

HÍRLEVÉL

**2019.
december 16.**



**XV.
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!

Advent a reményteli várakozás, az elcsendesedés, elmélyülés, átgondolás, számvetés időszaka is. Ezt teszem most én is, amikor néhány gondolatomat megosztom Önökkel.

Jó érzéssel és bizonyossággal kijelentem, hogy eseménydús, eredményes, gazdag tartalmú évet tudhatunk magunk mögött. Az új vezetés felülvizsgálta az Intézet működését, a jó gyakorlatokat megtartva több területen kényszerült a törvényi előírásoknak megfelelő változtatásokra. Ezek némelyike kezdetben ellenérzést váltott ki, mostanra azonban láthatóan formálódik a megértés, elfogadás, azonosulás az intézeti érdekekkel. Ezúton is köszönöm, hogy komolyan vették az év elején elhangzott kérést, és felelős, segítőkész hozzáállásukkal hozzájárultak a zavartalan betegellátáshoz a nagyszabású felújítási időszakban is! Feltételezem, hogy mindenki szívesen lép be a szépen kivitelezett, korszerű aulába, amit az Önkormányzatnak köszönhetünk. Hibákat mindig lehet találni, különösen, ha valaki keresi is azokat, de az összkép megkérdőjelezhetetlen. Valamennyi zöngén igyekszünk segíteni, vállalható megoldással.

Többféle képzéssel járultunk hozzá Munkatársaink szakmai, vagy lelki, pszichológiai épüléséhez, egyre nagyobb számú részvétellel. Remélem, hogy a jövőben mind többen fognak élni a helyben kínákozó tudás-gyarapítás ingyenes lehetőségével!

És most elérkezem a lényeghez, ami „végett” mi mind itt vagyunk. Megköszönöm Mindannyiuk áldozatos, felelősségteljes minőségi munkáját. Nagy örömmel tapasztaltam az év során, hogy egyre sűrűbben érkeznek elismerő, méltató vélemények szóban, levélben az Igazgatásra címezve, vagy a Google vélemények rovatába. Ez utóbbit február óta nyomon követem és valamennyi beírásra magam válaszolok. Nem titkolom azt az örömet, amit akkor – 1 hónapja – éreztem, amikor a minősítésünk végre a „3” számmal kezdődött (2,7-ről indultunk).

Ezúton is elismerésemet fejezem ki a név szerint említett Munkatársaknak, mint ahogy Valamennyiüknek, akik türelemmel, emberségesen látják el feladataikat, sokszor méltatlan kritikai hangok közepette is. Ezt a hozzáállást és a többletvállalást az év során

többször igyekeztünk elismerni a lehetőségeink engedte kereteket szem előtt tartva. Nem hagyhatom említés nélkül, hogy elismerjem azt a kitűnő együttműködést, ami az új vezetés tagjai között megvalósult. Enélkül lehetetlen lett volna az idei évtől jelentősen megnövekedett szakmai feladatnak (felnőtt alapellátással is van dolgunk) eleget tenni. Mindannyiuknak kívánok sok erőt, derűs hangulatot, jó egészséget a további hasonló minőségi szolgálathoz!

Advent elsősorban a várakozás, elcsendesedés, a legbelső hang, a szeretet ideje. Áldott, békés családi, munkahelyi, baráti ünnepi együtt töltött időt, szép Karácsonyt kívánok!

dr. Kumin Marianna
főigazgató főorvos

Dícséret

A Semmelweis-napi kiadványunk óta eltelt időszakban nagyon sok észrevételt, pozitív – és bizony néha negatív – véleményt kaptunk. Az elégedetlen, rossz élményeket átélőket igyekeztünk minden esetben megnyugtatni, segíteni, hogy jobb érzéssel távozzanak tőlünk és, hogy – lehetőség szerint – ismét Intézetünket válasszák gyógyulásuk érdekében. A nagy számban érkezett dícséretek közül adunk közre néhányat.

„Tisztelt Kispesti Egészségügyi Intézet Vezetősége!

Szeretném írásban is kifejezni köszönetemet az Intézmény Fül-orr-gégészeti osztályának dolgozóinak! Dr. Hidasi Zsuzsanna és Kötél Erika asszisztens Hölgy a múlt héten azonnali ellátásban részesített – időpontfoglalás nélkül – bal fülemnek embertelen fájdalmára hivatkozva! Lelkiismeretes hozzáállásuknak köszönhetően a dobhártyám ép maradt! Hétfvégén a kórházat is megjártam, de a sürgősségi ellátásnak hála, egyre jobban vagyok és a gyógyulás útjára léptem!

Maximális elismerés Hidasi Doktor nő azonnali beavatkozásának!

Ha az egészségügyi minden területén ilyen kedves és szakértő emberek dolgoznának, minden beteg elégedetten kezdhethé meg gyógyulását!

Köszönettel és üdvözléssel:
Bné T.K. és B.Gy.”

„Köszönő levél

Ezúton szeretném tudatni az illetékesekkel, szeretném MEGKÖSZÖNNI A NAGY SZAKTUDÁSSAL, TAPASZTALATTAL RENDELKEZŐ DR. BÉRDI ESZTER DOKTORNŐNEK (a Kispesti Eü. Int. Tüdőgyógyászat 2.) ÉS ASSZISZTENCIÁJÁNAK a mai világban ritkán tapasztalható figyelmességüket, segítőkészségüket, amelyet a 90 éves édesanyám ellátása során akár sürgősségi ellátás, akár gyógyszerigény vagy tanácsadás során többször megtapasztalhattam.

Üdvözléssel: K.Gy.”

„Kedves Vezetőség!

Mivel kereskedelemben dolgozom, napi szinten tapasztalom, hogy az emberek csak akkor ragadnak klaviatúrát ha a kritikáikat, negatív élményeiket, sérelmeiket akarják kikiabálni magukból. A jó dolgokról soha nem esik szó.

Ezért gondoltam, hogy megírom Önöknek milyen kellemes tapasztalatokat gyűjtöttem a sebészetben az elmúlt hetekben.

Egy kis csomót kellett kiműteni az oldalamból. Dr. Perduk András nagyszerű munkát végzett és hihetetlenül "jó fej" volt, nagyokat nevettem műtét közben. A segédkező asszisztens pedig nagyon aranyos és kedves volt, az előkészítés alatt mindent magyarázott, nyugtatgatott. Úgy mentem oda, hogy egy merő görcs voltam és úgy jöttem ki, hogy azt mondom tök jó élmény volt a műtét! Hatalmas taps és elismerés az ott dolgozóknak. Megvallom TB alapon nem számítottam ilyen szintű ellátásra és ilyen kedvességre.

Ha másképp nem is (plusz pénz az osztálynak) egy igazgatósági levelet mindenképp megérdemelnek, hogy milyen nagyszerűen végzik a munkájukat!

Üdvözlettel és köszönettel: K. Zs.”

„Tisztelt Vezetőség!

Szeretném kifejezni a köszönetemet és észrevételemet s ily módon jelezni ezt Önök felé is.

4. alkalommal jártam már a rendelőkben a nőgyógyászatban. Az orvosom Dr. Lázár Gábor. Ismét kellemes tapasztalatokat szereztem, emberségből, empátiából, és szakmai hozzáértésből egyaránt, a Doktor Úr, és a mellette dolgozók részéről.

Hálás köszönet Nekik ezért a hozzáállásért,
További jó munkát, és kitartást kívánok;

Üdvözlettel; G. Zs.”

„Tisztelt Főigazgató Asszony!

