

HÍRLEVÉL

**2020.
december 16.**



**XVI.
évfolyam
3. szám**

Kispesti Egészségügyi Intézet

Az Intézet dolgozóinak lapja



A tartalomból:

- ❖ **Főigazgatói rovat**
- ❖ **Dicséret**
- ❖ **Szakrendelői tájékoztató**
- ❖ **MOK-hírek**
- ❖ **Informatikai hírek**
- ❖ **Kitekintés**
- ❖ **Tudományos élet**
- ❖ **Személyes történetek**
- ❖ **Vers**
- ❖ **Humor**
- ❖ **Gasztro**

Főigazgatói rovat

Kedves Munkatársaim!

Rendhagyó évet zárunk a világon végig söprő járvány okán. A szokásomtól eltérően nem rövid összegzéshez kapcsolt ünnepi gondolatokkal szólok meg ezen a helyen, hanem részletesebb tájékoztatást adok és közzé teszem a díjazottak névsorát is tekintettel arra, hogy **nincs lehetőségünk az évértékelő összdolgozói értekezletre, sem a múlt évben hagyományt teremtő Karácsonyi ünnepség megtartására.**

I. Évértékelő

A Covid szorításában a szigorú védekezés és infekciókontroll szabályainak betartása mellett **folyamatosan működött az Intézet**, megfelelően a mindenkor kormányzati rendeleteknek. Korán reagáltunk a járványra, és következetesen hirdettük az óvó-védő rendszabályok fegyelmezett betartását, ezek között hangsúlyozottan a kötelező maszkhasználatot az Intézet egész területén. Kezdetben magunk is ráálltunk a maszk gyártására, fertőtlenítésére, a Betegek rendelkezésére bocsátva. Eleget tettünk a **szakdolgozói kirendeléseknek** tavasszal, és a második hullám kezdetén is. Ismételten **szűrjük** a Munkatársakat, a Kollektíva és a Kispesti Betegek egészségének védelme érdekében. A korábbi és az időközben megújult **honlapunkon folyamatosan** naprakész információkkal látjuk el a Lakosságot, és tájékoztatjuk minden változásról a rendelési idők és módok kérdésében is. Büszkén jelenthetem, hogy a **webes előjegyzés** lehetősége megvalósult és működik a napi gyakorlatban. Folyamatosan nyomon követem az Intézet egészéről, egyes Dolgozók munkájáról megfogalmazott véleményeket tartalmazó **Google beírásokat, amelyekre** függetlenül a minősítéstől, magam **válaszok**. Folyamatosan **javul a megítélésünk**, erről év elején készíték egy részletes értékelést.

Nem mulasztottuk el **online** megszervezni rangos professzorok meghívásával a **geriátriai előadássorozat 2. évadjára tervezett négy** előadását sem.

Munkatársainkat köszöntöttük Nőnapon, Semmelweis-napon és most Karácsony alkalmával is. A pénzjutalommal is járó Főigazgatói dicséretnek, Elismerő oklevelek mellett ismét kiosztottuk az „Év orvosa”, az „Év asszisztense” és az „Év dolgozója” címet.

A fejlesztési terveinkkel megfelelő ütemben haladunk. A tervezettnél kissé később, de leköltözött a **Laboratórium a földszintre**, mindenki meglegedésére. Hosszas egyeztetést,

az Önkormányzattal történt előkészítő munkát követően megteremtődött a lehetősége annak, hogy az Intézetbe települjön az ismert **radiologiai diagnosztikai centrum, a RADITEC**.

Ez csak úgy valósulhatott meg, hogy az ott működő **Házi gyermekorvosi praxisok és Védőnői szolgálat részére kulturált, korszerű, a korábinál jobb helyet** sikerült biztosítani. Az Önkormányzat a Csokonai utcában működő civil szervezetek részére az Ady Endre úton újított fel egy épületet. Helyükön kerül kialakításra a Házi orvosi praxisok új, korszerű telephelye, figyelembe véve valamennyi Gyermekorvos igényét. Átmeneti időre a két Gyermekorvosi közösség összeköltözött a Berzsenyi utcai rendelőben, amire a járványhelyzet miatt erősen megcsappant személyes jelenléttel járó ellátás lehetőségét teremtett.

A Védőnői Szolgálat 18 munkatársát a **Forrásházba költöztettük a megfelelő helyiségek önerőből történő** kialakítását követően. Mindeközben hatalmas összefogással példátlan sikert ért el Kispest Lakossága a **Richter Egészségváros napon**, együttműködve az Intézeti és a Gyógyszergyári munkatársakkal. Ennek eredményeként a 7.030.400,- forint adományból, kiegészítve azt saját forrásból 386.400,- forinttal, a héten megérkezett a szakma által kiválasztott OCT készülék. Ezen felül szintén önerőből vettünk meg a napi működéshez elengedhetetlen urológiai vizsgáló eszközt, a rendelésvezető főorvos által jóváhagyott **cisztoszkópot**.

Végül, de nem utolsó sorban az Önkormányzat jóvoltából megvalósult az évek óta tervezett **levegőfertőtlenítés a Tüdőgondozóban**.

A beszámoló végére hagytam a tájékoztatást arról a **heti szinten zajló** sikeres tárgyalás-sorozatról, amit az **egynapos sebészet kialakítása** érdekében folytattunk számos résztvevővel, és aminek köszönhetően a végső jóváhagyást követően még a héten felkerülhet a **kivitelezési közbeszerzési eljárás felhívása az Elektronikus Közbeszerzési Rendszerbe**.

II. A karácsonyi díjazott Dolgozók

Az év orvosa címet kapja 100.000,- Ft pénzzutalommal **dr. Nyíró Melinda tüdőgyógyász, házi orvos**. A járvány okozta számos erőt próbáló helyzetben szakmailag és emberileg is példászerűen járt el az egyik legnehezebb területen a Tüdőbeteggondozóban és az alapellátásban. Vezetésével megkezdte működését egy 5 fős praxisközösség a kerületben egyedülként a „3 Generációval az Egészségért” sikeresen megnyert pályázat keretében. Emellett orvosigazgatói feladatokat is ellátott, amíg ezt a megbízatását a szerteágazó feladatai miatt vissza nem vontam.

Az év asszisztense címet kapja 100.000,- Ft pénzzutalommal **Schaffer Erzsébet** fül-orr-gégészeti asszisztens. Csendes, megnyugtató személyiségével jó hatással van a Betegekre, kedves, előzékeny a Kollégákkal. Önként vállalta tavasszal és a jelen járvány-időszakban is a külső és belső szűréseken való részvételt.

Az év dolgozója címet kapja 100.000,- Ft pénzzutalommal **Németh Anna** igazgatási titkárnő. A napi feladatok, mint a beérkező és kimenő levelezések flott kezelése, telefon és személyes találkozások koordinálása, szerteágazó szervezési munkák mellett magas szintű levelezői készség, önálló feladatvégzés jellemzi. Évek óta a Hírlevél szerkesztője. A rezidensképzéssel járó összetett feladatok elvégzéséért felelős személy. Kitűnő belső és külső kapcsolattartó.

