

PIRULAP

MAGAZIN

AZ ÖN EGÉSZSÉGE
A MI HIVATÁSUNK

2020/6. SZÁM

ÉLETMŰDÍJ
PROF. DR. TENKE PÉTERNEK

ÜNNEPRE KÉSZÜLÜNK
BUDAY PÉTER SÉFFEL

A TÖKÉLETES AJÁNDÉK
PSZICHOLÓGIÁJA

EFI-OLDAL

KARÁCSONY, MÁSKÉPP

SZILVESZTER

AKOHOLMENTES KOKTÉL
RECEPTEK

ALMANACH

ÚJ KÓRHÁZI ESZKÖZÖK
ÉRKEZTEK

GÓRCSÓ

KÖSZÖNŐLEVELEK

TARTALOM

PIRULAP



» 4. oldal

4-5 PÓDIUM – RIPORT

Bathány-Strattmann László-díjban részesült Prof. Dr. Tenke Péter

6 KOR-KÉP – TUDOMÁNY

Karácsony: az ünnep története

7 GÓRCSÓ – KÖSZÖNŐLEVELEK

8-9 ÜNNEPRE KÉSZÜLÜNK!

Interjú Buday Péter mesterszakáccsal

10-12 HÍRLEVELEK

„Összefogással ismét le fogjuk győzni a vírust!”

13 ALMANACH

Az Egészséges Budapest Program keretében új kórházi eszközök érkeztek

14-15 SZILVESZTER

Alkoholmentes koktél receptek

16-17 KOR-KÉP – TUDOMÁNY

A tökéletes ajándék pszichológiája

18 EFI-OLDAL

Karácsony, másképpen



» 8. oldal



» 12. oldal



*Karácsony nem az ész,
hanem a szív
ünnepe. És a szív érzi,
hogy azok is ott állnak veled
a karácsonyfa körül, akiket a szemeddel
nem látsz, és az eszeddel nem hiszel.”*

Müller Péter

IMPRESSZUM

A Pirulap a Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház és Rendelőintézet lapja. Megjelenik kéthavonta. Felelős kiadó: Dr. Ralovich Zsolt főigazgató; Főszerkesztő: Huszár Márta; Felelős szerkesztő: Révész Eszter; Újságíró: Lappints Eszter; Tervezőszerkesztő: Piros Zoltán; Fotó: Tihanyi Gábor, Váradi László, Ypsilon fotó; Kapcsolat: szerkesztoseg@pirulap.hu; Készült az Ypsilon Média kommunikációs ügynökség gondozásában.

Heltai Jenő:
Karácsony

*A szeretet ünnepén,
Amikor annyi költemény
Hirdeti ékes mondatokban,
Hogy végre ismét karácsony van,
Mikor övéihez rohan,
Mindenki meghatottan, boldogan,
Mikor mindenki egyetért,
Mindenki egyért, egy mindenkiért.*

**ÁLDOTT, BÉKÉS KARÁCSONYT ÉS
SIKEREKBE GAZDAG, BOLDOG ÚJ
ESZTENDŐT KÍVÁNUNK!**



ÉLETMŰDÍJ PROF. DR. TENKE PÉTERNEK

RIPORT

Örömmel és büszkeséggel tölt el bennünket, hogy Prof. Dr. Tenke Péter, az MTA doktora, kórházunk Urológiai Osztályának osztályvezető főorvosa Batthány-Strattmann László-díjban részesült az egészségügyi ellátás fejlesztésében elért kimagasló tevékenysége elismeréseként. Az állami kitüntetést Prof. Dr. Kásler Miklós, az emberi erőforrások minisztere és Dr. Latorcai Csaba, a tárca közigazgatási államtitkára adta át. A díjról, sikerekről és további célokról kérdeztük a professzor urat.



– Meglepetésként érte a kitüntetés? Hogyan értesült róla?

– Váratlanul, meglepetésként ért a hír, nem volt előzetes jele. Úgy értesültem a jelölésről, hogy kaptam egy e-mailt az Egészségügyi Minisztériumtól, szerda délig kellett válaszolnom, hogy elfogadom-e a jelölést, és aznap délután már közölték is velem, hogy hétfőn lesz a díjátadás. Az eseményre 2020. október 26-án a Vigadóban került sor az augusztus 20-i díjak átadásával egyidejűleg. Idén ugyanis a pandémia miatt egyszerre adták át az állami kitüntetéseket és az egészségügyi díjakat.

– Azt lehet tudni, hogy hány jelölt volt erre a díjra?