Két hónapja járok fizioterápiás szakrendelésre, ahol a lézeres-kezelést Mónika végzi. Ezen viszonylag hosszú idő alatt tapasztaltam, hogy olyan hozzáállással, türelemmel, kedvességgel foglalkozik a betegekkel, ami minden alkalommal meghatott, és arra készítetett, hogy ezt jelezzem a Vezetőségnek. Megnyugtató személyisége bátorságot és ösztönzést ad a gyógyuláshoz.

Üdvözlettel: K. K.”

„Kedves Titkárság, kedves egészségügyi dolgozók!

Gondolom, nap mint nap kapnak üzeneteket mindenféle negatív tapasztalatokról.

Én most szeretném Önökkel megosztani a pozitív tapasztalataimat is. November 12-én jártam a tüdőgondozóban. A röntgenre és a vizsgálatra szinte semmit sem kellett várni, mindkét szakember kedves és figyelmes volt. Küldöm szeretném kiemelni Dr. Bérdi Eszter emberséges hozzáállását. Megszoktuk sajnos, hogy a legtöbb egészségügyi intézményben a legtöbb orvos a gépre meredve "kezeli" a beteget, annyi az adminisztrációjuk. Arra nincs idejük, érkezésük, odafigyelésük, hogy ránézzenek a belépő páciensre. Ez szerencsére Bérdi doktornőnél nem így volt, és kedvességével, humánus hozzáállásával, a hagyományos orvosi tanácsokat (is) túllépő ötleteivel sokat segített nekem.

Külön köszönet ezért!

Üdvözlettel, szép napot Önnek is: Sz. Sz.”

„Tisztelt Kumin Marianna főigazgató-főorvos asszony!

A mai napon lezajlott - az Önök által biztosított időpontban - az esedékes, éves kardiológiai vizsgálatom.

Ezúton tisztelettel megköszönöm a vizsgálatot végző Dr. Somogyi Márta főorvos asszonynak és asszisztenseinek, a vizsgálat során tanúsított figyelmes, odaadó, kedves, szakszerű munkájukat.

A vizsgálat során szinte jó érzés volt "betegként" jelen lenni.

További munkájukhoz jó egészséget és sok sikert kívánva,

üdvözlettel: S. J.”

Szakrendelői tájékoztató

Az intézeti recepcióról

Mióta a földszinti betegfelvétel az aula átépítése óta megújult, a betegek vegyes érzelmekkel fogadták, megosztotta őket.

Véleményem szerint sokkal kulturáltabb várakozási mód nyílt meg, megszűnt a hosszú sorállás és vita az érkezésről. A sorszám birtokában türelmesen, kényelmesen lehet várakozni.

A recepciósnál ülő munkatársak számos hasznos tanáccsal tudnak szolgálni, hisz jól ismerik az intézményben folyó munkát, a felmerülő kérdésekre szívesen és adekvát módon adnak választ. A közelmúltban is igen nagyon megköszönte egy beteg, hogy táppénzes beteg lévén sokkal hamarabb bejuthatott az illetékes szakrendelésre a munkatárs tanácsát követve.

A jól tájékozott recepciósnok sokat segíthetnek a beteg szorongásai oldásában, emberi hangon, türelmesen kapnak megfelelő információt.

Kérek mindenkit, magyarázzák meg a jelen gyakorlatot, annak helyességét, hogy a beteg megelégedettségi mutatók tovább javuljanak.

dr. Bihari Ágnes
gondozó vezető főorvos

Valamennyi Házi orvos kolléga részére

Tisztelt Kollégák!

Sok éves szakmai törekvés valósult meg azáltal, hogy a Belgyógyászat szubspecialitásai területileg és szervezetiileg egy helyre kerültek; szakmai vezetésével Dr. Nyíró Melinda orvos-igazgatót, a vezető asszisztensi feladatok ellátásával 2020. január 1-jétől Rókané Pandur Andreát bíztam meg.

Az alábbiakban feltüntettem az egyes szakrendeléseken dolgozó kollégák rendelési idejét:

Angiológia

- dr. Szabó István (hétfőn 8-14-ig, szerdán: 14-20-ig)
- dr. Farkas Klára (2020. januártól kedden: 16-20-ig).

Általános belgyógyászat

- dr. Vadász Alexandra (szerdán 8-14-ig).

Diabetológia

- dr. Jermendy György (pénteken 12-16-ig),
- dr. Pál Zsolt (hétfőn: 14-19-ig),
- dr. Vida Klára (dr. Jermendy György távollétében pénteken: 13-17-ig).

Endokrinológia

- dr. Márián Alexandra (kedden: 7.30-13-ig),
- dr. Papp Zsolt (csütörtökön 15.30-20-ig).

Hipertónia/nefrológia

- dr. Szigeti Zsuzsanna (csütörtökön 7.30-13-ig).

Diabetológiai betegegyógyítás

- Kolev Gabriella (egyéni: szerdán 8-12-ig,
csoportos: minden hónap első pénteken 17-19-ig,
foglalkozások helye: fsz. Foglalkozásegészségügy)

Előjegyzés Kolev Gabriellánál szerda délelőttönként, rendelési időben, a 173-as melléken

Dietetikai tanácsadás

- Ignác Krisztina (csütörtökön 16-19-ig).

Fontos, hogy a fentieknek megfelelően betegeiket az adott szakrendelésre címezve küldjék beutalójukkal. Amennyiben csak az infúziós kezelést megelőzően kötelező általános belgyógyászati vizsgálatra küldik a beteget – EKG és labor lelettel –, ez esetben a Belgyógyászatra szóló beutalón legyen pontosan feltüntetve, hogy mit és hány alkalommal kapjon. **Ez esetben a Betegirányító adja ki az időpontot a legkorábbi üres helyre.**

Az infúziós kezelésre az időpont egyeztetése, illetve időpont adása az infúziós helyiségben történik.

Budapest, 2019. december 6.

Tisztelt Kollégák!

A költséghatékonyság és a modernizálás jegyében telefonhálózatunkon jelentős fejlesztést hajtottunk végre. Lecseréltük a telefonközpontjainkat, részben végkészülékeinket, továbbá internet alapú telefonálásra váltottunk. Ennek eredményeként jelentősen csökkentek az előfizetési díjak; az Intézet – egyelőre – négy telephelye egy zárt hálózatban működik. Az egymás közötti hívások ingyenesek. Ezek az Ady rendelő, a Madách utcai gyermekfogászati rendelő, a Berzsenyi utcai Védőnői Szolgálat és gyermekrendelő, a Dobó Katika utcai felnőtt és gyermek pszichiátria.

Az átállás június végén történt. A régi mellékek nagyrészt változatlanul maradtak, de új mellékállomások is kialakításra kerültek.

Ismét aktívak a „8”-cal kezdődő, négy karakteres gyorsívó kódok. Újdonság, hogy „*” billentyűt kell a négy karakter előtt használni. A mellékek és a gyorskódok az Intézet intranet felületén elérhetők.

Az átállás nem volt felhőtlen. Ennek okai: a telefonos és informatikai hálózat illesztési problémái – az Ady rendelőbe még egy ideig megkerülhetetlen a hagyományos „rézdrótos” analóg rendszerhez illesztés –, valamint kezelői, felhasználói problémák is voltak. Kissé a telefonálási szokásainkat is meg kellett változtatnunk. Hibák ezután is lehetnek, kérem továbbra is jelezzék a telefon.kei.2019@gmail.com e-mail címen. Az Intézet vezetésének nevében köszönöm türelmüket.

A könnyebb kezelhetőség érdekében egy rövid útmutatót mellékelek, ami szintén megtalálható az intraneten.