Főigazgatói Elismerő Oklevelet kap 50.000,- Ft pénzzutalommal **Kötél Mária** intézetvezető főnövér. A Covid-járvány számos új feladat elé állította az Intézet Vezetését, így a vezető főnövért is, aki megbízható pontossággal végezte sokirányú szervezői feladatát. Sokat tett annak érdekében, hogy a nehéz pszichológiai helyzetekben lelkileg ne jussanak kritikus állapotba a Dolgozók, gyors megoldási javaslatokkal állt elő.

Főigazgatói Dicséretet 30.000,- Ft pénzzutalommal tudunk ebben az évben adni az eredményes gazdálkodásnak köszönhetően az alább felsorolt Munkatársainknak:

orvosok: dr. Seprényi Katalin
dr. Somogyi Márta
dr. Varga Gyula

asszisztensek: Halek Eszter
Nagy-Tálos Gabriella
Terebesiné Fábrián Tímea

gazdasági terület: Herczeg Andrea
Hegedűs-Czepány Judit
Varga Péter
Sabján Irén
Kiss Attila
Surányi Edina
Pálmai Sándor

Mindezek után **elismerve a Vezető Társaimmal való eredményes együttműködést, megköszönöm Mindannyiuknak**, hogy ebben az erőt próbáló nehéz évben az egészségügyi feladatellátáshoz méltó **elhivatottsággal végezték munkájukat**, segítve egymást és a lakosságot sokszor bántó, igazságtalan hangok kereszttüzeiben a zavartalan betegellátás érdekében.

Kívánok az adventi időszakban csendes, békés várakozást, és távolságtartásban is **szeretetteljes boldog Karácsonyt** Szeleczy Arnold most különösen aktuális idézetével.
„ Nem az ajándékok emelik a karácsony fényét, hanem a belőlünk fakadó ragyogás.”

dr. Kumin Marianna M.Sc.
főigazgató főorvos

Dícséret

A Semmelweis-napi Hírlevelünk óta eltelt idő alatt is nagyon sok észrevételt kaptunk. A negatív élményeket átélőknek igyekeztünk minden esetben segíteni, hogy – szükség esetén – ismételten Intézetünket válasszák gyógyulásuk érdekében. Örömeinkre, nagy számban érkeztek dicséretetek is, ezek közül adunk közre néhányat.

„Tisztelt Főorvos Asszony!

Nem találok más fórumot arra, hogy kifejezzem, mennyire hálás vagyok dr. Perduk András doktor úrnak és Koroknai Judit asszisztensnek a kis sebészeti műtetem alkalmából tanúsított kedvességükért, szakértelmükért, segítőkészségükért.

Nagyon szépen köszönöm nekik mindezt, és mindenkinek akit illet az, hogy az Intézet egész területén a betegfogadástól a távozásig minden ragyogóan megszervezett és tiszta!

Ha küldenek információt arra vonatkozóan, hogyan tudnám ezt nyilvánosság tenni interneten, örömmel megtenném.

Üdvözlettel:

F.I.”

„Ha jól tudom ma volt az első napja az új labornak, a minőségi munkának így már új, minőségi helye is lett, köszönöm profi munkájukat, mintha egy magán intézményben jártam volna olyan jó volt.

J.Sz.”

„T. Igazgatóasszony!

A nevem R. D., már lassan 30 éve Kispesten élek, azóta nem egyszer jártam az intézetben. Nemrég a kardiológiai osztályon voltam, dr. Erhardt Bernadettnél (sajnos az asszisztens nevét nem jegyeztem meg). Azért írok, hogy kifejezzem mennyire vagyok hálás azért, hogy ilyen jó, kedves, alapos és minden mértékben professzionális csapathoz kerültem.

Üdvözlettel:

R. D. egy kiscesti lakos”

„Tisztelt Asszonyom!

A mai napon az Ön által irányított intézet neurológiai osztályán egy sor pozitív élmény ért minket.

Először: A mai napra kapott rendelési időponton a szakorvos kérésemre az akut betegséggel küzdő feleségem soron kívüli ellátását elvégezte, majd a krónikus betegségem ellátására új időpontot biztosított.

Másodszor: lehetővé tette, hogy a rendelésen a feleségem hallássérülése miatt részt vehessek. Ezzel biztosította a megfelelő kommunikációt a szájról olvasó feleségem felé.

Harmadszor: Nem éreztem a kollégája részéről a nehézkes kommunikáció miatt másnál már tapasztalt türelmetlenséget.

A vizsgálatot dr. Aradi Gabriella végezte. A Doktornő emberi és szakmai hozzáállását teljes mértékben kiválónak ítélem. Kérem véleményem tolmácsolását a Doktornőnek.

Tisztelettel egy nagyon elégedett beteg: Cs.E.”

„Tisztelt Vezetőség!

Szeretnék köszönetet mondani az SZ.T.K. vezetőségének illetve dolgozóinak, hogy ebben a zűrzavaros időszakban is ilyen kedvesen, segítőkészen, türelmesen fogadják a betegeket. A bejáratnál mindig flottul mennek a dolgok, még ha várni is kell az embernek, belépve mosolygós (gondolom csak, mivel a maszktól nem látom...) segítőkész dolgozókkal találkozhatunk.

További jó munkát és kitartást kívánok: R.J. (egy beteg)”

Szakrendelői tájékoztató

Három intézeti munkatárs már ötven, illetve több mint ötven éve dolgozik az egészségügyben. Köszönet és megbecsülés illeti Őket a kitartó szolgálatért.

- **Dr. Bihari Ágnes rendelésvezető főorvos** – **58 év;**
- **Kupecz Gabriella csoportvezető szakasszisztens** – **51 év;**
- **Pauscher Istvánné asszisztens** – **50 év.**

Néhány mondat a tacepaóra, azaz egy betegért manapság

Azért ragadtam tollat, mert olyan esetet szeretnék megosztani néhány mondatban, amelyet nem lehet szó nélkül hagyni, az ember úgy érzi, hogy tudnia kell másnak is....

Egy fiatal férfiról van szó, akit néhány napja fennálló, légvételre fokozódó mellkasi fájdalmai miatt az egyik társosztály főorvosa a Tüdőgyógyászatra küldött telefonos értesítést követően. A „társosztály” természetesen a tüdőgyógyászati osztály szempontjából jelent társosztálytságot. A főorvos úr mellkasröntgent csináltatott, a röntgenen eltérést írtak le és tüdőgyógyászati konzíliumot javasoltak.

A mellkasröntgenen a bal alsó lebeny területén csikárnyékot lehetett látni, összehasonlításra nem volt mód, mivel a betegnek nem volt mellkasröntgen előzménye az intézetben. A klinikai kép, és a mellkasfelvétel alapján tüdőembólia lehetősége merült fel. A beteg jelen állapotát tükrözte az, hogy a saturáció, a vér oxigén szintje normális, 98 % volt.

Azt eldönteni, hogy tüdőembólia alakult-e ki, szakrendelői szinten az elérhető vizsgálatok hiányában nem lehet. A jelen járványügyi helyzetben az egészségügyi rendszer érthetően eltolódott fókusza miatt a beteg érdekében sajátos betegutat kellett választani.