– A jelöltek névsora titkos, ezért nem lehet tudni azt sem, hogy pontosan hány ember volt esélyes a kitüntetésre. Batthány-Strattmann díjban összesen hárman részesültünk az átadón. Az egészségügyben ez a kitüntetés az egyik legnagyobb elismerés. Őszintén szólva én úgy vélem, hogy a díj nemcsak a díjazottat ismeri el, hanem a kórház érdemeit is, ahol az illető dolgozik, ahol megfelelő háttérrel biztosították a teljesítményéhez. A kollégáimmal egy központi kórházban, a város szélén felépítettünk egy európai színvonalú urológiai osztályt, amire méltán lehet büszke az intézmény is, meg mi is, itt az Urológiai Osztályon. Egy versenyen a kapitány kapja meg a díjat, de az elismerés maga a teljes csapatra vonatkozik, mindenkire, aki az osztályon dolgozik, sőt. Mindenkinek a munkája kellett hozzá a különféle diagnosztikai és anesztes programoktól az anyaggyártásig, a kórház vezetéséig, hiszen ez a közös teljesítmény segítette hozzá az urológiát ahhoz, hogy ilyen jó osztály legyen. A csapatom munkája és a támogató intézményes háttér nélkül nem kaphattam volna ilyen elismerést. Nagyon jól esik, hogy – bár ezt a díjat idősebb korban szokták odaítélni – engem relatíve fiatal korban ért ez a megtiszteltetés.

– Milyen motiváció hajtja az embert egy ilyen kimagasló szakmai tevékenység során?

– Egy osztály ennyi év után olyan, mintha a saját gyermekem lenne. Számomra kiemelten fontos, hogy ebben a családban mindenki jól érezze magát, hogy a munkatársaim

szeretettel és jó hangulatban jöjjenek be dolgozni. Nem elég egyszerűen megoperálni a betegeinket, meg kell teremteni a barátságos, támogató, gyógyító atmoszférát, a jó közösségi érzést is, ahonnan hazamenni is jó érzéssel lehet. Ez természetesen nemcsak az orvosi gárdára vonatkozik, hanem nővérekre, ápolókra, betegszállítókra és minden segítőtűnkre. Az osztály jó hangulata, az erős csapatszellem pedig a visszajelzésekből is egyértelmű: nagyon sok köszönőlevelet, pozitív visszajelzést kapunk. Elmondhatatlanul jóleső érzés, amikor az ember azt érezve indulhat haza egy nehéz műszak után, hogy ez a napja eredményes volt! A támogató légkör most, az egészségügy feszült helyzetében különösen fontos. Hogy nálunk ez a munkahelyi kultúra alapvető része, azt talán az is bizonyítja, hogy a jelenlegi vírushelyzetben is az Urológiai Osztály kollégái élen járnak a szerepvállalásban, mindenki megtalálja a módját, hogyan segíthet még többet a helyzet kezelésében.

– Mire a legbüszkébb abból a teljesítményből, amit most kitüntettek?

– Egyértelműen arra vagyok a legbüszkébb, hogy benne vagyunk a tudományos vérkeringésben, nagyon magas szakmai szinten végzünk műtéteket, folyamatos a szakmai fejlődés. Elsősorban az inspirál, hogy a kollégáim megtalálják az életükben azokat a szakmai lehetőségeket, amelyekre vágyanak, ebben próbálok nekik segíteni, a feltételeket megteremteni, a hátteret biztosítani. Akik idejönnek dolgozni,

azt vállalják, hogy itt élnek le az életük több mint felét, vagyis jelentős részét ennek az intézetnek áldozzák. Osztályvezetőként tehát kötelességemnek érzem, hogy biztosítsam a jó körülményeket a fejlődésükhöz, az örömteli szakmai munkájukhoz. 20 fős Urológiai Osztályunk már a létszámát tekintve is kiemelkedő Magyarországon, és büszke vagyok rá, hogy már 5 PhD-vel rendelkező orvosunk van. Ráadásul nagyon komoly utánpótlás gárdánk is van, ami szintén fontos a kórház működése és megbecsülése szempontjából is.

– Biztosan találkozik nehéz helyzetekkel, komoly szakmai kihívásokkal a munkájában.