Rövid útmutató a telefonhálózat kezeléséhez:

Mellék hívása: előhívó szám vagy jel nélkül a három karakter begépelésével lehet hívni. Mind a négy telephely (Ady, Berzsenyi, Madách, Dobó Katica) mellékei a külső hálózatok érintése nélkül a háromjegyű szám beírásával elérhetők.

Budapesti városi vezetékes vonal hívása: „0” azaz a nulla előhívásával, utána folyamatosan a hét számjegy beírásával hívhatók. pl. a Heim Pál Kórház központi száma: „04599100”

Mobil szám hívása: „0” majd „06”, a szolgáltatót jelölő két karakter pl.: „30”, majd a 7 karakter. Pl.: Kötél Mária ápolási igazgató száma: „006308552803”

Vidéki szám hívása: „0” majd „06”, utána a körzetszám, majd a telefonszám, pl. Debreceni Orvostudományi Egyetem: „00652411600”

Emelt díjas és külföldi szám hívása: le van tiltva a rendszerben.

Átkapcsolás: a készülékeken található „R” vagy „Flash” gombok megnyomása után a mellék beírásával, vagy ha az adott készüléken ilyen gomb nincs, vagy nem működik, a „*” majd a „2”-es szám begépelése után a mellék.

Sürgősségi hívások: A rendszer, mint külső hívást kezeli, „0” kell eléjük. Pl.: „0112”. A személyi kódok használata egyelőre szünetel.

Gyorsívók: működnek a négy karakteres gyorsívó számok is. **A változás annyi, hogy hívás előtt a „*” azaz a csillag gombot kell használni.** A régi számok nem változtak két kivétellel: Kötél Mária gyorsívó régi 8282 helyett 8382, Zsolnai Zsolt száma a régi 8402 helyett 8503 lett. A lista a befutott kérések alapján bővült. A régi rendszerben a távoli intézet egy mellékjére irányított rövid kódok nem működnek. Az adott intézet központját, majd a melléket beírva kell hívni.

A lista a továbbiakban is bővíthető.

A mellékek és a gyorsívó kódok listája az intézményi intraneten elérhetők.

dr. Szánthó András
alapellátási koordinátor
szantho.andras@gmail.com

Betegirányító kérése házi orvosokhoz és szakorvosokhoz:

A beutalók pontos, olvasható kitöltése, ami segíti a

- betegeket, mert gyorsabban halad a bejelentkezéskor a sorban állásnál
- a betegirányító dolgozóit, mert nem kell a szükséges adatokat „összehalászni” a felvételkor.

A legfontosabb adatok:

- a beteg személyes adatai (TAJ-szám, születési idő, anyja neve, lakcím)
- beküldő kód
- beküldő dátum
- naplósám
- pecsétszám

Gastroenterológiai vizsgálatokkal kapcsolatos tudnivalók

A hatályos jogszabályoknak megfelelően az ellátás

- házi orvosi beutalóval,
- előzetesen egyeztetett időpontban,
- betegirányítónál történt bejelentkezés után történik.

8-12 óra között a tükrözéses vizsgálatokat végezzük, 12 óra után történnek:

- a recept,
- a terápiajavaslat,
- beutaló megírása,
- illetve vizsgálati leletek kiadása

MOK hírek

Kedves Kollégák!

Mozgalmas éven vagyunk túl:

Október 5-én a Budapesti Területi Szervezet tisztújító Küldöttgyűlése zajlott le. Sajnos formai hibák miatt – dolgozott ugyan a mandátumvizsgáló és a szavazatszámoló bizottság, de hivatalos megválasztásuk elmaradt – Kásler miniszter úr a választás megisméltésére utasította a Budapesti Területi Szervezetet.

November 30-án az Országos Kamarai Küldöttgyűlést is megtartották. Ezen a gyűlésen a teljes vezetőség megújítását szavazták meg a küldöttek nagy szavazattöbbséggel.

A tisztújítás a teljes megújulás mellett generációváltást is hozott a Magyar Orvosi Kamarában:

Kincses Gyula elnök mögött a kamara testületeibe sok-sok fiatal került be. A kamara új vezetője mellett *Lénárd Rita* és *Álmos Péter* lettek az alelnökök.

Meg kell említeni *Lovas András*t, aki bár hivatásrendi tisztséget nem vállalt, ám

Álmos Péterrel közösen hívta életre az 1001 orvos hálapénz nélkül Facebook-csoportot. Innen eredeztethető az az Újratervezés, amelynek jelöltjei elsöprő fölényrel győztek a november 30-ai választásokon.

Kíváncsian várjuk, hogy milyen változások következnek a kamara életében.

Minden kedves kollégának Áldott, békés Karácsonyi Ünnepeket és Boldog Új Esztendőt kívánok!

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

Ezúton szeretnénk megköszönni az Intézet vezetőségének, hogy a Mikulás-napi ünnepséggel egy régi hagyományt felébresztve, nagy örömet és kellemes perceket szereztek gyermekeknek, vendégeknek, kollégáknak egyaránt.



Éppúgy köszönettel tartozunk azért a pénzjutalomért is, ami már december elején átutalásra került a dolgozói folyószámlákra.

KT – MESZK

**Informatikai,
Dokumentációs és
Kontrolling Osztály**

Nem megy le a vérnyomásom

Még tavaly novemberben, a NIT (Nagy Internet-Tiltás) kezdetén valaki a munkaügyről utánam kiabált a folyosón, hogy „Mennyé üzemorvoshoz, most!” Így hát berohantam Rádi doktorhoz munkaalkalmasságom igazolása érdekében. A doktor úr a vérnyomásmérőre pillantva csak annyit mondott: Hohó.

Nem éreztem magam betegnek, nem voltam rosszul, semmi... csak mentem volna, sietve, futva, megállíthatatlanul, nehogy valaki a folyosón elmondhassa, hogy nincs gyógyszerkereső, vagy, hogy nem jön be valamelyik kórház honlapja. Hohó. 178, az nem létezik.

Mondtam a doktor úrnak, mérje meg még egyszer. 184?! Kívülről, tompán hallottam saját hangomat, azzal a reklámból ismert, utánozhatatlan hangsúllyal: „Kitonííí!” 184?

Kizárt. Lehetetlen, annyira azért nem vagyok ideges. Persze, itt ez az internet-tiltási mizéria, nyilván mindannyiunk vérnyomását kimutathatóan emelte. Majd elmúlik. Rádi doktor erősen javasolta a komolyabb kivizsgálást, meg persze, némi testsúly-csökkentést.

Apropo testsúly... Hogy az elemi iskolában Kövérszövérenek hívtak, az nem különösebben érdekelt, de mikor Somogyi főorvos asszony ráírta az ambuláns lapomra, hogy „kissé obes”, az igen fölbosszantott.

Nem megy le a vérnyomásom.

Fölszerszámoztak. Vittem magammal a 24 órás felszerelést. Van azon egy gomb: ha véletlenül nem alkalmas időben kezd mérni, azt jelezhessem.

Villamosról leszállás közben megcsörrent a telefonom s a vérnyomásmérő is akcióba lendült. Mindent IS megnyomtam, hogy ura legyek a kialakult helyzetnek, végül a pusztá tény, hogy sikerült leszállni a villamosról, némileg megnyugtató. Még egy alkalommal történt hasonló eset, akkor már meg se próbáltam gombokat nyomkodni, hagytam a dolgokat megtörténni.

Hohó – mondta a háziorvos az ABPM leletre pillantva. Hiába magyaráztam, hogy az pont akkor volt, mikor. Arcán megjelent az a félreérthetetlen mosoly, amivel akut pszichiátriai esetekre tekint a terapeuta.

Nem megy le a vérnyomásom.

