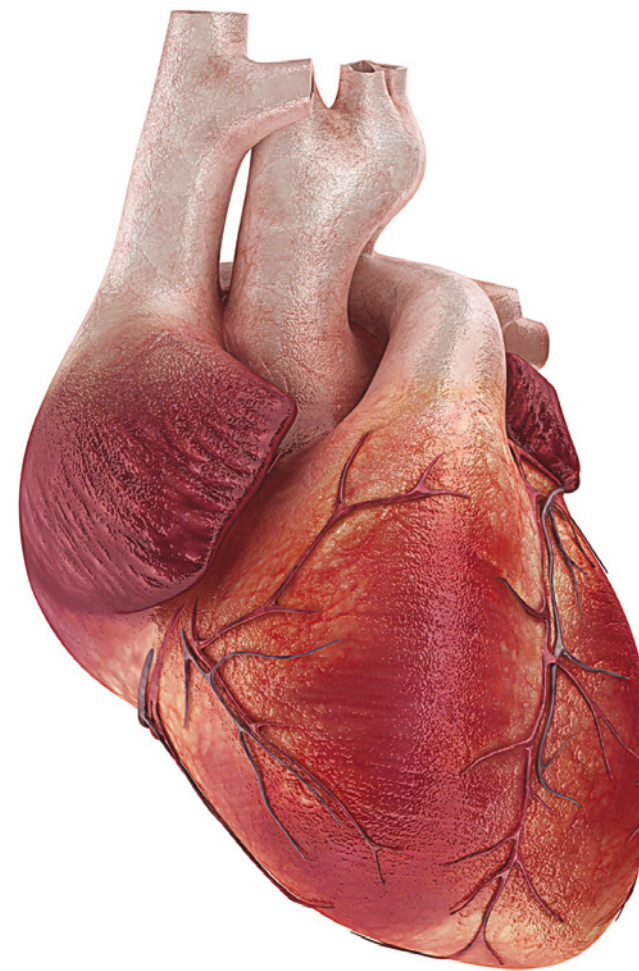
1963. év 400 m vegyesúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 5:07,1
1964. év 1500 m gyorsúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 18:30,3
1965. év 200 m pillangóúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 2:17,8
1965. év 400 m vegyesúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 5:01,2
1966. év 200 m pillangóúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 2:18,9
1967. év 200 m pillangóúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 2:16,8
1967. év 4x200 m gyorsváltó: Mártonffy Tamás, Hevesi László, Ali Csaba, Csatlós Csaba, Ali Csaba (Egri Dózsa) 8:33,6
1968. év 200 m pillangóúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 2:17,2
1969. év 200 m pillangóúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 2:17,2
1970. év 100 m mellúszás: Ali Csaba (Egri Dózsa) 1:11,3



Tudtad? Kisokos a szívünkről 2.

Andó Ilona

- Egy egészséges, húsz év körüli felnőtt ember szíve nagyjából akkora, mint egy ököl, súlya a test nagyságától és az edzettségi állapottól függően 250-350 gramm, és percenként 60-80-szor húzódik össze. Ha edzett emberről van szó, nyugalmi állapotban jóval lassabban is verhet.
- Szívünk átlagosan százezer alkalommal ver naponta. Minden összehúzódásnál nagyjából 85 milliliter vért mozgat meg, vagyis körülbelül 8500 litert egy nap alatt.
- Az első „sztetoszkópot” Theophile Laennec, francia orvos használta: összetekert újságpapírral hallgatta meg betegek szívét. Az első műszívet egy seattle-i fogorvos kapta, 1982-ben.
- A szív ritmusát, a vérnyomást komolyan befolyásolhatja a hallgatott zene ritmusa.
- A nők szíve átlagosan 2,8 dekagramm, míg a férfiaké 3,2 dekagramm.
- A szív bal fele, a bal szívkamra nagyobb, mert ez löki a test irányába a vért, míg a jobb oldal csak a tüdőbe.