– Az urológián belül a minimál invazív sebészet feltételeinek megteremtése, az ehhez kapcsolódó minőségi munka fenntartása, és egyáltalán a műfaj megszerettetése kifejezetten nagy kihívás. A minimál invazív laparoszkópos technikát európai kollégáinkhoz képest csak később kezdtük alkalmazni. Nemzetközi szinten jó kapcsolatot építettünk ki a lipcsei egyetemmel, olyan tanulási lehetőségekhez jutva, amelyek révén nagyon rövid idő alatt nagyon magas szintre emelhettük az osztályt országos szinten is. Ez után a gyors fejlődés után nagyobb megtiszteltetés aligha érhetett, mint hogy az előző évben egy európai- és egy világszintű továbbképző kongresszuson tarthattunk három órás laparoszkópos radikális prostatectomiát bemutató operációt több ezer ember előtt. Ez volt az egyik legnagyobb kihívás az életemben, mert egy nagyon erős stresszhelyzetben kellett kiváló minőségű műtétet végezni. A világ legjobbjai voltak jelen a szakmából, több ezer résztvevő figyelt, ráadásul interaktív módon állandó kontaktusban álltunk, a résztvevők kérdéseire is válaszoltunk a műtét közben!

– Említette, hogy fiatalon kapta meg az életműdíjat. Meséljen a további szakmai céljairól, terveiről!

– Egy európai színvonalú kórházi osztályt úgy működtetni, hogy folyamatosan lépést tartunk a szakmai, tudományos fejlődéssel – ez a legfőbb tervem. Eddig is generációk tanulták meg nálunk és végzik azóta is ezeket a műtéteket minőségi szinten, ezt pedig érdemes



folymatni. Ha majd nyugdíjba megyek és hátrahagynék, olyan osztályt szeretnék magam mögött hagyni, amely nemcsak pillanatnyilag életképes, hanem folyamatosan nyitott a fejlődésre. A legnagyobb elismerés egy vezetőnek, ha vinni tudja ezen az úton a csapatát, másokat is hozzásegítve a személyes és szakmai fejlődéshez. Nekem is nagy elismerés, ha sok kollégámnak lesz még lehetősége további tudományos fokozatot megszerezni habilitáció vagy MTA doktori cím formájában.

– Hogyan segíthetők az új generáció képviselői? Hogyan támogatható egy, az önéhez hasonló, imponáló szakmai pályafutás?



– A legfontosabb, hogy a fiatalok megtalálják a számításukat. Nekem nagy öröm, hogy látom, ahogy fejlődnek, ehhez pedig a tapasztalataim szerint fokozatosan egyre nagyobb súlyt kell rájuk tenni, egyre komolyabb szakmai kihívások elé állítani őket. A mi területünkön ez azt jelenti, hogy az adminisztratív munka mellett egyre több operatív teendőt, megfelelő műtéti lehetőségeket kapnak. Egy jól működő osztály alapvető feltételrendszerének része egy olyan többgenerációs csapat, amelynek tagjai tanulhatnak egymástól, és ahol a tapasztaltabbak át is adják a tudásukat, teret engednek az újaknak. Mindig az volt az elvem, hogy folyamatosan új, frissen végzett embereket kell felvenni, így biztosítva az osztály folyamatos felgyújítását. Az idősebbeknek is nehezebb belefásulni a rutinba, ha mindig van mellettük tudásra éhes fiatal kolléga, akit segíthetnek a szakmai fejlődés útján.

Révész Eszter



KARÁCSONY: AZ ÜNNEP TÖRTÉNETE

TUDOMÁNY

Karácsony napja az emberiség egyik legősibb ünnepe, s az év egyik kiemelt pontjaként jelezte a nap fordulását és egy újabb év eljövételét.

KRISZTUS SZÜLETÉSÉNEK KERESZTÉNY ÜNNEPE

Krisztus születésének megünneplése csak később, a kereszténység térhódításával került előtérbe, ám ezután fokozatosan egybekapcsolódott a téli napforduló pogány ünnepével. Ténylegesen Nagy Konstantin egyházi reformja, és a kereszténység államvallásként való bevezetése után, a niceai zsinat intézkedései kapcsán 325 és 335 között került sor az ünnep elismerésére. Az ünnep kitűzésének célja az volt, hogy lezárja a Jézus Krisztussal kapcsolatos vitákat, és a niceai zsinat határozatát liturgikus eszközökkel tegye népszerűvé, amely szerint Jézus Krisztus isten is és ember egy személyben. Az ünnep napjának megválasztása nem volt egyértelmű, mert Jézus születése napjával kapcsolatban a sok uralkodó elmélet közül a téli napforduló csak az egyik időpont volt.