Hohó – szólalt meg ismét, mikor a laborleletem tanulmányozása közben a vércukorszintemhez ért.

Ezek szerint már meg se élem a nyugdíjas éveket. Csak az tartotta bennem a reményt, hogy egy egész évre kaptam munkaalkalmassági igazolást.

Nem megy le a vérnyomásom.

Ha a túlélésre játszom, le kell fogynom. Javasolták, hogy vegyek kerékpárt. Na, ez kész átverés, én senkinek se javaslom. Már öt bicikli van a garázsban, mégse fogytam egy grammot se.

A másik humbug, hogy joghurtot kell enni. Ezt is megpróbáltam, de képtelen voltam vacsora után még egy pohár joghurtot is magamba tömni, ráadásul ez se használt.

Az meg, hogy minden nap rendszeren reggelizzek, abszolúte kontraproduktívnak bizonyult.

Nem megy le a vérnyomásom.

Egyetlen dologban bíztam, hogy talán nyugalmasabb időszak következik. Véget érnek a találgatások, megtudjuk, kik és milyen feladatok várnak reánk.

Megtudtuk.

Összefoglaló neve: aula felújítás. Mikor? – Idén. Mi lesz benne? – Nem tudjuk. Mit tudunk? – Hogy szeptember 16-án lesz az ünnepélyes átadás.

Nem megy le a vérnyomásom.

Közben – melleleg – több évtizedes (és tízegynehány milliós) technológia-váltás történt a Tüdőgyógyászatban, ahova ennek köszönhetően beköltözhetett a tüdőszűrés is.

Ez volt az előjáték.

Sikerült időben elkészülni a legfontosabb kiegészítő berendezésekkel, amelyek az új betegfogadó tér lehetőségeihez illeszkednek, de azóta is fúrunk-faragunk, barkácsolunk, rajzolunk...

Nem megy le a vérnyomásom.

Idén, Isten tudja, mióta először, eljött hozzánk a Mikulás (meg a mosógépszerelő, hogy a mikulás ruhájából származó vattát kiszedje a mosógépből). Óvatosan fogalmazva: nem minden alakult a tervek szerint, de a sok összegyűlt gyermek ebből remélhetőleg nem sokat vett észre. Remélhetőleg jövőre is eljön a Mikulás és már nem fogják technikai nehézségek gyötörni az ő lelkét.

Sok minden változott a mögöttünk álló évben: intézményvezetés, eszközpark, szakmaiság, hangulat, nyitottság, elhivatottság. Csak egy dolog maradt a régi:

Nem megy le a vérnyomásom.

Szövérfy Dénes
osztályvezető

Kitekintés

Karácsonyi népszokások Magyarországon

A tél beköszöntével, december elejétől a hagyományoknak megfelelően kezdetét veszik a különféle népszokások, amelyek szorosan kötődnek a szent ünnephez. Régen a karácsony elképzelhetetlen lett volna azok nélkül a kedves szokások nélkül, amelyek még jobban fokozták az ünnep várásának izgalmait. Az elmúlt évtizedekben kissé elhalványult ezen szokások jelentősége. Szerencsére napjainkban ismét újjáélednek, meghittebbé varázsolva a szent karácsony ünnepét.

Luca napja (december 13.)

A naptárreform előtt – a Gergely-naptár életbelépése, azaz 1582 előtt – Luca napjára esett a napforduló. Ilyenkor volt a leghosszabb az éjszaka, a legrövidebb a nappal. Ezen a napon elsősorban a tyúkok termékenység varázslása volt a cél. Ehhez kapcsolódott a nők munkatilalma. Úgy tartották, hogy ha Luca napján fonnának vagy varnának, nem tojnának a tyúkok. Azaz, e mágikus eljárások, tevékenységek a tyúkok tojáshozamának növekedését igyekeztek elősegíteni.

Luca napján a fiúk elindultak meglátogatni az ismerős házakat és jókívánságaikért cserébe adományokat vártak. Ha ez elmaradt, akkor viszont átkokat szórtak a házra.

Luca-búza

Ismert szokás volt a következő évi termést is jelképező Luca-búza kelesztése. Az asszonyok egy lapos tálban búzát csíráztattak a kemence mellett, és ha az szentestére szépen kihajtott, bő termés volt várható. A zöld búzával aztán egyes tájakon a karácsonyi oltárt, máshol az ünnepi asztalt díszítették, de volt, ahol az állatokkal etették meg, tej és tojásrontás ellen.

Advent

Advent az eljövétel, a várakozás és reménykedés ideje, a karácsonyra való előkészület időszaka. A karácsony előtti negyedik vasárnapon kezdődik és december 24-ig tart. Újkeletű népszokás az adventi koszorú készítése erre az időszakra.

Karácsony

A karácsony Jézus születésének és a szeretetnek az ünnepe. A karácsonyt megelőző hétköznapokon, a hosszú téli estéken együtt volt a család. Beszélgettek, adventi, karácsonyi dalokat énekeltek, ezzel is készülve Jézus születésének ünnepére. Amikor az esthajnali csillag már feljött, akkor került sor a karácsonyi vacsora elfogyasztására. Ezt sok ház udvarában a gazda puskalövése előzte meg a gonosz lélek elriasztására. A gazdasszony mindent előre kikészített az asztalra, mert a vacsorát végig felállás nélkül kellett elfogyasztani. Imádkoztak, majd első fogásként mézbe mártott fokhagymát, dióbelet nyeltek. Ennek gonoszűző célzata volt. A karácsonyi asztal elképzelhetetlen hal, beigli, valamint alma és dió nélkül. A kerek alma a család összetartásának szimbóluma. Vacsora után a gazdasszony kezébe vett egy szép, piros almát, és annyi szeletre vágta, ahányan ültek az

asztalnál, mondván: amilyen kerek az alma, olyan kerek, összetartó legyen a család a következő esztendőben.

Mendikálás

Az elnevezés (mendieare=koldulni) a szokás adománygyűjtő jellegére utal. Elsősorban a gyerekek jártak adományt kérni ez idő tájt. Kisebb-nagyobb csoportokba verődve bekéredzkedtek a házakhoz és némi ajándék fejében karácsonyi énekeket énekeltek.

Kántálás

Kántálásnak nevezték a karácsonyi énekes, verses köszöntőt. Az elnevezés a köszöntő énekes jellegére utal, mivel énekkel köszöntötték a ház lakóit. Elsősorban a felnőttek jártak kántálni este, az éjféli óráig.

Betlehemezés

Jézus születésének történetét bemutató, ma is élő, egyházi eredetű népi játék. Szereplői általában pásztoroknak öltözve, házilag készített jászollal vagy betlehemi kistemplommal járnak házról házra. Szent énekekkel, tréfás párbeszédekkel elevenítik fel Jézus születésének eseményeit.

Pásztorjárás

A pásztorjárás szereplői karácsony este éjfélig járták a házakat. Kifordított bundát viseltek, tarisznyát tettek a vállukra, kezükben pásztorbotot tartottak. A kispásztor vitte a betlehemi jászolt. Énekeket adtak elő, majd a végén adományokat vártak a ház urától.

Ostyahordás

Karácsony böjtjén, vagy néhány nappal előtte, a kántortanító az iskolás gyerekekkel minden családnak megfelelő számú ostyát küldött. Az ostya a karácsonyi vacsora fontos része volt, amelyet több helyen mézzel, fokhagymával együtt ettek.

Pásztorok karácsonyi vesszőhordása

Karácsony előestéjén a pásztorok vesszőkkel jártak, amelyekből a gazdasszony a kötényével húzott ki néhány szálat azért, hogy az állatai a következő évben egészségesek legyenek. A vesszőért a pásztorok bort, cipót, esetleg pénzt is adtak. A gazdasszony a vesszővel megveregette a jószágokat, hogy egészségesek legyenek.