- Egyre inkább terjed az a nézet, hogy minden betegség lelki okokra is visszavezethető. A szív az érzelmet szimbolizálja. Sokszor valóban úgy érezzük, hogy összeszorul a szívünk. A kutatások szerint az intenzív stressz, egy szeretett személy elvesztése okozta fájdalom, vagy szerelmi csalódás miatt szívünk egy része átmenetileg megnagyobbodik és nem pumpálja megfelelően a vért, míg a többi része normális mértékű, vagy akár túlságosan erőteljes összehúzódásokat hajt végre, ami rövid távú, de súlyos szívizomproblémákhoz vezet. Ezt az állapotot gyakorlatilag stressz által kiváltott *kardiomiopátiának*, közismertebb nevén megtört szív szindrómának nevezik.
- Érdekes, hogy szívritmuszavar esetén – ami sokakat érint – úgy vélik, hogy az értelem és érzelem egyensúlya megbomlott, tehát érdemes újra értékelni az érzelmet, és hagyatkozni kell saját belső hangunkra.
- A vérkeringés a szív pumpáló funkciójával 75 billió sejtet lát el oxigénnel és tápanyagokkal, ez alól egyedül a szem szaruhártyája kivétel.
- Amennyiben mozgásszegény életmódról aktívabb életmódra váltunk, 50%-kal csökkenthetjük a szívroham kialakulásának esélyét. Ennek érdekében nem kell drasztikusan életmódot váltanunk, elég, ha liftezés helyett a lépcsőzést választjuk, vagy hazafelé a buszról egy megállóval hamarabb szállunk le és így kicsit többet sétálunk.
- Sajnos az emberek csupán 27%-a ismeri fel a szívroham fő tüneteit és tárcsázza rögtön a segélyhívót. A szívroham főbb jelei a következők:
 - Mellkasi fájdalom vagy kellemetlen érzés
 - Fájdalom vagy kellemetlen érzés a felső végtagokban, a hátban, nyakban, állkapocsban vagy a has felső részében
 - Légszomj
 - Hányinger, fejfájás vagy hideg veríték
- Csendben végzi a munkáját egész életünkben, 2,5 milliárdszor húzódik össze, ernyed el – azaz dobban.
- A magzati szív öt-hetes korban már dobog, dolgozik. A magzati élet specialitása, hogy átjárás van a bal és a jobb pitvar között, illetve átjárás van az aorta (főartéria, ami a szívből indul), és a tüdőartéria között. A születés után bezáródik a két pitvar közötti *foramen ovale*, aminek következményeként a jobb szívfél teljes egészében a tüdővércsőbe pumpálja a vért, a bal pedig az újszülött testébe. Az újszülött gyermek szíve nagyjából akkora, mint egy dió, és körülbelül kétszer olyan gyorsan ver, mint a felnőtté. ■

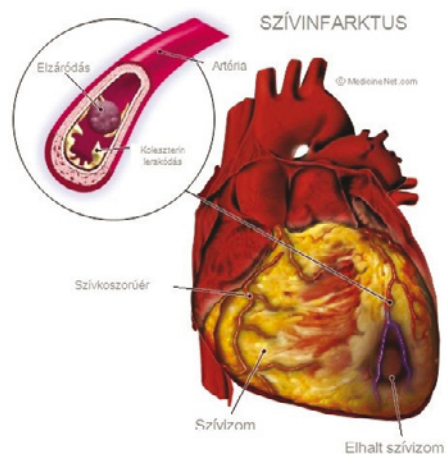


A szívinfarktus – tünetek, teendők, kezelések, kilátások

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

Szívinfarktus. Nekem a szóra összeszorul a gyomrom. Az ebben a betegségben érintettek közül kezelés nélkül közel minden 3. ember meghalna. De az elmúlt évtizedek gyógyszeres és eszközös lehetőségeinek köszönhetően a halálozás jelentősen csökkent – úgy 4-8%. Emiatt sajnos talán legyintünk rá: „Ugyan, csak infarktusa volt. Már jól van...”. És nem figyelünk eléggé rá. De gondoljunk bele, a 4-8% azt jelenti, hogy 100 emberből, aki szívinfarktust kap, 4-8 édesapa/édesanya/nagymama/nagypapa nem megy haza kórházból a szeretteihez. És akkor még nem szóltunk azokról, akik maradandó, a mindennapokban is érezhető egészségkárosodással küzdenek hazatértük után. A szívinfarktus nem csak egy kis kellemetlenség, ami után mindenki jól van. Foglalkozunk vele: lássuk mi is történik szívinfarktus alatt.

Már a szó sem pontos, ugyanis helyesen szívizom infarktus, vagyis szívizom elhalás. A szívizom egy olyan speciális izomfajta, ami képes percenként átlagosan 72 alkalommal összehúzódni és elernyedi, és teszi ezt életünk minden egyes percében. 60 év alatt több, mint 2 milliárd alkalom! Ez a folyamatos (néha pl. stressz, sport, izgalom, munka stb. során megfeszített) munka folyamatos, táplálékban és oxigénben gazdag vérellátást igényel. A friss, táplálékokban gazdag vért a néhány milliméter átmérőjű koszorúerek szállítják a sejtekhez. Amennyiben megszakad ez az ellátás, a szívizomsejtek elkezdnek előbb „éhezni”, majd egy idő után visszafordíthatatlanul elhalni. (1. ábra) Nem sok időnk van tehát miután elzáródik egy koszorúér. Néhány óra, de a legnagyobb esélyünk ez első két órában van, utána radikálisan csökken az érmegnyitással megmenthető szívizom terület nagysága.



1. ábra. A szívinfarktus sematikus ábrázolása. Általában már meglévő, de gyakran tüneteket nem okozó, érfalon kialakuló zsíros felrakódás (plakk) felszíne reped meg, melyen azonnal vérrög képződik, amely elzárja a koszorúérben a véráramlást.