Egyes vélemények szerint Jézus december 20-án született, ám mások szerint április 18-19-én, míg megint mások szerint november 25-én, sőt egyes elméletek szerint Vízkeresztkor, azaz január hatodikán látta meg a napvilágot. A zsinat után a határozat december 25-ét jelölte meg az ünnep napjának, hogy ezzel a már említett „Sol Invictus”-t, a Győzedelmes Nap-ot ellensúlyozzák, és a pogány ünnepet a Szent Iván-éjszakához hasonlóan új formában a keresztény ünnepnapok és szokások részévé tegyék. Így lett „Sol Invictus” napjából „Sol Salutis” (az üdvösség napja), amely már a Megváltó születését ünnepelte. A korábbi születésnap, amely Vízkereszt néven a karácsony utáni tizenkettedik nap, Jézus megkeresztelésének napja



lett, és végül a húsvéti böjthöz hasonlóan előkészületi napokat, adventet (advenio - eljön) csatoltak az ünnep elé. A IV. század során a legtöbb keleti egyház átvette Jézus születésének ünnepét a december 25-i dátumot. Az ellenállás Jeruzsálemben tartott a legtovább, de végül ott is elfogadták az új időpontot. Az örmény egyház azonban a mai napig ragaszkodik a január 6-i karácsonyhoz. Miután keleten is december 25-én rögzült a karácsony, Jézus keresztelésére mint epifániára (Isten megjelenése) január 6-án emlékeztek (itt azonban a naptárreformok elutasítása miatt toledik januárra a karácsony).

Az ünnep minden nyelven saját nevet kapott, amely azt tükrözi, hogy ennek mindenhol különleges jelentősége van. A magyar „karácsony” szó szláv eredetű, és a „korcsun”, azaz „lépő, átlépő” szóból származik. Ez a szó az

új évbe való átlépést jelzi, tehát ősi, naptári (és egyben a napfordulóhoz kapcsolódó) eredetű, akárcsak a lengyel megfelelője, a „kolenda”, vagy az orosz „koljada”, ami viszont karácsonyi éneket jelent. Az angol „Christmas” szó Krisztus nevére utal, míg a német „Weihnacht” és a holland „kertsmissie” a szent éj egyházi ünnepelésére utalnak. A latin „natalis” (születés) szóból származik a latin nyelvek mindegyikének karácsony szava: a francia „noel”, az olasz „natale” a spanyol „navidad” illetve még a walesi „nadoling” szó is. A karácsony ősi, napfordulót idéző jellegét a skandináv „Jul” szó idézi, melyből az óangol „Yule” is származik. A szó pontos jelentése azonban nem ismert, talán a téli ünnepi időszak eredeti nevét jelölheti.

forrás: www.multkor.hu

KÖSZÖNŐLEVELEK

A kórházunkban megforduló betegek és hozzátartozók gyakran ragadnak tollat, hogy néhány kedves szóval, mondattal lepjenek meg bennünket. Mi pedig mindig szívesen osztjuk meg a dicséző szavakat.



Hálás szeretettel mondok köszönetet Dr. Lovay Zoltán sebészemnek. Valamint az ő munkáját elősegítő műtősök szorgos csapataának. Továbbá a nővérek kedves és segítőkész tevékenységének is. Mégül tiszta szívemből kívánom a kórház valamennyi dolgozójának, hogy Isten áldása bősége mindannyujukat áldásos hivatásukban. Budapest 2020 november 5-én. Öszinte hálaival: Mária

Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház, Sürgősségi Ambulancia vezető részére.

Elnézést kérek, hogy levelemmel zavarom. Ferencné vagyok, 67 éves nyugdíjas. Köszönetet szeretnék mondani az Ön által vezetett sürgősségi ambulancia dolgozóinak. Október 23-én vettem igénybe az ellátásukat. Szeretném ha tudná, hogy a felvételtől kezdve a vizsgálatok végéig az Ön dolgozói nagyon kedvesen, udvariasan és emberségesen bántak velem és ez nagyon sokat jelentett nekem. A vérvételt és EKG-t végző fiatal ember akinek a nevét nem tudom, ugyan úgy a vérnyomást mérő nővére, valamint egy kedves vékony hosszú barna hajú szemüveges lány nagyon kedves volt mindenkihez oda ment és megnyugtatta a betegeket. László Adrián egy fiatal mentőszit vizsgált meg akire szintén csak jó tudok mondani nagyon aranyos, kedves volt végig, és a nővére is nagyon köszönöm. Bár két újabb betegséggel kellett szembe nézmem, mégse sírva jöttem ki a kórházból.

Köszönöm, hogy időt szakított rám és elolvasta a levelemet. Szeretnék köszönetet mondani Isten szavából a Bibliából 4 Mózes 6:24 Áldjon meg Jehova, és védjen meg téged. (Önök)

Tisztelettel

Ferencné

Tisztelt Főigazgató Úr!