Felhívtam a Raditec vezetőjét, hogy segítséget szeretnék kérni, elmondtam az esetet, és hogy mellkasi CT-re lenne szükség, esetleg angio CT-re. A betegnek nem volt elérhető friss labor (vesefunkció) lelete, amely a kontrasztanyag vizsgálatához szükséges lett volna. A vezetőnek az volt a kérdése, hogy tud-e a beteg azonnal indulni. Tudott.

Körülbelül negyed óra múlva a betegnél már a mellkasi CT vizsgálat zajlott, aminek során az derült ki, hogy kétoldali tüdőembóliája van. A Raditec vezetője mentőt hívott a betegre, hogy sürgős kórházi ellátáshoz juthasson.

Ezután felhívott, hogy visszajelzést adjon, hogy kétoldali tüdőembólia derült ki a betegnél és mentőt hívott a betegre, ami kórházba szállította sürgősséggel.

Az eset tanulsága és üzenete:

Természetesen az embernek rögtön az jut eszébe, hogy mi lett volna ha..... Mi lett volna, ha mindez nem így történik, nem ilyen különleges összefogással és ilyen megértő segítséggel....

Kispesten attól függetlenül, hogy ki a beteg, ugyanazt a magas színvonalú ellátást kapja..., olyan ellátást, ami nemcsak ebben a járványos időszakban, de békeidőben sincsen beleírva, belezárolva a rendszerbe, az ellátásba.

A társosztályok együttműködése kiváló volt, az integrált ellátás megvalósult a szakmák között. Ez azt jelenti, hogy a beteget szinte kézen fogtuk, és szakmáról szakmára, kézről kézre adtuk.

Az előtt a hozzáállás előtt, amit pedig a Raditec vezetőjétől kaptunk, le a kalappal.

Ehhez a sikertörténethez minden említett szereplő kellett, mindannyian a beteg körül dolgoztunk, és bevallom, nagyon jó érzéssel tölt el, hogy mennyire jó kollegákat, és igazi szakértelmet, példás hozzáállást tudhatok magam körül.

dr. Nyíró Melinda
rendelésvezető főorvos
Tüdőgyógyászat

Nézőpont kérdése

Járványügyi veszélyhelyzet ambulanciánk szemszögéből

A jelenlegi járványügyi veszélyhelyzet visszavonulásra, lassításra, magunkba fordulásra, csendes gondolkodásra, változásra és alkotásra kényszerített bennünket. A pandémia kellemetlen hatásait mindenfelé hallhatjuk. De hogyan használhatjuk ki pozitívan a kellemetlen, komfortzónánkon túli helyzetet?

A diabetes és endokrin szakrendelés a Kispesti Egészségügyi Intézetben a szakmai innovációt követve, Kardiometabolikus Ambulancia néven, a megújult szakmai protokollt követve átalakult. Sajnos a veszélyhelyzetre való tekintettel egyelőre inkább csak elméletben és sürgősségi esetekben a gyakorlatban is.

Megújuló profilunk megvalósításához megfontolt tervezésre, szervezésre, az eszközpark bővítésére és korszerűsítésére, hivatalos engedélyek megszerzésére volt szükség. Nem voltunk egyedül. Az Intézet minden érintett osztálya maximálisan segítette és segíti a munkánkat.

A járványhelyzet kicsit átírta a forogatókönyvet, más ütemben és sorrendben valósult meg az új ambulanciánk beindulása. Nem is baj talán. A folyamatos betegellátás biztosítása érdekében, egyik fő elképzelésünket, az online beteggondozási protokoll, online háziorvosi konzílium technikai és gyakorlati feltételeit pillanatok alatt meg kellett valósítani. Kedvező volt

számunkra, hogy a járványhelyzet idejére hozott jogszabályok ezt támogatják. Bevallom, ettől félttem a legjobban. A pandémia megoldotta.

Bátran kijelenthetem, hogy az online betegellátási forma – megadott keretek között, előre lefektetett elvek mentén – zökkenőmentesen, a betegek nagy meglepedettségére, jól működik. Lehetőség nyílt egyes vércukormérő készüléket használó betegek vércukorprofiljának online megosztására is, ezzel is elősegítve a beteg anyagcseréjének komplexebb áttekintését, a pontosabb szakmai döntéseket. Tervünk, hogy ezt a lehetőséget minél több beteggel megosszuk és a módszert kiterjesszük háziorvosi praxisokra is, így – betegutat és időt rövidítve – közösen tudjuk gondozni a betegeket.

A mi területünkön, a rendszeresen gondozott betegek körében egyes gondok megbeszélése nem kíván minden esetben közvetlen orvos-beteg találkozást. A telemedicina térnyerésével időt is tudunk spórolni, az arra rászoruló betegeket hamarabb tudjuk a szakrendelésen fogadni. Az előjegyzési és várakozási idő csökken, a betegek kevésbé esnek ki a munkából. A betegek biztonságérzetét növeli, hogy a szakrendelést elektronikusan el tudják érni, s kérdéseikre általában 24 órán belül választ is kapnak. Kezdeti tapasztalatainkat összefoglalva: betegeinknek tetszik ez az ellátási forma, szívesen élnek ezzel a lehetőséggel.

Bízunk abban, hogy a telemedicina-jellegű ellátási forma a járványügyi veszélyhelyzet elmúltával is bizonyos keretek között megmarad, mert annak térnyerése – járványügyi helyzettől függetlenül is – szakmailag megalapozott.

**Kolev Gabriella
szakasszisztens**

Kedves Munkatársaink!

A Betegirányítás dolgozói nevében szeretném mindenkinek megköszönni az Intézetbe történő beléptetéshez szükségessé vált, nem könnyű triage-olásban egész évben nyújtott segítséget.

Ez az év sok-sok tanulsággal ajándékozott meg Bennünket, remélem minden tekintetben összekovácsolt minket a közös munka.

Munkatársaim és a magam nevében, kívánok Áldott Békés Ünnepet!

**Herczeg Andrea
csoportvezető**

MOK hírek

Kedves Kollégák!

Szinte egy szempillantás alatt eltelt ez a 2020-as év, de azt hiszem nem is igen bánjuk, hiszen embert próbáló év volt! Különösen az egészségügyi dolgozók számára volt nehéz; korábban sosem tapasztalt kihívásokkal kellett szembenézniük.

Úgy gondolom, mindnyájan azt hittük, hogy decemberre már vagy be leszünk oltva, vagy magától is csitul a járvány annyira, hogy ismét élhető életünk legyen. Sajnos nem így alakult a helyzet.

Köszönet illet minden orvost, aki a maga területén minden erejét összeszedve helyt állt az év során.

Hogyha nem okozott volna elég nehézséget a vírushelyzet kezelése, úgy újabb kihívást jelentett az új jogállási törvény megjelenése. A később kiadott végrehajtási rendelet valamelyest finomított az eredeti elgondoláson, de továbbra is sok a megválaszolatlan kérdés.

Kérlek Benneteket, hogy az aktuális fejleményekről a **MOK-hu/Hírek rovatban** tájékozzátok, emellett pedig a **Facebook MOK Tagsági Fórum csoportban** is sok kérdésre választ kaphattok.