Tünetek

A szívinfarktus gyakran jár markáns tünettel. A betegeknek tartós, erős, testhelyzetre, vízívásra, bármilyen-vizes-ecetes borogatásra nem szűnő mellkasi (ritkábban háti) fájdalom van. Gyakori elem, hogy úgy érzik „mintha ülnének a mellkasukon” és nem ritkán okoz jelentős ijedséget, akár halálfélelmet. Típusos esetben a bal karba sugárzik a fájdalom, de néha a nyakba, állba, jobb karba ill. a has felé is kisugározhat. A beteg egyértelműen nincs jól. Még ha az elején próbálják bagatellizálni, később (a kórházban, miután megszűnnek a panaszok) gyakran emlegetik, hogy ilyen rosszul nem nagyon voltak még. A fenti panaszok nem múlnak, vagy ha igen, újra visszatérnek, esetenként erősebben. Bizonyos típusú infarktusoknál hányás, hányinger, szédülés, verejtékezés, általános gyengeség is színezi a képet. És persze sajnos van nem típusos tünetekkel járó szívinfarktus is...

Látszik, hogy a tünetek nem mindig egyértelműek (bár az esetek nagy részében jellemzőek): mi segíthet, hogy felismerjük minél hamarabb a bajt?

Lehetnek előjelek ill. ismert betegségek együttes előfordulása esetén is gondolnunk kell erre. Előjel lehet, ha az utóbbi napokban, hetekben fel-fel lépett mellkasi panaszja, ami elmúlt, de ez a mostani ugyan hasonló ahhoz, de nem múlik.

Sajnos az a tapasztalatunk, hogy a fiatal, egészségesnek tűnő szívinfarktus elszenvedett betegeiknél gyakrabban fordul elő fel nem ismert (és persze így nem is kezelt!) magasvérnyomás betegség ill. magas koleszterinszint. Mindkét betegség esetén fokozott a szívinfarktus előfordulása esélye. Ugyancsak hozzájárul a szívinfarktus bekövetkeztéhez magasabb kockázatát

a cukorbetegség, a dohányzás, a krónikus vesebetegség vagy ha korábban volt már szívinfarktus a kórtörténetben. Lényeges tudni, hogy ugyan nem örökítő betegségéről van szó, de hajlamosabb szívinfarktusra az, akinek vérrokonai között halmozódik az előfordulása.

Legfontosabb: mellkasi panasz esetén, amely erős, nem múlik semmitől, nyugalomban is fennáll érdemes mentőt hívni. Az Országos Mentőszolgálat nagyszerű munkát végez a szívinfarktus felismerésében és hatékony kezelésében. Nélkülük, az első jól megtett lépés nélkül, a további folyamatok eredményessége szenvedne csorbát.

Teendők

Az elsőt megbeszéltük: felismerni, hogy baj van és mentőt hívni. És nyugalomban várni azt. Semmiképpen ne induljon el egyedül autóval senki a kórházba vagy az ügyeletre, mert egy ritmuszavar jelentkezésekor elveszítheti az eszméletét és akkor nem csak a saját élete kerül veszélybe, de másoknak/-ban is kárt okozhat. Az sem javasolt, hogy bevigyük a hozzátartozóinkat. Magyarországon a mentőszolgálat 15 percen belül kiér egy infarktus-gyanús híváshoz. Jó, ha a beteg mellett van valaki, mert szükség esetén segítséget nyújthat.

A többi teendő a mentő dolga: elektrokardiogram (EKG) készítése, vérrög elleni gyógyszeres kezelés, ill. szükség esetén fájdalom-csillapítás, vérnyomás-csökkentés, oxigén kezelés. Ezt ők nagyon tudják, bízzuk rájuk, bízzunk bennük!

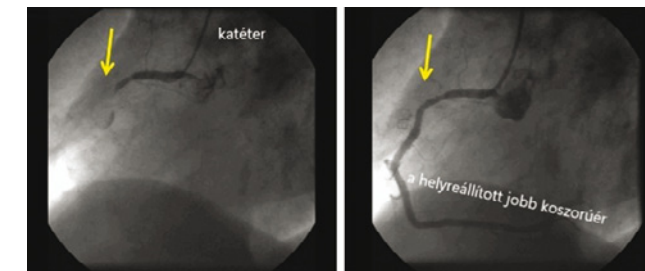
Kezelés

Amennyiben a mentő (ill. bármely első egészségügyi ellátás) által készült EKG egyfajta (ún. ST-elevatioval járó) szívizom infarktus (STEMI) képét mutatja, a beteget azonnal a legközelebbi szívkatéteres laborba kell szállítani. Itt a szívkatéteres vizsgálat során megbizonyosodnak az orvosok arról, hogy valóban koszorúér elzáródás áll a tünetek hátterében, és megnyitják a vérrög által blokkolt érszakaszt. Leggyakrabban fémhálóból szőtt csövecskével (ún. stenttel) biztosítják a vér útját a korábbi elzáródás helyén. (2. ábra)

A kezelés ezzel nem ért véget. A veszély (igen, ez itt életveszélyt jelent!) ugyan csökkent, de nem szűnt meg. A véráramlás visszatérése rövidtávon olyan kedvezőtlen folyamatokat indíthat meg, hogy még napokig (akár 1-2 hétig) szükség lehet a kórházi megfigyelésre, kezelésre. A beteg felvétele napjától olyan gyógyszereket kap, amik megakadályozzák a vérrög képződést, valamint további élete során csökkenti a hasonló koszorúér elzáródás bekövetkeztének esélyét.