Önön keresztül szeretnék köszönetet mondani dr. Kriston Fanni-nak a Fül-Orr-Gégészeti Osztály engem operáló sebész orvosának!

A kedves fiatal doktornő biztos kézzel, nyugtató mosollyal, a főorvos úr helyeslő kontrolljával végezte önálló munkáját! Szakértelme, hivatástudata fölülmúlja az elvárható mértéket, biztató jövőt ígér. Ember-szeretete azóta is meghat, telefonon figyeli állapotomat, szinte mintha családtagja lennék. Szeretném dicsőretét kérni!

Jó emlékezni az osztályon és a műtőben töltött napomra! (2020. nov. 4.) Csupa kedves, bizalmat ébresztő orrossal, nővérel találkoztam. Mindenkinél volt hozzám néhány biztató jó szava, amin bízintén csodálkoztam ebben a számukra oly feszített, ember-próbáló vírusos időszakban. A kórház légköre, kifogástalan tisztasága, az ott dolgozó egész „csapat” becsületes munkája mind elismerésre méltó!

További helytállást, jó egészséget, Isten áldását kívánom Önnek, lelkiismeretes orvosainak, kedves, tisztességes beosztottjainak tiszta szívvel.

Budapest, 2020. november 9.

Ermő (84)

Tisztelt Igazgató Úr!

Csupán azért írok Önnek, hogy kösönetemet fejezzem ki a Dél-pesti Kórház Kardiológiai Osztály Dolgozóinak. Ugyanis 2015-ben ezen az osztályon kerülttem kapcsolatba szívinfarktus gyanúval az orvosi felügyelettel. Isten meg kell említenem Pálcs Gábor főorvosomat, aki igen gyorsan, türelmesen segített abban, hogy ellássam a szívinfarktust. De a kedves ápoló nővérek is segítségükkel voltak. Köszönetül 2 éves volt egy szívet kibérel, amelyben véleményem szerint a betegedől az osztályban tapasztaltakról. Nos, az a véleményem, hogy igen gyors, töredék, gyorsított segítő munkát végeznek a dolgozók. Köszönöm a kedveséjüket.

Tisztelettel:

Zoltán
Nyugdíjas, 86 éves
Budapest, 2020. 11. 18-án

ÜNNEPRE KÉSZÜLÜNK

INTERJÚ BUDAY PÉTER MESTERSZAKÁCCSAL

Advent van, a várakozás és a készülődés időszaka. Idén kicsit más lesz az ünnepi időszak a megszokotthoz képest, csendesebb, talán nehezebb, de a hagyományos karácsonyi ételek sora nem változik. A karácsonyi étkezési szokásokról, az ünnepre való készülődésről kérdeztük a népszerű séfet, Buday Pétert, kórházi főzőversenyeink bíróját.



Milyen jellegzetes fogások kerülnek egy magyar család asztalára karácsonykor?

– A karácsonyi menü fontos része a leves: sok családban a halászlé a jellegzetes ünnepi leves, a másik nagy kedvenc pedig, amit a gyerekek sokszor szívesebben megessznek, a húsvéves. Nagy klasszikus a borkrémleves. A mai napig sokan ünnepelenek töltött káposztával, kocsonyával, de ma már gyakran kerül a karácsonyi asztalra az angol szász eredetű pulykasült is áfonyával. A magyar hagyományokhoz jobban illeszkedik a kacsa, amit szintén sok otthonban sütnék ilyenkor, köretként pedig elterjedt a krumplipüré, párolt káposzta, majonézes burgonya, hagymás burgonyasaláta is. A keresztény kultúrkör szimbóluma: a hal, nem csak leves formájában kerülhet az asztalra: sütve, rántva is szívesen fogyasztjuk. Jellegzetes karácsonyi alapanyag a gesztenye, ezt a köretek részeként, töltött húsköbökbe vagy a desszertek készítésekor is szívesen

választjuk. A hagyományos mákos és diós bejgliek is van gesztenyés változata, sőt, ma már egészen újszerű, a friss gasztronómiai trendekhez illeszkedő ízesítés létezik, például pisztáciás vagy sós karamellás. A régi időkben november táján, december első felében vágtak disznót is, így az ünnepi asztalon már ott lehetett a hurka, kolbász, a bödönben már ott volt zsír alatt az első sült hús, ilyenkorra a mák is megszáradt, ki volt fejtve a gubóból, a dió is össze volt törve.

– Milyen fogásokkal ünnepelenek más országokban?