Minden kedves Kollégának Áldott, Békés karácsonyi ünnepeket és egészséges, boldog újesztendőt kívánok! Köszönet még egyszer a kitartásotokért!

dr. Zalaföldi Kornélia
MOK BTSZ XIX. ker.
Választókerületi Elnök

Ezúton szeretnénk megköszönni az Intézet vezetőségének, az intézeti dolgozók gyermekeinek (12 év alatti) részére összeállított tartalmas Mikulás-csomagokat.



Köszönettel tartozunk a SZÉP-kártyákra átutalt év végi jutalomért is.

KT – MESZK

**Informatikai,
Dokumentációs és
Kontrolling Osztály**

És még nincs vége az évnek...

Idén sem unatkoztunk az Informatikán.

Az év elején megújítottuk a vírusvédelmi rendszerünket, ezzel három évre, 2023. februárig megkapjuk az ESET NOD32 szoftver aktuális frissítéseit.

Az EMMA-program negatív használati tapasztalatai alapján, azokat közvetlenül is érzékelve az Intézet vezetése gyökeres változtatást kezdeményezett a medikai rendszerre vonatkozó pályázat kiírásával. Ennek kapcsán több intézményt is meglátogattunk és más megoldás-szállítók medikai rendszerét is megismertük. Fölállítottunk egy szempontrendszert, amelyet a pályázati feltételekben is rögzítettünk. Számos korszerű, innovatív funkció bekerült az elvárásaink közé.

Minket is meglepett, amikor kiderült, hogy a pályázati feltételeknek leginkább megfelelő pályázónak a régi-új szolgáltatónk: az Enterprise Communications Magyarország Kft. bizonyult.

Együttműködésünket ezek után egy 60 napos átmeneti időszakot követően – számunkra minden téren előnyösebb – szerződésben rögzítettük és lassan elindultak az új szolgáltatások: az online előjegyzés és az automatikus érkeztetés, amelyek a betegellátás Covid-járvány miatti nehézségeit, főként a páciensek egészségügyi ellátáshoz való hozzáférését nagyban megkönnyítik, emellett a betegfelvétel terhelését csökkentik.

Mindezekhez kapcsolódóan, jövőbeli elképzeléseinknek is teret adva, megújult az Intézet hivatalos honlapja is, amely évek óta húzódozó feladat volt.

Néhány napja működik a röntgen-felvételek közvetlen elérhetősége az Emma programból, ami jelentős könnyebbség a felhasználók számára.

Nemcsak a medikai rendszerünket újítottuk meg. Az évenkénti tervezett számítógép cserék mellett idén a kis, 17"-os monitorokat nagy képátlójúakra cseréltük, nemrég pedig új, minden tekintetben korszerű szervergépre helyeztük át a medikai rendszerünket, ennek finomhangolása még zajlik.

Mindeközben a zajló építési munkálatok miatti azonnali feladatok tették színesebbé mindennapjainkat.

A magam – és munkatársaim nevében is – kijelenthetem, hogy az Intézményvezetés nyitottsága és szakmai hozzáértésünkbe vetett bizalma – ezt már tavaly is tapasztaltuk – sokszor adott erőt a szélmalomharcnak látszó napi problémák, akadályok, időnként a kényelmi szempontok miatti „belső ellenszél” leküzdésében. Ezúton is köszönet érte.

Mindemellett a korábbinál sokkal szigorúbb adminisztráció nem könnyítette meg a dolgunkat, de ezt kezdjük megszokni és lassan ez is beépül a napi munkánkba.

Egy informatikai rendszer sosem lesz kész, pláne ha egy ilyen folyton változó környezethez kell igazodnia, mint most az egészségügyben a járóbeteg-szakellátás, „megspékelve” az EESZT-vel. Az ÁEEK továbbra is gőzerővel dolgozik a felhőszolgáltatás minőségének javításán, funkcionalitásának további kiterjesztésén (ami az Emma-program szakadatlan módosítását is maga után vonja). Késik, de előbb-utóbb megvalósulni látszik a 2017 előtti betegdokumentáció utólagos feltöltése, az alapellátás és a nem államilag finanszírozott egészségügyi szolgáltatók bevonása is.

Mi a „végeken” sok esetben csak azt látjuk, hogy az Emma-program lassú, vagy nem válaszol, de ez bizony nem az „Emma” hibája, ahogy az EESZT-lekérdezések időintervallumának meglehetősen korlátozása miatt sem az „Emma” okolható.

Van még egy gondolat, amit szeretnék itt megosztani: sok helyről halljuk, hogy a program lassú és nehézkes... és bizony a napi munkában tapasztalható időnyomás, a páciensek időnként „indolens”, sokszor agresszív attitűdje csak fokozza a stresszt, amit ez a helyzet kivált.

Egyfelől érdemes belegondolni, mennyi idő alatt mennyi és milyen minőségű, az ellátáshoz kapcsolódó információhoz jutunk az egymásra épülő informatikai rendszerek által. Isten ments, hogy elvicceljem, de ezt összehasonlítani egy kartonozóval... legalábbis nagyságrendi különbségek vannak.

Másfelől ismerős a saját napi rutinomból: minél gyorsabban szeretnék gépelni, annál több az elgépelés miatti hiba, amit javítani kell, ami további időt vesz igénybe, ami a rám nehezedő nyomást fokozza, ami további hibákhoz vezet, esetleg nyilvánvaló problémákat, vagy megoldásokat hagyok figyelmen kívül... Ezt hívom én „harctéri idegesség”-nek. Senki ne kérdezze, mi az ellenszél, mert azt még keresem.

Szövérfy Dénes
osztályvezető

Kitekintés

Az alábbi gondolat és idézett írás dr. Berghammer Rita pszichológustól érkezett.

Az Advent (Úrjövét) szimbolikusan is értelmezhető, még nem hívők számára is: várunk és készülünk életünk megújulására.

Aki az ajtó előtt áll

“Ímé az ajtó előtt állok és zörgetek; ha valaki meghallja az én szómat és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz és vele vacsorálok és ő énvelem.
(Jelenések 3:20).

A modern Advent lényegét fejezi ki igénk az ajtó előtt álló Krisztus képében. Ajtó előtt az áll, aki kívül rekedt, és aki be akar jönni.

1. Keresztény civilizációnkat, világunkat – már ami ebből mára megmaradt – az jellemzi, hogy Krisztust és vele Istent fokozatosan kitessékelik, kihagyják és kitiltják egyéni és közösségi életükből. Ez persze nem egyszerre, hanem fokozatosan történt hosszú századokon át. Kezdődött a középkort követő korokban a tudományok megújulásával és megpezsdülésével, amely olyan túlzott optimizmushoz vezetett, hogy a tudományos világ minden titkot megfejt, megért és észszerűen fog megmagyarázni.

Baruch Spinóza (1632-1677), a panteista vallásfilozófia egyik fő képviselője teológiáját ebben summázta: “Deus sive Natura” (Isten vagy természet), mert szerinte a kettő ugyanaz, mivel Isten magában a természetben él és rejtőzik (immanencia), s onnan fejti ki hatását a világra. Vagyis: Istent a természetbe zárva látta és ezzel kétségbe vonta az általa teremtett világtól független Isten létét. Ő meg nem tagadta Isten létét, csupán saját teremtésébe zárta.