Regölés

István napjától, december 26-tól újévig jártak a regösök. A regölés lényegében természetvarázsló énekmondás, köszöntés – bőségvarázsló, párokat összeboronáló, adománygyűjtő szokás volt. Különféle énekeket adtak elő és jókívánságokat mondtak a ház lakóinak.

Borszentelés

December 27-én, Szent János napján szokás volt a bor megáldása. Ezen a napon minden család bort vitt a templomba, amelyet a pap megáldott. A szentelt bornak mágikus erőt tulajdonítottak. Beteg embert, állatot gyógyítottak vele, öntöttek belőle a boroshordókba, hogy ne romoljon el a bor.

Aprószentek napja (december 28.)

A Heródes parancsára tömegesen kivégzett betlehemi kisdedek emlékünnepe. Aprószent minden fiúcsecsemő, akit Heródes király a gyermek Krisztus keresésekor megöletett. Az Aprószentek-napi vesszőzés, az újesztendei szerencsekívánás különös fajtája. A gyanútlan gyermeket a szomszédba küldték, ahol megvesszőzték, hogy egészséges maradjon.

<http://rafia.hu>

dr. Berghammer Rita
pszichológus

Tudományos élet

Akkreditált geriátriai előadás sorozatunk egyikét közöljük dr. Boga Bálint, a Geriátriai Társaság emeritus elnöke jóvoltából.

Dr. Boga Bálint: A geriátriai szindrómák

Ignaz Nascher osztrák származású amerikai orvos figyelte és fogalmazta meg, hogy az időskorúak orvosi ellátása másfajta tudást, ismeretet igényel, mint a többi korosztályé, ez a medicina külön szakterületét jelenti és elnevezte **geriátriának** (1909, magyarul: **idősgyógyászat**). Az elmúlt több mint 100 évben fokozatosan ez a diszciplína nagy fejlődésen ment át, különösen a 2. világháború után, de elveinek gyakorlati megvalósítása területén most is több problémával találkozunk.

A szakterület összetettségét jól kifejezi modern definíciója (Málta, 2008):

„Orvosi specialitás, mely az idős paciensek fizikai, mentális, funkcionális és szociális állapotaival foglalkozik az akut ellátás, a krónikus megbetegedés, a rehabilitáció, a prevenció, a szociális és életvégi helyzetek során.

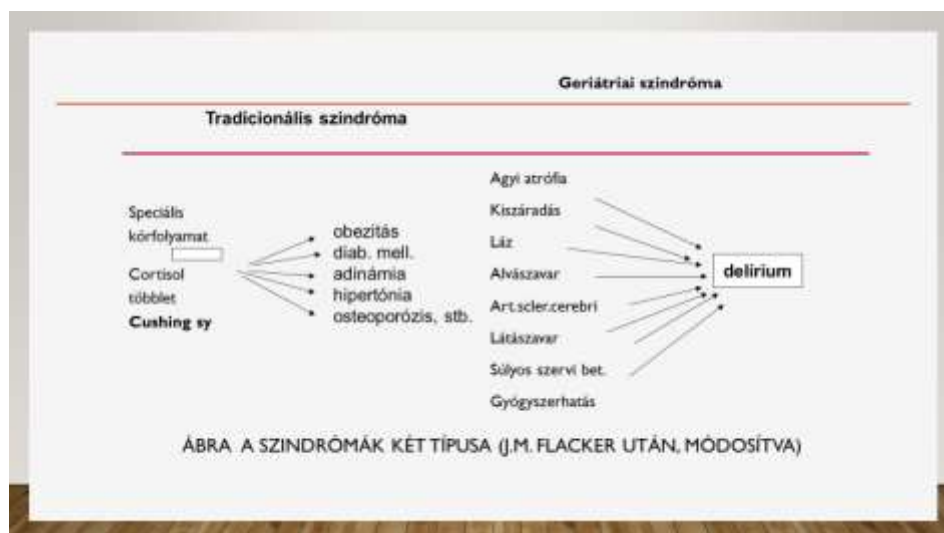
- Ez a betegcsoport nagyfokú elesettségtől és **többszörös** aktív kóros folyamattól szenved, amely **holisztikus** megközelítést igényel. A betegségek eltérő formában jelentkezhetnek, gyakran nehéz diagnosztizálni, a kezelésre gyakran késik a válasz és gyakran szociális támogatás szükséges.
- A geriátria ezért meghaladja a szervközpontú medicinát multidiszciplináris team által többlet-terápiát nyújtva, amelynek fő célja az idős személy **funkcionális állapotának** optimalizálása, valamint az **életminőség** javítása és az autonómia segítése.
- A geriátria nem speciálisan korhoz kötött kórállapotokkal, de az idős paciensek tipikus morbiditásával foglalkozik.
- A legtöbb paciens 65 évnél idősebb, de a problémák, amelyekkel a geriátria leginkább foglalkozik, a 80 év feletti korosztályban válnak általánossá.”

Fontos kiemelni, hogy az orvoslás minden szintje a megelőzéstől az akut ellátáson keresztül a rehabilitációig szerepel benne, sőt a szociális helyzet felmérése is, másrésről hogy minden orvosi szakterületnek van geriátriai fejezete. „Ha nem vagy gyerekgyógyász, geriáter is kell, hogy legyél” – írta egy angol orvos. Mindezeket átfogóan a legfontosabb az a

speciális **szemlélet**, amellyel az idős ember betegségét és ellátását meg kell közelíteni. A hatályos hazai rendelet (60/2003 sz. ESZCSM) mindezen jellegzetességek figyelembe vételével fogalmazza meg a geriátriai beteg fogalmát.

Ezen ismeretek előrebocsajtása után jobban megérthetők a geriátriai szindrómák sajátosságai, különbségük a tradicionális szindrómáktól. Az orvosi szindróma meghatározása: a tünetek egy csoportja, amelyek gyakran együtt jelennek meg és együtt jelzik, jellemzik egy betegség, rendellenesség fennállását, adott patomechanizmus alapján.

A **geriátriai szindróma** ettől eltérően: **soktényezős** kóros állapot, amely akkor nyilvánul meg, amikor **több szervrendszer** károsodásának és több rizikó-tényezőnek **összegződő** hatása az idős embert sérülékennyé, inkompetenssé teszi a környezeti kihívásokkal szemben vagy gátolja mindennapi fizikai, biológiai funkciói elvégzésében. Ezek a károsodások lehetnek az öregedési hanyatlás és/vagy kórfolyamatok következményei. A különbséget jól mutatja a Cushing szindróma és az időskori delírium összehasonlítása, egyik oldalról a cortisol-többlet kiváltotta különböző tünetek, a másik oldalon egy körülírt agyi-tudati állapot, amelyet több folyamat együtthatása vált ki, az ábrán felsorolt tényezők közül egy adott személynél természetesen csak néhány jelenik meg mint a kiváltáshoz hozzájáruló tényező. Ezek közül egy-egy tényező önmagában nem okozná a kórképet. Egy geriátriai szindróma viszont többfajta következményes állapotnak lehet a kiindulópontja (l. elesés, immobilizáció).



A geriátriai szindrómákhoz az ún. **I-szindrómák** tartoznak, valamint a „frailty”. Az I-szindrómák: instabilitás (elesés, falls), immobilizáció, inkontinencia, inkoherencia (delírium), inszomnia, inaníció, inkópia, intellektus-zavar (pl. demencia, ha több tényező együttes következménye).

Néhányról rövid ismertetés.