– Angolszász területen a már említett pulyka, áfonya mellett a narancslekvár, a narancsos ízesítés terjedt el. A német területeken a töltött ételek, a kolbászok, nehezebb kelt kalácsok – de a közös nevező mindenütt ugyanaz: a bőségek. Ezek a fogások nem állnak meg a határokon: nagy klasszikusunk, a kocsonya például német eredetű, és azért főzték karácsony, szilveszter tájékán, mert a régi, hűtőszekrény nélküli időkben akkor tudták kifagyasztani. A kolbászfélék, a disznóvágás, a disznózsír használata a főzéshez szintén a németek révén terjedt el Magyarországon. A töltött káposztát szintén jellegzetes magyar ételnek gondoljuk, holott Észak-Afrikából töltött szőlőlevélként indulva körbejárta az egész mediterrán térséget, és leginkább az ízesítése különbözik az egyes területeken. Van, ahol mentalevéllal pakolják tele, nálunk inkább majorannával, borssal fűszerezik. De említhetném vasárnapi ebédeink kedvenc fogását is: a rántott hús állítólag Milánóban született, amikor Mária Terézia odalátogatott. A szóbeszéd szerint az udvari apparátus

kérése az volt, hogy bő zsírban készítsenek húst de úgy, hogy ha ráesik a császárnő ruhájára, ne hagyjon foltot...

– Melyik ország étkezési szokásai állnak Önhez legközelebb?

– Az ünnepektől függetlenül is a magyar konyhát szeretem a legjobban, de azért mindenhol megtaláltam azt, amit szeretek, akárhol is jártam a világban. A népszerű olasz konyhát én is nagyon szeretem, és rajongok a francia ételekért. Németországban is éltem, az ottani konyha eléggé közel áll a magyar ízvilághoz. Szerencsések vagyunk, hiszen a történelmi Magyarország területén a német és szláv ételektől a mediterrán területek vagy a Balkán konyhájáig minden előfordult, minden eljutott hozzánk, ami azután beépülhetett a hagyományainkba. Kárpátalja jellegzetes fogását például mi túrós csuszaként ismerjük, porccal. A déli országrészen erős volt a mediterrán hatás, Budapestre pedig már a 19. század végén naponta hozták az Adriáról vonattal a friss halakkal, tenger gyümölcseivel megrakott kosarakat. Jogosabb tehát közép-európai konyháról beszélni, mint magyar konyháról. Minden terület azt használta, ami ott megtermelt, amiben gazdag volt. Ez egyébként



BUDAY SÉF EGYSZERŰ LIBAMÁJÁS FASÍRTJA

A libamájat (ami lehet hízott vagy pecsenye) kockákra vágom, csöpöpet megfuttatom pirított hagymán. Összegyúrom a tejben áztatott zsemelével és a darált hússal. Készíthetjük pulykacombból is, én sertéslapockából szeretem. Ízlés szerint fűszerezük: só, bors, majoranna, kevés fokhagyma, kevés pirospaprika mindenképp jót tesz neki, és mehet bele egy tojás is. Az egyes alapanyagok kiválthatók mással is: a lisztérzékenyek zsemle helyett használjanak tejben főtt kukoricadarát, azaz puliszkát, aki pedig csökkenteni akarja kalória mennyiségét, az tojás helyett reszelhet bele nyers zeller-gumót és fehérrépatát, ami ugyanúgy összefogja a fasírtot. Aki viszont nem fél a kalóriáktól, az feltétlenül cifrázza meg egy kis bacon szalonnával: én cipó-formát készítek a masszából, ezt beterítem bacon szalonnával és 190 fokos sütőben 1 óra alatt készre sütöm. Mennyei ünnepi eledel, jó étvágyat hozzá!

megfelel annak az egyre elterjedtebb irányzatnak is, hogy helyi alapanyagokból, helyi termelőktől vásárolva, szezonális zöldségekkel-gyümölcsökkel főzzünk.

– Visszatérve a karácsonyra: melyik a kedvenc karácsonyi étel?

– Az előzőek után talán nem meglepő, ha azt mondom: gyakorlatilag minden karácsonyi étel a kedvencem, ezek lesznek a fogások nálunk idén is. A töltött káposzta, a halászlé, a kocsonya, a sült kacsa, a krumplipüré, a párolt káposzta, a mákos bejgli. A karácsonyi ételek varázsa az, hogy nagy szeretettel, nagy gondnal készíti mindenki, ettől olyan finomak. Említettük a bőséget korábban: libamájás fasírtot és libamájás pástétomot is készítek, mert nálunk mindenki nagyon szereti. Igaz, nagyon drága alapanyag a libamáj, de ki lehet váltani kacsamájjal is. Mivel nem szabad belőle sokat



fogyasztani, mert nagy mennyiségben megfekszi a gyomrot, ennyi luxus egyszer egy évben talán belefér. A halak közül leginkább a harcsát választom ilyenkor, nálunk nincs lazac, és a pontyot se nagyon szeretem – kivéve, ha halászléről van szó, mert abba teszek pontyot, harcsát és belsejét is.