Marquis Laplace (1749-1827), a híres természettudós azonban ennél is tovább ment. Egyszer Napóleon megkérte, hogy magyarázná el neki a világmindenség mozgását. Amit ő készségesen és ragyogóan leírt a császárnak. Ennek végeztével Napóleon megkérdezte a tudóst, hogy ebben a rendszerben hol van Isten? Laplace szarkasztikusan felelte: “Felsőg, nekem nincs szükségem erre a hipotézisre!” Itt már Isten hipotézissé degradálódott, aki már nem volt szükséges.

Baron d’Holbach (1723-1789) egyenesen vallásellenességet tanított. Azt mondta, hogy az ember sötét útját egy kis lámpással világítja meg, s ez az esze, mely bizton segíti előre. De találkozik egy pappal, aki azt tanácsolja, hogy oltsa el ezt a lámpást, s élete sötét útján bízva magát a vak hitre. A természettudományok gyors fejlődése olyan alaptalan optimizmust ígért, amely minden titkok nyitját, magyarázatát és megértését fogja hamarosan eredményezni. Nem csoda, hogy a 19-ik és 20-ik század a vallási agnoszticizmus, szkeptizmus és ateizmus, sőt vallásüldözések korszaka volt az északi féltekén. Azonban a tudomány palotájáról mára kiderült, hogy ez egy olyan elvárásolt kastély, amelynek ha egy szobájába belépnek, két lezárt ajtóra találnak, melyből tovább menvén a lezárt ajtók száma a négyzetre emelés szabályával sokasodik!

2. Mindez persze nem maradt súlyos következmények nélkül. Ugyanis az ateizmus a keresztyén tömegeket fertőzte meg. Eredménye a mai világ sokoldalú válsága. Leginkább kitetszik ez a politikában. A mögöttünk hagyott 20-ik század a világtörténelem legtragikusabb százada volt két nagy világháborúval és eddig 200 körüli helyi háborúval,

lázadásokkal, forradalmakkal, terrorizmussal, melynek többszázmilliós áldozata felülmúlja az Elbrusz magasságát. És mindennek még nincs vége. Ahol a világ nagyhatalmai katonai tömbökbe tömörülnek, ott csak idő kérdése a következő világháború kitörése. Ezek kitermelik a nagy diktátor-hadvezéreket: egy Ramszeszt, Nabukodnezárt, Nagy Sándort, Hannibált, Attilát, Dzsingisz Kánt, Timur Lenket, Napóleont, Hitlert és Sztálint. Mind világalomra törtek, s megszámlálhatatlan áldozatot, romhalmazt, vért, könnyet és szenvedést hagytak maguk mögött. Ezután sem lesz másként!

A világgazdaság válságai a legszembetűnőbben jelzik az emberiség egészére kiható súlyos válságot. Mindezek közül eddig az 1929-32-es volt a legsúlyosabb. A kiút keresése politikai vonalon is folyt. Ilyen volt az olasz és a német fasizmus – mely kezdetben sikeres, munkaalapú társadalmat hozott létre, vagy az amerikai “New Deal” és egyéb próbálkozások, ezek végül is a II. világháború kataklizmájába vezettek, melyből a megroppant kapitalizmus megerősödve került ki és képes volt legyőzni az időről időre fellépő gazdasági válságokat – egészen 2008-ig. Ugyanis ekkor kezdődött az azóta is tartó világgazdasági válság. Ennek létrehozói korunk új liberalizmusának kötelező elvei: deregularizáció, privatizáció és globalizáció. Azt várták, hogy a korlátok nélküli szabadság a gazdasági életben majd önkorlátozó erővé válik. Ez tragikusan elmaradt, ám olyan vadkapitalizmus alakult ki, elsősorban a szovjet iga alól felszabadult országokban, amellyel elkezdődött a tankok jelenléte melletti kizsákmányolás utáni, a bankok révén történő kölcsönrabszolgaság korszaka. Mára már egyre többen ismerik fel, hogy a megújulás útja már nem a régi rendszer toldozgatása-foldozgatása, hanem csak a világgazdaság alapvető strukturális átrendezése révén lehetséges.

Az immár százéves betegrohamszerű politikai, gazdasági válságoknak, öldöklő háborúknak alávetett, meggyötört, kisémmizett és mesterségesen poszt-kereszténnyé gyúrt nyugati ember az igazi vesztese és áldozata. Mindezekben a retteneteken átmenve legalább három nemzedék veszítette el Istenben való hitét, egy emberibb jövőben való reménységét, és egy igazságosabb, méltányosabb és tisztességesebb világkorszak beköszöntését. Kiábrándulva kérdi: Ha van Isten, miért engedte meg mindezeket? Majd a hit után feladta atyái erkölcsi értékeit is. Magára koncentrált: ételre, italra, szenzuális gyönyörökre. Lett magának való önző lény; amit keres, az mind az övé, ahhoz senkinek semmi köze, sem embernek, sem közösségnek. Kiveszett belőle a szolidaritás érzése, az emberiség, a szánalom, a segítségadás. Egyedül áll, magára maradva, magának út, törvény és vigasztalás. Elvesztette önbecsülését és a másikat is. Élete és sorsa értelmetlenné vált, útját vesztetten cél nélkül tengődik, nem tudja miért és meddig. Az ilyen egyedekből álló társadalomnak nincs összetartó, kohéziós ereje; a legkisebb megpróbáltatáskor szét fog esni, mint az oldott kéve és eltűnik a történelem cséplőgépeinek dobjában, s lesz belőle pelyva és szalma, a kicsépelet értékeit pedig idegenek viszik el. A hit és erkölcs törvényei teremtenek hordából népet; ha egy nép elveti ezeket, akkor hordává züllik és eltűnik az életből.

3. Ám az adventi jó hír az, hogy a visszatérő Krisztus korunk és annak embere ajtaja előtt áll és bebocsátást kér, hiszen zörget az ajtón. Zörgetése elébb szelíd kopogtatás. Ajándékaival jelzi: itt vagyok. Nem a szél zörget, aminek nincs értelme, nem a jó szerencse, mely kiszámíthatatlan, nem egy pártaktivista, vagy egy eltévedt idegen, hanem Ő... mert valami fontosat szeretne mondani. Azt, hogy nem jársz jó úton: a világ széles útján jársz, amin a legtöbb ember jár. Csak egy divatot követsz, azért, mert sokan járnak azon – ez nem érv amellet, hogy az a helyes út.

Ő csak bűneidről, rossz lelkiismeretedről, magányodtól, gyötrő félelmeidről, fojtó aggodalmaidtól akar megszabadítani. Át akar vezetni a világromlásba vivő széles útról az ő üdvösséges keskeny ösvényére.

Az asztalközösség életközösséget jelent. Nem erre van-e szükségünk?

Ezekben a vészterhes, embert próbáló, nehéz időkben vajon meghallja-e egyetlen magyarságunk, hogy mindezekben ő zörget nemzetünk ajtaján, hogy mint a múlt évszázadokban, ismét kinyissuk bezárt egyéni és nemzeti életünk ajtaját az Adventi Király – az Élet előtt!