A leggyakoribb geriátriai szindróma az **elesés**. A 65 év felettek 30-40%-a egyszer elesik egy évben, 50%-ban ez egy éven belül ismétlődik, 60%-ban testi trauma, 10%-ban törés következik be. A belső kiváltó okok sokfélék (keringés, idegrendszer és mozgásszervek, látás működési zavarai), amelyekhez a fizikai környezet eltérései (talaj egyenetlensége) járulhatnak. Hosszútávú hatásokkal is kell számolni (rokkantság, pszichés hatás).

Az **immobilizációs** szindróma, bármely hosszantartó megbetegedésnél kialakulhat (ágyhoz kötöttség), ez az idő időseknél akár napokban is mérhető. Ismertek a következmények: dekubitusz, kontraktúra, izomatrófia, inaníció, exszikkózis, süllyedésszerű tüdőgyulladás, esetleg mélyvénás trombózis.

Míg a fiatalabbkori **inkontinencia** besorolható a klasszikus 4 típus valamelyikébe: stressz-, késztetéses, reflex-, túlfolyásos inkontinencia, az időskori, mint geriátriai szindróma több tényező együttes eredőjeként jelenik meg: sphincter-gyengeség, detrusor-zavar, gerincvelői arterioscleroticus folyamat, felsőbb idegpályák ill. központok léziója, érző-pályák zavara, mentális hanyatlás (demenciánál), húgyuti infekció, fokozott diurézis, prostata-hyperplasia, hüvelyfal- ill. méh-előesés, mozgás-nehezítettség (relatív incontinentia: időben nem éri el a toalettet). 30%-ban eleséssel kombinálódik.

Részletesebben ki kell térni az ún. **frailty** szindrómára (magyarul: **időskori elesettség, esendőség**). Lényegében koncentrált, általános geriátriai szindrómának tartható, ezt mutatja az EU Szakbizottságának viszonylag friss definíciója is (2012): **csökkent izomerővel, teljesítőképeséggel** és fizikai funkcióval járó, számos okra visszavezethető szindróma, amely fokozza az érintett személy sérülékenységét a függetlenség és a halál szempontjából (ADL: activities of daily living romlása). Az ebben szenvedőt "szuperöregnek" is tartják, tehát mintegy felfokozott öregedési folyamatról lehet szó, akkor is, ha kimutatható kóros folyamatok, vagy életviteli szabálytalanság szerepe (erre utal, hogy nő az interleukin-6, a „gerontológiai citokin” szintje, csökken a növekedési hormon és a testosteron szintje). Nyílt szervelégtelenség nincs, sőt kimutatható belső szervi eltérések nélkül is felléphet. Fokozatos kialakulás jellemzi. Nemzetközileg Linda Fried 5 kritériumához kötik: 1. izomgyengeség: ülésből felállás, 5x ismétlés, 2. lassultság: 10 m járás, <1m/sec, 3. aktivitás csökkenése, 4. kimerültség érzete: >3 nap/hét, 5. fogyás: 5kg vagy 5%/év. A diagnózishoz ebből 3 fenn kell álljon, 1 vagy 2 tünet: előfázis. Látható, hogy ebben a szindrómában az izommennyiség és izomerő csökkenésének kiemelt szerepe van. Ez a **sarcopenia**, amelyet külön is geriátriai szindrómaként lehet számon tartani, bizonyos mértéke teljesen fiziológiai körülmények között is létrejön: 40 év felett évenként 0,5-1% csökkenés, 65 éveskorban a 25 éves mérték 65%-a. Gyakran kombinálódik az I-szindrómákkal. Előfázisban, sőt ritkán kialakult állapotban is a folyamat visszafordítható (fokozott fehérjetáplálás: 1,4-1,5 g/testsúlykg + testgyakorlás, D3 vitamin pótlása, polypharmacia=sok gyógyszer csökkentése). Fried adatai szerint az előfordulás gyakorisága: 75-84 év között 11,6%. Európai átlag 65 év felett 17%. Az érintettek nagyobb morbiditási hajlamot, hosszabb kórházi ellátási igényt és nagyobb mortalitást mutatnak. Ezért fontos időben felfedezni, ha egy idős elindul ezen az átlagosnál gyorsabb hanyatlási úton. Egyszerű kérdésekre kapott válaszból több alapfunkció végrehajtási képességére tudunk következtetni: képes-e önállóan öltözködni, előkészíteni étkezését, bevásárolni, intézni pénzügyeit.

A geriátriai szindrómák ismerete nagyon fontos a mindennapok problémáinak megoldásához, pontosabban: fontos tudni, hogy az idősek életvitelét megzavaró kóros jelenségek egy része ebbe a kategóriába tartozik, azaz **több**, sokszor **rejtett**, hanyatlási vagy kórtani folyamat áll a háttérben, tehát minden lehetséges oki tényezőnek utána kell nézni, ha megoldást akarunk találni.

Személyes történetek

Egy betegség, három beteg, három lehetőség....vagy lehetetlenség??? Bizonyára sok olvasó számára nem mond újat az a diagnózis, hogy Hepatitis C. Ez egy fertőző májgyulladás, ma már gyógyítható. Kezelés nélkül májsugor, májelégtelenség, illetve májrák lehet a következmény.

Első betegem Zsuzsa volt, aki mint egy véletlenül kért tőlem egy labor vizsgálatot. Azért így, mert ha nem égett a ház, nem ment orvoshoz. Most jól volt, de a kolléganője unszolta: vizsgáltassák ki magukat együtt. Valami rossz történt az ismerősével....

A laborleletben közepesen emelkedett májfunkciós értéket találtam. Megismételtük. Ugyanaz a lelet mégegyszer. Zsuzsa csak nevetett: Sok éve ilyenek az értékei és senki nem mondta neki, hogy ez bajt jelenthet. Nem voltam népszerű, amikor elmondtam neki, mi minden lehet a leletek mögött és azonnal további vizsgálatokat szerveztem neki. Értelmes ember volt és némi gondolkodás után elvégeztette a vizsgálatokat. A diagnózis Hepatitis C volt. Azonnal elkezdték a kezelést, ami csaknem egy évig tartott. Zsuzsa meggyógyult. Ennek 16 éve.

A második beteg ebben a műfajban egy anett nevű lány volt. 30 éves, feltűnően szép, csinos, elegáns. egy banális panasszal érkezett, de ami már tőlem ismert: beszélgetni kezdtem vele. Nagyon hamar megnyílt. Elmesélte, hogy 16 éves kora óta él a teste által az erősebb nemnek nyújtható örömeiből. Jól él. Szereti amit csinál.... Ennél a mondatnál mind a négy szemem kikerekedett. Ezt egyszerűen nem tudtam elképzelni. Elfogadni igen. Elküldtem az alapvizsgálatokra. Sok apró eltérés mellett minden májfunkciós és gyulladás jelző értéke az egekben volt. Neki is elmondtam mi minden állhat a leletek mögött. Gondolkodási időt kért. Két hét múlva visszajött. Elmondta: sokat gondolkodott és olvasott, úgy döntött, nem foglalkozik ezzel..... Elmondtam amit már tudott, hogy ez a betegség vérrel és szexuális érintkezéssel terjed, és hogy a felelősség, ami őt terheli.... angyali mosollyal az arcán elköszönt. Többé nem jött hozzám. 6 év múlva hozták a hírt: májrákban halt meg szegény Anett. pedig olyan fiatal volt.....