– Melyik a legemlékezetesebb karácsonya, ha van ilyen, és milyen ajándékkal készül?

– Nagyon szeretem ezt az ünnepet, így mindegyik emlékezetes a számomra. Az a szokás, hogy a kicsi gyerekek nagy ajándékot kapnak, általában játékot, a tinédzserek is valamilyen komolyabb holmit, a felnőtteknek viszont általában magam készítek olyan finomságokat, amit néhány hét vagy hónap múlva kinyitva is ránk gondolnak. Nyáron már úgy főztünk be gyümölcsöket, hogy a karácsonyra is gondoltunk, de az is előfordult már, hogy libamájpástétomot vagy zöldségkrémet készítettem.

– Könnyű átadni magát az ünnepnek, vagy nehéz letenni a mindennapi feladatokat? Mi adja meg Önnek a karácsonyi hangulatot?

– Közel 30 évig nem volt karácsonyom, mivel Szenteste napján is mindig dolgoztam, vagyis nagy hiányaim vannak karácsonyozásból. Így aztán nagyon könnyen átadom magam az ünnepi hangulatnak, imádom a családi együttléteket, azt, hogy körbe üljük az asztalt és jókat beszélgetünk. De a Szentestét is szeretem, ami általában a

BUDAY SÉF LIBAMÁJÁS PÁSTÉTOM RECEPTJE

Csíkokra vágom a hízott libamájat, ami előtte egy éjszakán át fokhagymás tejben ázott. Megszórom sóval és egy nagyon kevés cukorral, sütőpapírral kibélelt tepsiben 2-3 percig 200-210 fokon sütöm. Ezután leöntöm róla a zsírt, abban pirítom meg a hagymát, majd rádobom a májat, és tejszínnel pürésítem. Sóval, borssal, majorannával fűszerezem. Ami pedig igazán különleges ízt ad neki, az egy speciális ízesítő: cukrot és fehérbort főzök össze, amíg olaj sűrűségű karamell lesz, és ebből teszek néhány evőkanállal a püréhez. Lehűtve tálaljuk.

szűk családé. Akárhogy is, mindig átérzem azoknak a helyzetét, akik ilyenkor dolgoznak, például a kórházakban. Nem lehet könnyű, de biztosan sokat jelent számukra a tudat, hogy karácsonykor a segítség még többet jelent annak, aki kapja. Ilyenkor nagyobb súlya van a figyelemnek, a törődésnek, a jó szónak. Valójában ez a karácsony lényege, központi gondolata: szeresük egymás felebaráti szeretettel, finom falatokkal, törődéssel, és vigyázzunk egymásra!

Lappints Eszter

„ÖSSZEFOGÁSSAL ISMÉT LE FOGJUK GYŐZNI A VÍRUST!”

KRONOLÓGIA

A járvány második hulláma ősszel elérte Európát és Magyarországot is. Most a járvány második hullámának meredeken emelkedő szakasza zajlik egész Európában és Magyarországon is, a fertőzöttek és a kórházban ápoltak száma folyamatosan emelkedik. Az elmúlt hónapokban a teljes egészségügyi rendszer felkészült a járvány kezelésére, a betegek ellátására. A kórház vezetése hírlevél formájában folyamatosan tájékoztatást ad az intézet aktuális eseményeiről és a védekezéssel kapcsolatos tudnivalókról.

OKTÓBER 20.

1. Az országos tisztifőorvos és az emberi erőforrások minisztere október 16-án kelt utasítása értelmében Kórházunkat ismételten kijelölték a kórházi kezelést igénylő gyanús és igazolt koronavírus fertőzött betegeket ellátására. Első ütemben 2020. október 20-tól a gyanús betegek elkülönített ellátását kell biztosítanunk, a holnapi naptól pedig az igazolt esetek ellátása is kötelességünk lesz.

2. A gyanús és igazolt betegek elhelyezésére egyaránt az „E” épületben kerül sor, így a központi „H” épületet mentesíteni tudjuk ezen terhelés alól. Ezt az első járványhullám során, illetve az azóta eltelt időszakban végzett fejlesztéseink teszik lehetővé.