Dr. Pungur József

Tudományos élet

Százhusz éve született egy elfelejtett magyar feltalálónő

Dr. Telkes Mária, a „Napkirálynő” Budapesten született 1900. december 12-én. Édesapja a Fővárosi Takarékpénztár igazgatója volt. Nyolc gyermek közül Mária volt a legidősebb. **1920-ban szerzett diplomát fizika szakon a Budapesti Tudományegyetemen, majd 1924-ben doktori fokozatot szerzett fizikai kémia témából.**

Nagybátyja volt a clevelandi magyar konzul, az ő segítségével került Mária 1924-ben az Amerikai Egyesült Államokba, elhelyezkedett **a clevelandi klinika biofizikai laboratóriumában**, ahol George W. Crile mellett dolgozott. Másfél év múlva már az intézet biofizikai osztályának vezetője lett. Az itt folytatott kutatásai közben alkotta meg az agyvelő infravörös sugárzásának mérése kapcsán az elektromos fényképezőgépet. Crile professzor vezetésével mutatták be a clevelandi klinika laboratóriumaiban az országos tudományos akadémia tagjainak azt a kísérletsorozatukat, mely Crile ama tételének bizonyítására hivatott, hogy az állati sejtek protoplazmája kisugározza magából a nap fényét. E kisugárzás megfigyelésére és mérésére szerkesztett Telkes Mária egy rendkívül **érzékeny fényelektromos műszert, amellyel a látható és infravörös láthatatlan hősugarakat lehet mérni.**

1939-ben Bostonba költözött, ahol a Massachusetts Institute of Technology (MIT) tanáraként a napenergia hasznosításának lehetőségeivel foglalkozott. Szabadalmi közé tartozik egy mobil, **napenergiával működő tengervíz-sótalanító berendezés**, melyet először az amerikai katonaság használt a második világháborúban. A műanyag labdára emlékeztető hordozható lepárlót két, egymástól vastag fekete textillel elválasztott rekesz alkotta. A felső rekeszből elpárolgó tengervíz sótartalma a textilen maradt, miközben a labda belső falán lecsapódó, a labda alsó rekeszébe csordogáló vízgőz ihatóvá vált.

Hús szabadalmát tartják nyilván, amelyek többsége a napenergia hasznosításához kapcsolódik, de az ő tudományos felfedezése, amelyre a szabadalmat 90 éves korában nyújtotta be, **a hideg tárolása** is, amely új fejezetet nyitott az épületek klimatizálásában és a légkondicionáló-iparban. 1946-ban nyújtotta be a sugárzó energia hőátadó készülékre, 1951-ben a hőtároló egységre, és 1952-ben **a hő tárolására és felszabadítására** szolgáló berendezésre vonatkozó szabadalmát. 1954-ben alkotta meg az első fotovillamos (FV) eszközt, nátrium-szulfát oldatot használva. Nevét dicséri egy 1948-ban Boston közelében, Doverben épült, **kizárólag napenergiával fűtött ház**, „napház”, amivel korának nagy problémáját, a hőtárolás kérdését segítette megoldani Glauber-só felhasználásával. A napenergiával működő, hordozható sütőlap alternatív elnevezése Amerikában ma is az, hogy „**Telkes-sütő**”, és a passzív házakat is szokás „**Telkes-házként**” emlegetni. 1950-től a University of New York, majd a University of Delaware kutatója lett, és szinte haláláig dolgozott. Élete utolsó évében hazatért és Budapesten hunyt el 1995-ben.



a „napház”, amelybe egy magyar család költözött be

Díjai: 1952-ben elsőként kapta meg az amerikai női mérnökök társaságának életműdíját, 1977-ben az Amerikai Tudományos Akadémia kitüntetését kapta meg, és neki ítelték az Amerikai Napenergia Társaság Charles Greeley Abbot-díját. 2012-ben posztumusz örök helyet biztosítottak neki a legnevesebb mérnököknek és feltalálóknak emléket állító Amerikai Feltalálók Dicsőségtermében (National Inventors Hall of Fame).



Dr. Telkes Mária, a „Napkirálynő”

dr. Berghammer Rita
pszichológus

Személyes történetek

Személyes találkozásom a covidal

Megismerkedésünk, vagyis a találkozásunk helyét és idejét nem tudom, valószínűleg örök rejtély marad. A vírus bemutatkozására azonban pontosan emlékszem.

Egyik este – furcsa módon – hidegrázásom lett, fáztam. Másnap reggel hasmenés és rossz közérzet, fejfájás, végtagfájdalom jelentkezett. A hőmérsékletem 37,8 °C volt. A szaglásom és az ízérezésem megmaradt. A munkába menetel gondolatát rögtön elvettem, de mivel a vízcsapból is covidos vírusinformáció „folyik”, és rendszeresen elhangzik, hogy betegen ne menjünk közösségbe, felmerült bennem a mindenki által „rettegett” koronavírus-fertőzés esetlegessége. Felhívtam a házorvosomat. A tünetek alapján ő sem zárta ki a vírusfertőzés lehetőségét.

Másnapra covid-tesztet szervezett nekem. Az orrnyálkahártyáról vett minta antigénpozitivitást igazolt. Lesújtva, megbélyegezve, mindenkitől távolságot tartva mentem haza a szűrőállomásra. Értesíttem a munkahelyemet, amivel – gondolom – nagy riadalmat keltettem. Szerencsére, mint utólag kiderült, közvetlen munkatársaim nem lettek fertőzöttek.

Hárman azonnal karanténba vonultunk. A vírus és én, de velünk összezárva otthon maradt a gyógyszerész feleségem is, aki ápolt. Furcsa volt neki, hogy – fázósan – mennyi ruhát magamra véve feküdtem az ágyban. Kívántam a meleget és a csendet. „Meghalt” körülöttem a világ. Nem érdekelt semmi sem. Így feküdtem 2 napig. Ahogy megszűnt a nem túl magas lázam, lassan javulni kezdett a közérzetem. A lakást elhagyni egyáltalán nem kívántam.

Igazából úgy gondoltam, hogy megrázom magamat, néhány napot a világtól elvonulva pihenek, aztán irány a munka, hiszen várnak az előjegyzett betegek.

Orvos barátaim és a családorvosunk óvatosságra intett. Ahogy képes lettem informálódni, megtudtam, hogy a vírus károsíthatja a szívizomzatot, az erek falát, az idegrendszert és a tüdő meg vese szövetet is. Arra gondoltunk, ha az ilyen folyamatok ellen tenni akarok, akkor pihenésre, fizikai kíméletre van szükségem. Sőt, hogy a thromboemboliás szövődmény (vérrög okozta érelzáródás) veszélyét csökkentjük, 20 napon át injekcióban kapott véralvadásgátlót is érdemes elkezdenem. Ennek fontosságát, életmentő szerepét az orvosi tanulmányaim alapján rögtön elfogadtam, és elkezdtek a terápiát. A kezelés bevált. Lassan, talán a napokban munkába is állhatok. Most már kezdek örülni, hogy a covid-fertőzésen valamilyen szinten átestem, és úgy tűnik, azt remélem, hogy le is győztem.