Szívultrahanggal megítélhető, hogy mekkora szívizom-területet érintett az adott koszorúér elzáródása, és milyen mértékben sérült a szív pumpafunkciója. Ez a kiindulási állapot a következő hónapok egészségtudatos életmódja (dohány-

zás abbahagyása, fizikai kímélet, fokozatosság, egészséges étrend, orvosi utasítás betartása, kardiológiai rehabilitáción való részvétel) és a gyógyszeres kezelés révén sokat javulhat.



2. ábra Ezen a képen egy inferior (alsófali) lokalizációjú szívinfarktus során készült koszorúér angiographia (coronarographia) látszik. Felülről látszik a katéter, mely általában a csukló verőéren keresztül vezetünk be. A sárga nyíl a jobb koszorúér elzáródását mutatja. A jobb oldali képen már a katéteres érmegnyitást követően végigkövethetjük a jobb koszorúérben a kontrasztanyag áramlását.

Kilátások szívinfarktus után

A szívizom elhalása mindig életveszélyes helyzetet teremt. Hogy ennek lesz-e hosszútávú kihatása az életre, az sok mindentől függ. Minél kevesebb idő telt el a koszorúér elzáródása, tehát a mellkasi fájdalom megjelenése, és az ér megnyitása között, annál jobb esély van arra, hogy kisebb károsodás következzen be. Úgy tudjuk, hogy ha az elzárt koszorúér megnyitása két órán belül megtörténik, akkor jó eséllyel kisebb, talán a további életminőséget nem befolyásoló izomelhalás következik be csak. Tehát a fél órán át fennálló erős fájdalom már keltse fel a gyanút arra, hogy baj van és kérjünk segítséget.

Az infarktus elszenvetését követő 1 hét után az akut, veszélyes események esélye jelentősen csökken. Ilyenkor kell elkezdeni az „építkezést”, megalapozni a sebzett szív erősödésének esélyét. A nemzetközi és hazai ajánlások javasolják a kardiológiai rehabilitációs kezelést szívinfarktus után. Ilyenkor a gyógyszeres beállítás finomhangolása mellett a betegnek ideje lesz átgondolni a teendőit, tanácsokat kap a további életmód számos vonatkozásában és egészségügyi felügyelet mellett megkezdődik a fizikai terhelés fokozatos visszaépítése a mindennapokban. Öröm az ürömben, hogy egy ilyen hirtelen veszélyhelyzet túlélése alkalom arra, hogy az ember átgondolja eddigi életének azon vonatkozásait, mely felelőssé tehető a szituációért és változásokról dönthet. Ehhez nagy lelki erő kell és igazi partnerként kell részt venni a kezelésben, mert az orvos önmagában kevés a sikerhez.

Nilván a genetikai tényezőkön nem tudunk változtatni, de azt mondhatjuk, hogy a mai ismert gyógyszerek, rendszeres orvosi ellenőrzések és a szükséges életmód-változás segítségével a szívinfarktuson átesett emberek nagy része aktív, teljes értékű életet élhet. Ugye, ez nem tűnik kivitelezhetetlennek azt követően, miután valaki sikeresen nézett szembe a halállal? ■

Életbarát fertőtlenítés

Feuertag Ottó • Európa Design, ügyvezető

Az emberi élet és az egészség értéke napjainkban egyre több ember számára már kézzelfoghatóvá vált. Pontosan kimutatható már a prevenciókra fordított befektetések megtérülése. Hogy munkatársunkat, vevőinket, tanulóinkat vajon 100%-ban steril környezetben tudjuk reggelente fogadni, az minden vezető számára több, mint lelkiismereti kérdéssé kell, hogy váljon. A technológia kész erre:

Az UVC technológia előnye, hogy vegyszermentes, gyors, hatékony és a kezelést követően azonnal használható, (szemben a hasonló hatást kiváltó, de mérges ózon gázzal működő technológiákkal szemben).

A képen látható speciális méretű készülék egyes tárgyak és kisebb terek fertőtlenítésére lett kialakítva. Oktatási segédeszközöket, pl. az elsősegélynyújtó oktató babákat az UVC fényvel 99,99%-ban baktérium és vírusmentessé tehetjük.

Az UVC germicid besugárzás hatására szétesik a vírusok és baktériumok DNS struktúrája, ezáltal a mikroorganizmusok elveszítik a replikációs képességüket, inaktíválódnak és nem képesek többé fertőzni.

Irodába, üzlethelységekbe, bemutatótermekbe, oktatási- és közintézményekbe, gyárakba, szállodákba azonban

az UVD önjáró fertőtlenítő robotot ajánljuk, amivel minden szolgáltató, munkáltató teljesen steril, vírusoktól és baktériumoktól mentes környezetet teremthet dolgozói és ügyfelei számára. Az új, innovatív eljárás ráadásul emberi erőforrás bevonása nélkül, költséghatékonyan alkalmas nagy területek gyors és teljeskörű fertőtlenítésére.