Harmadik betegem a műfajban Orsi volt. Egy nagyon elhanyagolt, nagyon butácska, önmagával és senki mással sem törődő, kallódó emberke volt. Neki is apróbb panaszai voltak és csak azért tudtam egy vérvételre rávenni, mert reggel elsőnek érkezett és a nővér éppen valakitől vért vett. Orsi iszonyodott. Én pedig viccesen ajánlottam, ha hagyja a vérvételt, kap tőlem egy tábla csokit. Orsi gondolkodás nélkül tűrte fel a ruha ujját, sikított amikor megszúrták. Én már nyújtottam is a csokit. Boldogan kapott utána és azonnal tömni kezdte a szájába. semmi más nem érdekelt, megvizsgálni sem hagyta megát. Mintha csak a csoki miatt jött volna a rendelőbe.

Még aznap délután hívott a labor vezetője, hogy Orsinak minősíthetetlen értékei vannak, főként a májfunkciók. Azonnal kerítsük elő. Vad keresés indult. A gépben szereplő adatok közül sem a lakcím, sem a telefonszám nem stimmelt, családját nem ismertük. Orsi eltűnt. Viszont magával vitt egy névjegyet az asztalról. Ennek alapján hívott fél év múlva az erre specializálódott osztályról egy kolléga, hogy ismerem-e ezt a beteget. Senkit nem tudnak értesíteni. Az elmúlt éjszaka AIDS-ben elhunyt és természetesen Hepatitise is C típusú volt. 22 éves volt. Ki volt ő? Milyen élete lehetett? MIBŐL, Kiből élt-halt?

1 betegség, 3 nő, 3 értelmi szint, 3 kimenetel.... Sok minden kell az életünkhöz... Szerették magukat? Mást? Volt jövő képük? Hitük? Akaratuk?..... Ki tudja?... Engem érdekelne.....

dr. Botos Mária
felnőtt háziorvos

Vers

Ady Endre: Karácsonyi rege

Harang csendül,
Ének zendül,
Messze zsong a hálaének,
Az én kedves kis falumban
Karácsonykor
Magába száll minden lélek.

Minden ember
Szeretettel
Borul földre imádkozni,
Az én kedves kis falumba
A Messiás
Boldogságot szokott hozni.
A templomba
Hosszú sorba
Indulnak el ifjak, vének.
Az én kedves kis falumban
Hálát adnak
A magasság Istenének.

Mintha itt lenn
A nagy Isten
Szent kegyelme súgna, szállna,
Az én kedves kis falumban
Minden szívben
Csak szeretet lakik máma.

II.

Bántja lelkem a nagy város
Durva zaja,
De jó volna ünnepelni
Oda haza.
De jó volna tiszta szívből
– Úgy mint régen –
Fohászkodni,
De jó volna megnyugodni.

De jó volna mindent, mindent,
Elfeledni,
De jó volna játszózó
Gyermek lenni.
Igaz hittel, gyermek szívvel
A világgal
Kibékülni,
Szeretetben üdvözölni.

III.

Ha ez a szép rege
Igaz hitté válna
Óh de nagy boldogság
Szállna a világra.
Ez a gyarló ember
Ember lenne újra,
Talizmánja lenne
A szomorú útra.
Golgotha nem volna
Ez a földi élet,
Egy erő hatná át
A nagy mindenséget,
Nem volna más vallás,
Nem volna csak ennyi:
Imádni az Istent
És egymást szeretni...
Karácsonyi rege,
Ha valóra válna,
Igazi boldogság
Szállna a világra...

Humor

Tőszavakban Karácsonyról:

Huszonnegyediké, kénefa, ráérmég, nemérrá, majdholnap, elválok, veszekfát, azjolesz, hogynézmárki, jakérem, akkoraszt, mennyilesz, ennyitegyfáért, legyenöt, legyenötfél, legyenhat, jóleszazelső.

Hozdfelafát, holatalp, teraktadel, neménraktam, deteraktad, ottszok'lenni, deottnincs, merteraktadel, utlalomakarácsonyt, elválok, megvanatalp, ugyeteraktadel, eltörtbzdmeq, menjteszkóba, félnégyb...meg.

Holafűrész, szomszédnál, holaflex, szomszédnál, holaszomszéd, zalában, kurvaanyját, aztlátogatja, picsábfával, kellafa, utlalomakarácsonyt, faragomkéssel, deneazzal, deazéles, kenyérvágó, eszünkzsemlét, hozzáltapaszt, úristen, azmégvárhat, bentvannézdmeq, ferde, ésmost, jobbradól, ésmost, mégmindig, ésmost, derondafa, anyád, anyámahagyjukki, teddleakést.

Holadíszek, fentiszekrény, nincstsemmi, másikszekrény, égőjó, tavalyvettem, nemégbazdmeq, pótizzó, azsemég, picsábaégővel, kellazégő, kontaktosvagymi, teddleakést, leszgyertya, leégaház, nemkellfűteni, szaloncukor, ötkilóvan, fasznakannyi, gyereknek kell, gömbdís, szalmadís, alufóliábandió, csengettyű, nincscensúcsdís, húzdráangyalt, fenyőttojik.

Csomagoljál, tökpazarlás, akkorfőzzél, főzőkpacalt, éntöbbetsemmitnemcsináloknektek, csomagolok, holacellux, papíroknál, holapapír, díszeknél, nincskarácsonyos, nebaszki, vanszülinapos, ráíromjézuska.

Gyertekenni, minimaxkell, gyertekenni, mindjárt, gyertekenni, mindjárt,
éntöbbetsemmitnemcsináloknektek, nemszeretemahalat, pedigfinom, minimaxkell,
nemjönjézuska, szeretemahalat, elsóztad, mosthagydadba.

Teddfelemezt, minimaxkell, szentestennem, kiskarácsony, nagykarácsony, pásztorok,
namitkaptál, nemlegó, nesirjál, legókell, fakocka, le-he-góó-kell, apaisezzel, nemeztkérttem,
nincsnemez, mondtamlegót, kurvadrága, neagyerekelőtt, nehisztizzél, feldőltafa, kurvaélet,
égazégő, mondtamkontaktos, deszépnyakkendő, úgysehordod, akkorisszép, jóalánc,
nemkellettvolna, pénznemszámít, ésalegő, kapszanyádtól, nesírjprücsök, szeretlek,
énistéged.

Holnapanyádéknál, megyüknagyihoz, nemakarok, jönjézuska, minimaxkell, nagyimesél,
minimaxkell, mosthagydadba, hozdamackót, eléghárom, csókilonka, köszönjszépen,
ilonkáéknakis, mér'nemköszöntél, nembajhabüdös, szálljbe, szálljki, ittanagyi, minimaxkell,
hojjézuska.

Dióhéjban:

Kezdődikazépítkezés, mikorjönnek, kitudja, honlaprategyefel, vegyele, kimondta.

Holleszabegsi, konténerbenudvaron, nincskonténer, gyerekrendelőben, hülyeség,
ernyőszűrőben.

Sorszámosztókell, minekaz, sorbaállnak, ittnemlehet, dehogynem, krvadrága. csinálunk.

Milyenlegyen, antracitszürke, honnanvegyünk, háromajánlat, nemleszmege, szülünkegyet,
ötkijelzős, nemfogmenni, kaspótvegyünk, műszakmajdelvágja.

Nemlátjákakiírást, túl magas, túlhalvány, túl kicsi, mérpontkék, mérnempiros,
nemtaláljákagombot, azesztékátazérmegtalálják, nekimennekazajtónak, napisbesüt.

Hogymegyfölabeteg, holalift, melyiklift, bezzegrégen, holaBalázs, mérvittefől,
nemisakartfölmenni, holakabátja.

Lopjásasövényt, holakamera, nincsbekötve, nemisamienk, Karolisholvanmár,
vanmásiksövény, aztisellopták, nebammeg.