Abban bízom, hogy az így átvészelt vírusfertőzésben többé nem lesz részem, hogy nem marad vissza maradandó szervi károsodás. Várom a vakcinát.

Személyes tapasztalatom, hogy a koronavírus-fertőzés kellő odafigyeléssel, alázattal legyőzhető. Félelemnek nincs helye! A félelem nagymértékben rontja a szervezet gyógyító-képességét, vagyis az immunrendszert.

Tanácsolom: ha bárkin jelentkeznek a koronavírusra jellemző panaszok, akkor azonnal vonuljon önkéntes karanténba, keresse fel telefonon a házi orvosát, kérjen tőle útmutatást a további teendőkre.

Dr. Tamás György 61 éves orvos

Az élet nem habos torta

Néhány évvel ezelőtt történt, amikor már én sem voltam nagyon fiatal. Megkértek, hogy egy idősek otthonában, mint egy házi orvos, rendeljek hetente kétszer. Persze a praxisom, napi 4 órás rendelés, plusz otthoni beteg látogatások mellett. Hosszú tépelődés után eldöntöttem, hogy igent mondom. Ilyen még nem volt az életemben.

Ahová mennem kellett egy olyan jobbféle intézmény volt. Ragyogó tisztaság, kevés beteg egy szobában, barátságos hangulat. Programok és napi mozgás, és mindenbe bevonták a mozgásban korlátozott lakókat is. Aki fennjáró volt segített, sok nővér és ápoló volt. Semmilyen kellemetlen szag nem volt. Szívesen mentem az első megbeszélés napra. Három szint, különböző állapotú lakók. Végigjártam az osztályos nővérekkel a házat, sok mosolyt adtam és kaptam, örültem a döntésnek.

Második alkalommal megszólított Julika. Panaszkodni kezdett mindenféle dologról. Fájdalmakról, időnként hőemelkedésről, emésztési zavarokról, bőrén jelentkező akármikről... Azaz, mindenről. Legtöbb beteg derűsen vagy borúsán fogadott, nem sok panasz volt. Rendszeresen vizsgáltam, kerestem, figyeltem, tanultam. Ez egy más világ volt, mint amit megszoktam. Egy napon a társalgóban egy sarokban találtam Julikát. Nagyon csendben volt. Közben a nővér mögém lépett és elmondta, hogy Julika egyik rokonáról kapott hírt, azóta ilyen szóltan. Kérdéseimre, hogy van, megvonta a vállát. Ez felkeltette az érdeklődésemet. Leültem a Julika melletti székre és én is csendben voltam. Gondoltam, ha Julika beszélni akar velem, akkor talán a türelmes várakozás megadja ezt a lehetőséget. Hosszú percek teltek. Zajlott az élet körülöttünk. Egyszer Juli megszólalt: Tényleg van rám ideje a doktornőnek? Megnyugtattam, hogy azért ültem ide, hogy ha kedve van, beszéljünk. Megkérdezte van-e gyereke. Igen, van egy lányom. Ismét hallgatott. Én is. Egyszer csak zokogni kezdett, fogtam a kezét és vártam.

Telt az idő. Amikor kissé megnyugodott, beszélni kezdett. Elmondta, hogy van egy 55 éves fia, akit egyedül nevelt özvegyen és nagy nehézségek árán. Nagyon jó kapcsolatuk volt és amikor a fia megnősült, ő kapott a teremtőtől egy lány gyermeket. Két unoka lett, minden rendben volt. Az elmúlt hétig. Akkor bejött a menyé és elmondta, hogy férje váratlanul kórházba került és

percek alatt kiderült, hogy egy nagyon rosszindulatú vérrákja van. És az orvosok semmi biztatót nem tudnak mondani. Gyors kemoterápiát terveznek, így most a fia helyett csak ő tud jönni....

Ismerve a bizalmon és őszinteségen alapuló családi kapcsolatot, nem csodálkoztam, hogy a meny ilyen őszinte volt. Nem volt sok idő. Idáig jutottunk a beszélgetésben, amikor Juli ismét zokogni kezdett és kapott egy nyugtatót. Szavak nem voltak. Megöleltem és tettem tovább a dolgomat.

Ezután tényleg gyorsan zajlottak a dolgok. A következő napokban a meny megszervezte, hogy Juli bemenjen-bevigyék a fiához látogatóba. Örültek egymásnak. Sírtak, nevettek, beszélgettek. És elbúcsúztak.

Másnap éjjel Julika egy tüdővizenyőt kapott és a gyorsan érkező orvosi segítség ellenére távozott. Ő akart előbb elmenni, nem akarta eltemetni a gyerekét.

Megértettem.... És utána már nem sokáig dolgoztam ott.

**dr. Botos Mária
felnőtt háziorvos**

Vers

Juhász Gyula (1883-1937):

Karácsony felé

Szép Tündérország támad föl szívemben
Ilyenkor decemberben.
A szeretetnek csillagára nézek,
Megszáll egy titkos, gyönyörű igézet,
Ilyenkor decemberben.

...Bizalmas szívvel járom a világot
S amit az élet vágott,
Beheggesztem a sebet a szívemben
És hiszek újra égi szeretetben,
Ilyenkor decemberben.

...És valahol csak kétkedő beszédet
Hallok, szomorúan nézek,
A kis Jézuska itt van a közelben,
Legyünk hát jobbak s higgyünk rendületlen
S ne csak így decemberben.
(1902)

Humor

- Hogy hívják az V. kerület orvosát?
- Dr. Oetker.
- Hogy hívják a fázós nyomozókutyát?
- ColdRex.
- Hogy hívják a görög szakácsot?
- Szarakoszt.
- Hogy hívják a sovány kutyát?
- AnoRex.
- Hogy hívják a borostás papot?
- Szőrzetes.
- Hogy hívják a messziről jött hajléktalant?
- Távcsöves.
- Hogy hívják a homokos indiánt?
- Melegszem.
- Hogy hívják az olvasó juhászt?
- Nyájas olvasó.
- Hogy hívják az afrikai fényképészt?
- Tekintsa Vakumba.
- Hogy hívják azt a cápát, amelyik állandóan az Antarktisz körül úszik?
- DéliSHARK!
- Hogy hívják azt a nőt, aki nem vette be a tablettát?
- Anyu!

Gyűjtötte: dr. Tamás György
rendelésvezető főorvos - Urológia

A maszkról ... másképpen

... avagy tíz érv a maszk viselés mellett és ellen

Előny	Hátrány
Megvéd a levegőben terjedő kórokozók nagy részétől	A maszk hamis biztonságérzetet adhat
Megvédi környezetet a kilégzéssel távozó kórokozók nagy részétől	Zavarhatja a viselőjét, ami miatt többször nyúlhat az arcához.
Nem ismered föl a maszkot viselő szomszédodat	Maszokban nem ismer föl a szomszéd
Bárkire nyilvánosan nyelvet ölthetsz	Pattanásokat okozhat az orron
Sokkal többször nézel az emberek szemébe	Sokkal többször nézel az emberek szemébe

Mintája, színe miatt jó eszköz az önkifejezéshez	Elálló füleket csinál
Tüsszentéskor megvédi a protézist a kieséstől	Képtelen vagy egy zacskót kinyitni a boltban
Maszkban nem lehet utcán enni-inni	Maszkban nem lehet utcán enni-inni
A maszk öltöztet.	A maszk és a szemüveg együttes viselése akadályoz a tisztánlátásban.
Időben rájössz, hogy bűdös a szád.	Súlyos következményei lehetnek, ha maszkban rágóval lufit fújsz.