Az UVD robot forradalmasítja, egyszerűsíti és biztonságossá teszi a takarítást. Bármilyen belső térben magától járja be az előre beprogramozott területet. Egy egyszerű beprogramozás után megjegyzi a számára kijelölt útvonalat és másodpercenként 10 cm-es sebességgel haladva, az UVC fényt körbe sugározva

egy méteres távolságból minden tárgyat és felületet fertőtleníti. Egy feltöltéssel egyszerre mintegy 1500 négyzetméter tehető 99,99%-ban baktérium és vírusmentessé. Mivel a robotnak emberi jelenlétre nincs szüksége, ezért a legveszélyesebb helyek is fertőtleníthetők és megelőzhető a takarítók megfertőződése. A jelenlegi COVID-19 járvány alatt fokozottan, de megelőzés céljából az év minden időszakában ajánlott az UVD robot napi használata, amely történhet az éjszakai órákban, nem zavarva a napi munkavégzést, vagy a kereskedelmi, gyártási, szolgáltató tevékenységet.

A takarításban mérföldkövet jelentő technológia a betegszabadságok számát

és ezáltal a cégek egészségügyi kiadásait is jelentősen csökkenti. Ha egy 300 négyzetméteres terület 5 éven keresztül történő takarítását hasonlítjuk össze, akkor a hagyományos kézi fertőtlenítésnek kilencszer akkora költségvonzata van. Az UVD robot megvásárolható vagy lízingbe vehető. Ha az egy feltöltéssel fertőtleníthető 1500 négyzetméter területből indulunk ki, akkor egy átlag irodai létszámot alapul véve, napi bontásban mintegy 150-200 Ft/főre jön ki a költség, ami elenyésző ráfordítás a tökéletes steril környezetért cserébe.

A jelenlegi világvárvány miatt az irodákba történő visszatéréskor és a kereskedelmi egységek újraindításakor az UVD

robot az egyik legfontosabb eszköz lesz az üzemeltetők számára a garantáltan tiszta és fertőzésmentes területek elérése érdekében. ■

www.europadesign.hu



EUROPA DESIGN

II. ÉVFOLYAM / 1. SZÁM | 2021. JANUÁR



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

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.



Szívmelengető versek

Gámetzy Eduárd • költő

Írásai az Ezredvég, a Megint Nyugat, és a Menora c. lapokban jelentek meg.
Kötete: Holddal takarózni (2008).

2014-ben megjelent CD lemezen is Berzevici Zoltán -
Nagyvárosi Tangó címmel, 26 dal, Gámetzy Eduárd verseivel.

Vonatok

Vonatok jönnek lázas ég alatt.

Hajnal van, furcsa, fáradt és beteg.

Sovány keze a láthatárba túr,

Karján vöröslő átvágott erek.

Vagontetőkön vándormadarak

Pihégnek, rongyos tollaik között.

Mögöttük régen elmúlt már a nyár,

Elölük minden messze költözött.

Párát lehelnek mocskos ablakok,

Tűnődve néz a készenléti fény.

A büfékocsi lágyan imbolyog,

Asztra dől a hallgatag remény.

Poharában még néhány csepp ital,

Nyitott szemében minden ködbe vész.

Szíve a sínek ritmusára jár,

Átutazik csak. - Ennyi az egész.

Cipőjét húzza a most ébredő,

Nyújtózik, ásít, bőröndben matat.

- És megyünk tovább menetrend szerint,

Vonatokkal a lázas ég alatt.

Vers Neked

Ha szólnál, hogyha mondanád!

Én rád hajolnék mint a nád

A tó vizére csendesen.

Hagynám, hogy ringatózz velem.

Ha nem beszélsz, mert nem lehet,

Csak küldjél bármilyen jelet!

Elég egy apró mozdulat,

S én találok hozzád utat!

Mert megszerezlek bárhogyan!

A porba rajzolom magam,

Amerre jársz, amerre lépsz.

- Ha nem akarsz is hozzám érsz!

Ahogy régen

Aludni kéne

Ahogy régen.

Lehajtott fejjel,

Anyám ölében.

Kelni a Nappal,

Vidám tavasszal.

Szállni fecskékkel, darazsakkal.

Gurulni domboldalról völgybe,

Pörögni, forogni körbe-körbe.

-Utána újra!

Még egyszer,..százszor!

Nyakláncot fonni

Füből, virágból.

Elvinni neki!

Hazatalálni!

- Minden ölelést meghálálni!





A Liget szerelmese

Van ebben a Városligetben valami időtlen érzés. 1241-ben még a tatárok harcoltak itt, a következő kétszáz évben meg az országgyűléseket is itt tartották. Aztán az időjárás is közbeszólt. A vidék teljesen elmocsarasodott. Majd jött Mátyás király, aki vadaskertté varázsolta. Majd jöttek a törökök, akiket nem igazán hatott meg a környezet, és újra elmocsarasodott. De a város a maláriától való félelmében lecsapolta, és 1799-ben kialakították a tavat, és több kis szigetet. A fejlődés elindult, majd József Nádor halálával a fejlesztési kedv is megtorpant.