Huzatvan, körbemege, nemhallaniabeteget, szájrólolvassál, kicsialuk, nagyaluk, hőszigetelt,
semmiseférel, mileszavirágokkal, telefonsejő, nincsoltózó, halkahangos, büféisdrága.

Púposaszőnyeg, jönmegyazajtó, forrólevegőtől, nefújassuk, megfagyabegsi, eztkitervezte,
valahogybekelljönni, denemígy, gyerebemáshogy, találjkijobbat, ittmindenkikettyős.

Karácsonyfát, deneműfát, valódikell, lehulladdig, mostkell, talpatis, szaloncukrotne, lelegelik,
mikulásrameglesz, dejópofa, milyenmikulás, teleszelaz, nebammeg.

Laborfolyosón, nadeotthogy, nagyobbahely, jólesz, hovavetítünk, létrakell, kisasztalkell,
lepedőkell, mifogszólni, Laciforrasztja, nincstöbbidő, mitszarakodunk,
mindentisztavatabazmeg, háteznemlettkész, végülistökjővölt, hagyománylesz,
nemmaradtógácsa.

Szövérfy Dénes
informatikai osztályvezető

Gasztro

Csontos marhalábszár

A húsleves után egy másik marhahúsból készült ételhez szeretnék kedvet csinálni. Az olaszok ossobuco-nak, lukas csontnak hívják. Gyermekkoromban a Hanna-Barbera rajzfilmstúdió által készített Huckleberry Hound – magyarul Foxi Maxi rajzfilmsorozatban láttam. A szalmakalapos, emberi hangon beszélő kutya a hátsó kertjében akart grillen valami nagy darab, közepen lukasnak látszó húsit sütni, de egy gonosz szomszéd kutya mindig ellopta. El se tudtam képzelni, hogy van ilyen hús.

Felnőttként egy sítúrán, sokáig Olaszországban élő magyar családtól hallottam a „lukas csontról”.

És egyszer csak egyik áruházlánc húspultjában megláttam. Kb. 5 cm vastag kerek 20-25 cm átmérőjű hússzeleteket, aminek a közepén ott az átvágott csont, benne velő. Marha, vagy borjú lábszárának a haránt metszete. Ki kellett próbálni. 3-4 alkalommal csináltam már. 4 embernek 2 szelet.

Lényege a fűszerezés és a zöldséges ragu, amivel több órán át – minimum 2 – a sütőben tartózkodik. Lehet találni rövidebb ideig tartó, kuktában készített változatról is receptet. A hús lágy lesz, mint a vaj, omlik a szájban. Pikáns a zöldséges környezet elsősorban a zellerszártól, (csináltam már apróra vágott zeller gumóval is). Köretnek tészta, polenta (puliszka) – olaszok – , de akár tört krumpoli is jó.

Recepthez egy feladvány, persze a fiataloknak könnyű. Az alábbi QR kód telefonnal történő beolvasásakor lehet eljutni egy a részletes recepthoz. Jó átvágyat és kellemes ünnepeket.



dr. Szánthó András
alapellátási koordinátor

Karácsonyi mézes figurák

Elkészítési idő: 30 perc + 1 óra + a pihentetési idő

Hozzávalók 70 darabhoz:

- 50 g vaj vagy margarin
- 60 g cukor
- 125 g méz
- 250 g liszt
- 1 tasak sütőpor
- fél kávéskanál szódadikarbóna
- 1 – 1 mokkáskanál őrölt fahéj, szegfűszeg, szerecsendió, fehér bors
- citrom és narancs reszelt héja
- 1 + 1 tojás
- 100 g dió vagy mogyoró a díszítéshez

Elkészítés:

1. A vaj/margarint, a cukrot és a mézet addig forrósítjuk, amíg a cukor fel nem olvad, majd vízfürdőben lehűtjük.
2. A lisztet sütőporral, szódadikarbónával, az őrölt fűszerekkel, a reszelt citrom- és narancshéjjal összekeverjük.
3. Egy tojást eldolgozunk a mézes masszában, majd fakanállal a liszthez keverjük. (Most még ragad, de nem baj!)
4. Sütőpapírral kibélelünk 2-3 nagy sütőlapot. A tésztát liszttel meghintett munkalapon kb. 3 mm vékonyra nyújtjuk. Változatos formákkal kiszúrjuk, tepsibe tesszük, majd tojással mindegyik tetejét megkenjük és díszítjük. A leesett darabokat újraformázzuk, míg el nem fogy.
5. A sütőt 200 C fokra melegítjük és 7-8 perc alatt készre sütjük. A sütőlapon hagyjuk kihűlni.

Frissen kemény, néhány nap múlva megpuhul. Jól záródó dobozban nagyon sokáig eltartható. Érdemes egyből dupla adagot készíteni, mert nagyon hamar elkapkodják.

Gasztro

Elmúlt **advent** második vasárnapja, lassan túl vagyunk a készülődés nehezen, a döntéseken, hogy kinek mit, mikor, hol, továbbá, hogy mit vegyünk fel, és főleg mi legyen szentestén az ünnepi vacsora. Nézzük csak, mi az állandó, és mi a változó elem.

A mi családjunkban a **szenteste** mindig ott volt, van, ahol a kisgyerekek, hiszen a legszebb ajándék nézni gyertyagyújtás után, ahogy az ajándécsomagokat bontogatják. Két

unokám van, Benedek (11) és Borka (9), a menü összeállításában döntő a szavuk, egyébként nem jó étvágyú gyerekek. Nekik az ünnepi kaja a papa féle marhahúsból készült húsleves és a mama féle mákos guba. Csak úgy mellesleg van még hidegen, lilahagymával dúsan ízesített majonézes burgonya és rántott hal, csirke, gomba, sajt. A szekszárdi rokonok minden évben küldenek eredeti, – akármilyen az időjárás – bográcsban készített bajai halászlét.

Hárman tartózkodunk a konyhában, a férjem, aki eredetileg mesterszakács, ennek az összes előnyével és hátrányával, a lányom és én alázatosan teljesítjük az utasításait.

Fő menü (közkívánatra) a **libamáj rizottó**, melynek receptjét 4 főre kalkulálva megosztom Önökkel.

Hozzávalók:

50 dkg **NEM** hízott libamáj, 25 dkg rizs, 20 dkg zöldborsó, 20 dkg csiperkegomba, 1 db közepes fej vöröshagyma, 1 csomag petrezselyemzöld, 10-15 dkg trapista sajt, 10 dkg zsír, vaj, ízlés szerint só, fehérbors, majoránna.

- a trapista sajtot lereszeljük
- 25 dkg rizs, 20 dkg zöldborsó, zsír, ízlés szerint só: ebből rizibizit készítünk
- 1 közepes fej vöröshagymát felkockázunk, zsiradékon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a kockára vágott gombát, addig kevergetjük, míg a leve elpárolog, hozzáadjuk a petrselyemzöldet, sózzuk, borsozzuk
- a libamájat 1 cm-es kockára vágjuk, majd hirtelen, forró serpenyőben lepirítjuk

Most jön a legnehezebb: az egészet nagyon óvatosan összekeverjük és ízlés szerint majoránnával és fehér borssal ízesítjük. Ünnep lévén nagyon szépen tálaljuk: a rizottót kivajazott csészébe kanalazzuk, majd a tányérokra helyezett egy-egy saláta levélre borítjuk, maradék reszelt sajttal díszítjük.

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. Bihari Ágnes
dr. Berghammer Rita
dr. Zalaföldi Kornélia
dr. Botos Mária
dr. Szánthó András
Szövérfy Dénes**

–

Felelős szerkesztő