Végül a legnagyobb előny, amiben mindenki részt vesz: az ~~Országos~~ Nemzeti Álarcos Bál, hivatalos új nevén: **NÁB**

Szövérfy Dénes
informatikai osztályvezető



Néhány érdekes recept, jó étvágyat hozzájuk!

Fehérboros kacsasült gyömbéres gesztenyével

Kacsasült

Hozzávalók:

- 5-6 db kacsacomb vagy mell
- só
- bors
- olívaolaj
- kakukkfű
- rozmaring
- 2 dl fehérbor
- narancshéj

Vágjuk be a kacsamell és a combok bőrét vékonyan, majd szórjuk meg sóval, darált borssal, rozmaringgal és kakukkfűvel. Tegyük egy tepsibe, csorgassuk meg olívaolajjal, öntsünk alá pár dl bort, szeleteljünk bele egy narancs héját, fedjük le fóliával.

Tegyük forró sütőbe és 160 fokon süssük legalább egy órán keresztül. Mielőtt kivennénk, ellenőrizzük, hogy megpuhult-e a hús, ha nem öntsünk alá még vizet és pároljuk, míg teljesen puha nem lesz.

Elkészülte előtt vegyük le a fóliát a tetejéről, és pár perc alatt süssük ropogósra.

Gyömbéres gesztenye

Hozzávalók:

- 1 kg főtt gesztenyehús
- 2 evőkanálnyi vaj
- 10 dkg barnacukor
- 2 dl fehérbor
- 5 cl konyak
- 3-4 szelet friss gyömbér

Forrósítsuk fel a vajat egy nagy serpenyőben, szórjuk bele a cukrot, és hevítsük addig, míg a cukor olvadni nem kezd. Tegyük bele a megfőzött egész szemű gesztenyét, öntsük alá a bort, és a konyakot. Fűszerezzük gyömbérszeletekkel. Fedjük le a fedővel és pároljuk kb. 10 percig. Tálalás előtt forraljuk addig, míg a cukros máz be nem vonja a gesztenyeszemeket.

Gránátalmás máktorta Hegyi Barbarától

Hozzávalók 8-10 szelethez:

- 50 dkg darált mák
- 30 dkg kristálycukor
- 10 dkg vaj
- 1 csomag sütőpor
- 5 egész tojás
- 1 marék kandírozott narancshéj
- 50 dkg mascarpone
- 1 zacskó vaníliás cukor
- 2 egész gránátalma magja a díszítéshez



A tojássárgákat a cukor felével fehéredésig keverjük, és a fehérjéket a cukor másik felével kemény habbá verjük. A vajat puhára melegítjük.

Elkeverjük a sütőport a mákkal, összedolgozzuk a cukros sárgájával, majd a langyos vajjal és a kandírozott narancshéjjal. Végül a felvert tojáshabot kanalként óvatosan beleforgatjuk a masszába. A keveréket kivajazott sütőformába öntjük, és 180 fokra előmelegített sütőben 45 percig sütjük, majd kihűtjük.

A mascarponét a vaníliás cukorral kikeverjük, majd a kihűlt torta tetejére és oldalára kenjük. Végül vastagon megszórjuk a gránátalma magjával.

A vége egy kis érdekesség...

Tütyölt ratyli

Íme az ízes népi alimentáció (étkeztetés) gyöngyszeme, a horo (szakács) dörgedménye. Eme ételt, a múlt elfeledett emlékét csak úgy egyvégtében, hirtelenkedve gözmölködjük (ínnyel elmorzsoljuk), tuszkodjuk. Betestesítve (elfogyasztva) betől (megtelik) tőle a bélés. Elgyaratolva (kitisztítva) minket, és látván tányérunk fogyatékát (kiürülését), jobb, ha elgunnyad (lepihen) az embőr. Íme a receptje, próbálják ki!

Hozzávalók:

- körülbelül másfél kiló ratyli
- egy pese
- csomolyó
- egy csipet cihánta
- egy ölej csikmány
- 5 db zamecsli
- suttyonyos petrecel
- egy véka vacek

Elkészítés:

A nyers ratylit, midőn minimum egy órát posváasztjuk, legalább addig, míg csúrmót nem ereszt. Aztán a vatyekot alaposan megdicsikicseljük. Ezután megpicckázzuk, és a nyesedéket összegyúrjuk, ami majd a a koshadtba kerül. A pocadékot megpeccsentjük, és egy ideig hagyjuk slottyanni a ratylit. Akkor kezdjük el tütyölni, ha már elég vasálás, beletsszük a pesét, lesolyvasszuk benne, és addig röttyentjük, míg megpuhhad. A suttyonyos petrecelt belebibározzuk a csikmányba és összegyörszjézzük. Végül megszórjuk cihánával, és kész is van.

Az "ősmagyar étel" vicces receptje hosszú évek óta kering a világhálón, "újmagyarosított" változata egyébként ehető és egyszerű étel. Leginkább egy elrontott rakott krumplira emlékeztet:

A krumplit megfőzzük, majd megtörjük. Apróra vágjuk a sonkát és a sajtot. Megfőzzük a tojást, és azt is lereszeljük, majd összekeverjük a sonkával, a sajttal, és a tejföllel. A krumplit a tepsi aljába tesszük, ráöntjük a keveréket, és elsimítjuk a tetején. Az egészet összesütjük, és mikor elkészült, sajtot reszelünk a tetejére.

AirChef <https://foodyny.hu/foodyny-allin/1838-ez-vala-a-t%C3%BCtty%C3%B6lt-ratyli>

Egy aprócska megjegyzés: ne feledd, ha a karácsony hiányzik a szívedből, akkor a fa alatt sem találsz rá.

Meghitt, szeretetben, békességben eltöltött karácsonyt kívánok mindenkinek.

**Sáromi Magdi
gazdasági szaktanácsadó**



Minden munkatársunknak kellemes karácsonyt és nagyon boldog új évet kívánunk!



Célunk,
hogy a HÍRLEVÉL mindannyiunk számára tartalmas,
hasznos, érdekes és változatos olvasnivaló
legyen, ennek érdekében
kérjük a kollégák segítségét a lap szerkesztésében.
Akinek van olyan témája, kérdése,
információja, amit szeretne megosztani,
legyen szíves jelezze
a titkarsag@euint.kispest.hu e-mail címen.

SZERKESZTŐ BIZOTTSÁG:

Dr. Kumin Marianna
Németh Anna
dr. Nyíró Melinda
dr. Tamás György
dr. Berghammer Rita
dr. Zalaföldi Kornélia
dr. Botos Mária
Szövérfy Dénes

–
–

Felelős szerkesztő
főszerkesztő