Aztán Pest fennhatósága alatt, alig 70 év elfeledett magányból új lendületet vett. 1866-ban megnyílt az Állatkert, és 1880-ra nagyvárosi parkká lépett elő. 1914-re már állt a Széchenyi fürdő és a Vajdahunyad vára, az Angol Park, a Szépművészeti Múzeum, sőt a Jégpálya épülete is, amit addigra már kétszer újjá építették. Megjelentek a ligeti árusok és mutatványosok, sorra nyíltak a vendéglők, cukrászdák. Pezsgett az élet, és a Főváros birtokba vette. Aztán elsodort mindent a két világháború, és a Rákosi korszak is csak rontott a ligeten. A Dózsa György utat kiszélesítették, hogy a tankok kényelmesen tudjanak felvonulni az ünneplő tömegek és Sztálin óriás szobra előtt, amit aztán az elszánt nép 56-ban ledöntött. A szocializmus Kádár korszaka a ligetet csak propaganda célra használta, így a fejlesztés teljesen elmaradt. Újabb 30 év magányába süllyedt a Városliget. Még az erőszakosan idetelepített Budapesti Vásár is feladta 1974-ben, csak a romok maradtak érintetlenül.

És akkor jött valaki 1985-ben, aki úgy gondolta, hogy ezt a méltatlanul elfeledett, mellőzött, de csodálatos korszakokat

is megélt ligetet Csipkerózsika-álmából fel kell ébreszteni. Kicsiben kezdte, hogy a városlakók az állatkerti séta után, szemben a főbejárattal, a nagy teraszon pihelve fagyaltozzanak. Majd gondolt egy merészet, és épített egy kis szigetet a kiszáradt tó mederbe, feltöltette vízzel, felújította a szökőkutat és megnyitotta Budapest ötödik magán éttermét, a Robinsont. 1996-ban létrehozta a Városliget Köztársaságot, melynek elnöke is lett, hogy a főváros felfigyeljen arra, hogy az alulról érkező kezdeményezés mellé oda kell állni. A városvezetők valószínűleg nem olvasták el a liget közel 800 éves történetét, és nem érezték, hogy a történelem ismételheti önmagát. Nem tettek semmit. Közben a Robinson szépen fejlődött és vitte jó hírét a világban. 30 év, 3 millió vendég.

25 év magányos küzdelem után jelent meg egy új akarat, mely hatalmas terveket tűzött ki. Új múzeumok, játszóterek, friss vizű tó, kutyafuttató, megújult közvilágítás és rengeteg zöldfelület. Azért még mindig vannak laposföld hívők, akik letarolt fák ezreit látják és nem a fejlődést. Ők azok, akik elmúlt 40 évben nem vették észre, hogy a BNV összedőlt épületei még mindig ott állnak, de harcolnak az ellen, hogy valami jobb és élhetőbb legyen. Ez a liget mindig is egy vigalmi negyed volt, ahol a budapestiek nem csak a fűben szerettek piknikelni, hanem áldoztak a kultúra oltárán, és ha kedvük tartotta, sportolhattak is. De a fejlődés remélhetően nem áll meg, mint az már számtalanszor megtörtént a liget történetében.

Már csak remélni tudjuk, hogy aki ezt az egészet akaratlanul is 35 éve újra indította, nem vesztett lelkesedéséből, és ennek a nagy projektnek is elkötelezett támogatója lesz. ■

INTERIOR STYLING

Lakberendezés
Kivitelezés
Hitelügyintézés



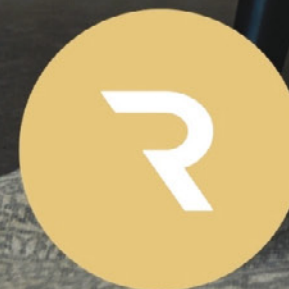
#egyszerűentökéletest

KART DESIGN

Kecskés Rita lakberendező

www.kartdesign.hu

Telefon: 06 30 930 4402





BENIS OPTIKA

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



VIVA VITAMIN WATER

Csobot Adél *Istenes Bence*

vitaminwater **immunity**

LEMÓN

1000 mg C
D3 200%

love yourself.

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

4+1 tanács a téli autóvezetéshez Tipppek Vogel Adrienn autóversenyzőtől

A kiszámíthatatlan időjárási körülmények és a megváltozott út- és látási viszonyok miatt a téli vezetés jóval nagyobb koncentrációt és felkészülést igényel. A Mercarius Flottakezelő márkanagykövete, Vogel Adrienn összefoglalta, mire érdemes odafigyelni a téli autózás során a biztonságos közlekedés érdekében.



„A csúszós utak, a hó és ónos eső valamint a korai sötétedés miatt a téli vezetés sokszor a gyakorlott sofőrök számára is kihívás. A megváltozott vezetési körülmények gyorsabb reakciókat és olykor más vezetési stílust igényelnek” – mondja Vogel Adrienn raliversenyző. „Éppen ezért a téli hónapok alatt is legalább egyszer érdemes időt szakítani az autó átvizsgálására, hogy a havat már felkészülten, hibátlan műszaki állapotú járművel várjuk.”

Vogel Adrienn szerint az alábbi óvintézkedésekkel elkerülhetjük a váratlan helyzeteket:

1. A műszaki ellenőrzés elengedhetetlen! Télen egy átlagos akkumulátor akár a kapacitásának kétharmadát is elveszítheti, ezért fontos legalább évente egyszer ellenőrizni. Már az akkuproblémára utalhat, ha nehezen indul be a motor. Emellett a fékrendszer ellenőrzése is ajánlott, melynek megfelelő működése a csúszós, jeges utakon jóval kritikusabb. A lámpákat sem árt rendszeresen ellenőrizni, hiszen az izzók fényereje több éves használat után akár a felére is csökkenhet, emellett a hűtővizre is tanácsos odafigyelni,

hogy a megfelelő hatásfokú fagyálló legyen benne. Magyarországon ebből a -30 fokig ellenálló típus megfelelő. A fentieket mi magunk is elvégezhetjük vagy kérhetjük szakember segítségét.

2. Készüljünk a megfelelő eszközökkel! Téli autózás során mindig legyen kéznél jégkaparó, esetleg jégoldó spray arra az esetre, ha a havas víz a gépkocsira fagyyna. Ezen kívül érdemes hóláncot is bekészíteni, főleg, ha külföldre készülünk vagy sokat járunk havas, meredek utakon. Hosszabb várakozás, elakadás esetére legyen az autóban meleg takaró, öngyújtó, és elemlámpa, valamint kis kiserelésben fagyálló ablakmosó-folyadék is jól jöhet.

3. Külön figyeljünk a megfelelő látási viszonyokra! Ellenőrizzük az ablaktörlők állapotát és, ha nagyon elhasználódtak, tanácsos új lapátokat beszerezni. Ügyeljünk rá továbbá, hogy mindig elegendő mennyiségű téli ablakmosó-folyadékkal induljunk útnak.

4. Ne kapkodjunk! Havon és jégen sokkal érzékenyebben reagál az autó a kormánymozdulatokra,



ezért óvakodjunk a hirtelen fékezésektől és sebességváltoztatásoktól, próbáljunk hosszabb fékutat választani, mert hirtelen fékezésnél az autó megcsúszhat és könnyen elveszíthetjük felette az irányítást. Emellett igyekezzünk minden esetben az időjárási, illetve látási viszonyoknak megfelelő sebességgel haladni és szigorúan tartjuk legalább a 2 másodperces követési távolságot! Indulás előtt pedig érdemes néhány percig járatni a motort, hogy egy kicsit átmelegedjen a rendszer.

+1 tipp: Legyünk előrelátók! Ne csak a téli időszakban, hanem a hidegebb hónapok után is vizsgáljuk át az autót. A hó és a fagy, illetve a megváltozott útviszonyok okozta esetleges károk egy-egy korai tavaszi ellenőrzésen még egyszerűbben és költséghatékonyabban orvosolhatók.



Fotó: Koleszár-Sugár Kinga

Életmentés a Városligetiben

Évkönyvünk egyik írásának margójára

Soós Tünde • igazgatóhelyettes

A Városligeti Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Általános Iskola-ban mindig nagy hangsúlyt fektettünk tanulóink testi-lelki egészségének támogatására. Igyekszünk megragadni minden olyan lehetőséget, újdonságot, amelyet ennek szolgálatába tudunk állítani, mint azt az iskola Pedagógiai Programjában külön fejezetként megjelenő Egészségnevelési Programunk is bizonyítja.

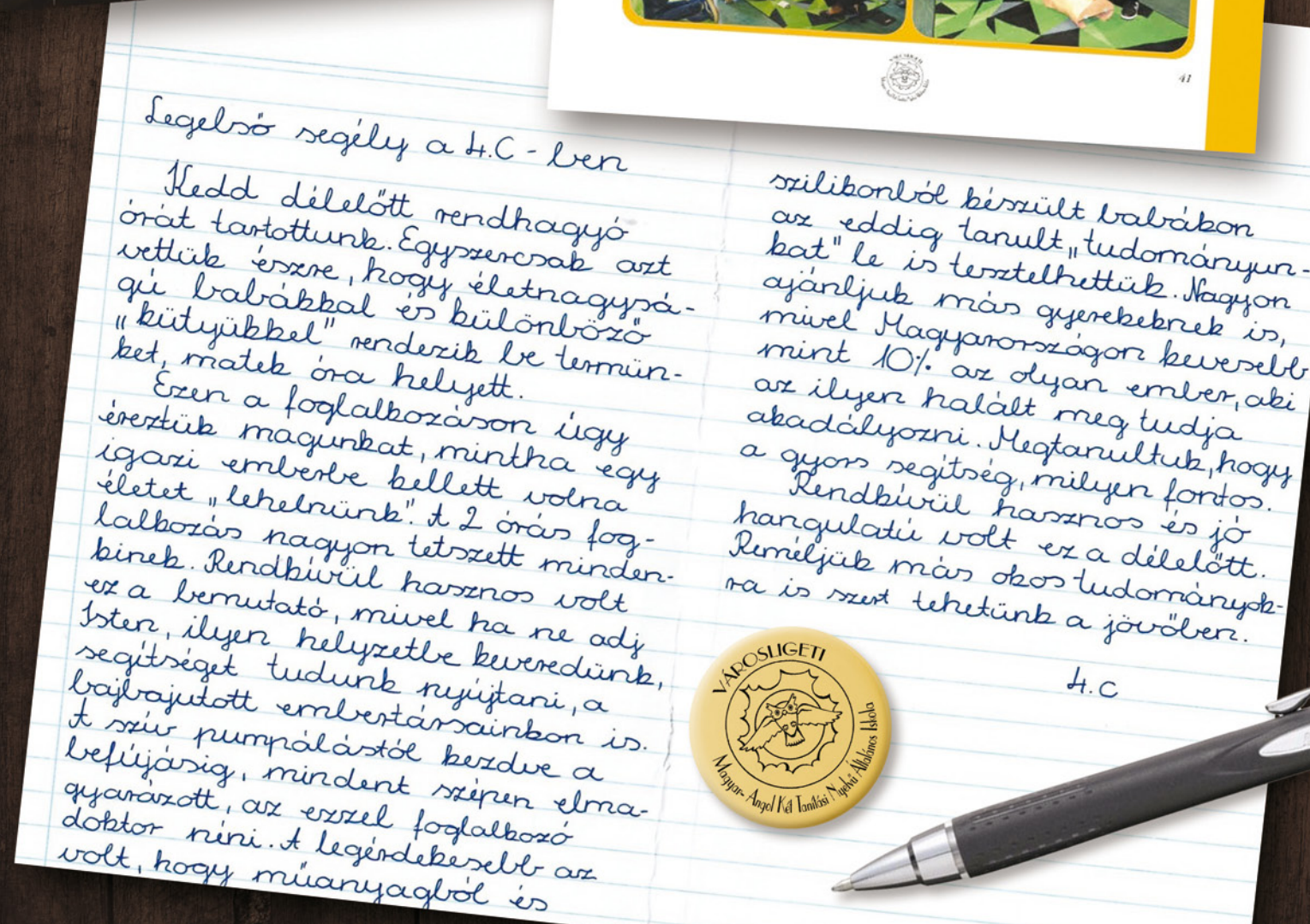
Nagy hangsúlyt fektetünk az érzékenyítésre is annak érdekében, hogy minél fiatalabb korban kialakulhasson egy olyan szemléletmód, amely arra ösztönzi a gyerekeket, hogy észrevegyék egymás és mások problémáit, segítsék a bajban lévőket, a rászorulókat. Fontosnak tartjuk annak tudatosítását, hogy mindenki kerülhet nehéz helyzetbe, amikor a gyorsan érkező segítség akár életet is menthet. Azért lényeges már gyermekkorban elkezdni a felkészítést, mert így felnőttként a segítségnyújtás az élet természetes részévé válhat.

A gyerekek nagyon sok elméleti ismeretre tesznek szert tanulmányaik során, azonban csak ritkán nyílik alkalom azok kipróbálására, megvalósítására a gyakorlatban is. Ezért örültünk a Legelsősegély Alapítvány megkeresésének, akik gyakorlati

bemutatóval egybekötött, életmentésre felkészítő foglalkozásokat tartottak a 4-7. évfolyamon tanuló diákjaink számára, ahol a gyerekek nagy érdeklődéssel, lelkesen és elkötelezetten ismerkedtek a segítségnyújtás lépéseivel.

A foglalkozások egyik legnagyobb előnye az volt, hogy az ismeretanyagot a korosztálynak megfelelő szinten és mélységben állították össze, így az alsó- és felső tagozatos gyerekek is könnyen megértették és sajátították el a tanultakat. A gyakorlatban az orvosok hozzáértő útmutatása alapján pontos ismereteket szerezhettek az újraélesztés technikájáról, lépéseiről, átérzhették a tevékenységgel járó felelősség súlyát. Bizonyítékot szerezhettek arra vonatkozóan is, hogy életkortól függetlenül mindenki képes segíteni, ha időben felismeri, hogy baj van, és rendelkezik a gyors cselekvéshez szükséges megfelelő tudással és ismerettel is.

Szeretnénk, ha erre a foglalkozásra az egészségnevelési programunk részeként szabályos időközönként sor kerülne azért, hogy a gyerekek kellően felkészültek legyenek a hasonló helyzetekre. ■





GACSÁDI ALBERT
FOTOGRAFUS
BRANDFOTO.HU



GAP STUDIO
WWW.GAPSTUDIO.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



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

MOST

MOBILSZERVIZ

INTÉZD MOBILOD JAVÍTÁSÁT PÁR KATTINTÁSSAL, OTTHONRÓL!

WWW.MOSTMOBIL.HU