3. A kormányzati finanszírozású, fertőtlenítő célú felújítási program keretében kórházunk mindhárom telephelyén megkezdődtek a munkálatok. Ennek keretében jövő év végéig ütemezetten sor kerül valamennyi beteg- és látogatói forgalom előtt nyitott helyiség (betegszobák, rendelők, várótermek, folyosók, közforgalmú illemhelyek) festésére, burkolatcseréjére, világítótestek, szaniterek és kapcsolók cseréjére. Jelenleg



az alábbi munkálatok zajlanak:

a) Ady Endre utcai Szakrendelő: Sebészeti és onkológia rendelőhelyiségek felújítása.

b) Csepeli Weiss Manfréd Telephely: „A” épület második emeletének teljeskörű felújítása
c) Központi Köves utcai telephely „H” épülete 6. és 7. emeleti közforgalmú illemhelyeinek felújítása, valamint az „E” épület 2. emelet északi szárnyán és földszobák, rendelők, várótermek, folyosók, közforgalmú illemhelyek) festésére, burkolatcseréjére, világítótestek, szaniterek és kapcsolók cseréjére. Jelenleg

4. A súlyosbodó járványhelyzet miatt kiemelten fontos a kórházban érvényben lévő, mindenkire

vonatkozó általános maszkviselési kötelezettség betartása és betartatása, valamint a betegellátó és egyéb egységekben a védőeszköz szabályozásban leírtak szigorú követése.

5. Az elmúlt időszakban is folyamatosan érkeztek védőeszközök kórházunkba, a hatékony védekezéshez szükséges maszkok, kesztyűk, védőszemüvegek és overallok megfelelő mennyiségben rendelkezésre állnak betegeink ellátásához és dolgozóink védelméhez.

6. A növekvő esetszámokra tekintettel kórházunk

kollektívájának tagjai különös körültekintéssel járnak el a személyes megelőzés és védekezés, a napi munkavégzés, valamint a betegellátás során. A kórházi személyzet egészséges állapotának megőrzése kiemelt célunk, ebben kérjük betegeink, hozzátartozóik és a látogatók együttműködését!

OKTÓBER 30.

1. Szakmai és közszolgálati munkájával a betegellátás és tudományos kutatás során elért kimagasló tevékenysége elismeréseként Dr. Tenke Péter,

kórházunk Urológiai osztályának osztályvezető főorvosa Batthyány-Strattmann László-díjban részesült. Gratulálunk Tenke Professor Úrnak!

2. Járványkórházi kijelölésünknek megfelelően folyamatosan és egyre növekvő számban látják el kollégáink a gyanús és igazolt koronavírus fertőzött betegeket. Köszönjük minden munkatársunk kitartó és áldozatos munkavégzését!

3. A mai naptól az emberi erőforrások miniszterének utasítása szerint a gyanús és igazolt koronavírus fertőzött betegek ellátására elkülönített ágynak arányát 20 százalékról 30 százalékra kellett növelnünk, ez összesen 333 ágy elkülönítését jelenti.

4. Az első járványhullám idején alkalmazott megoldáshoz hasonlóan ismételten elrendeltük betegazonosító karszalagok használatát. Az erről szóló orvosigazgatói utasítás rögzíti, hogy Intézményünkben a betegek felvétele egykapus rendszer szerint történik.

5. A Sürgősségi Osztály elé elhelyezett állomáson történik a beérkező betegek előszűrése, itt a nem koronavírus-gyanús betegek fehér karszalag kerül és ellátásuk a hagyományos eljárásrend szerint történik. Amennyiben a beteg kórházi ellátásra szorul és fekvőbeteg osztályra kerül, további ellátása során a fehér karszalagot mindaddig viselnie kell, amíg a kórházban tartózkodik.

6. A koronavírus-gyanús betegek az előszűrő állomásról sebészi szájmaszkban a Tüdőgondozó területén kialakított elkülönítőbe kerülnek további vizsgálatra. Itt azonnali orvosi vizsgálatot követően kerülhet sor az esetek minősítésére:

7. Az orvosi vizsgálat alapján nem koronavírus-gyanúsnak

talált betegek fehér karszalagot kapnak és 15 percen belül el kell hagyniuk az elkülönítő területét.

8. Az érvényes központi esetdefiníció szerint koronavírus-gyanúsnak minősülő betegek lila karszalagot kapnak.

9. Igazolt (pozitív) koronavírus betegek is lila karszalagot kapnak.

10. Orvosigazgatói körlevélben szabályoztuk az előre tervezett műtétekhez/beavatkozásokhoz szükséges előzetes PCR mintavételezés (szűrés) szabályait. A mintavételezés minden esetben az Ady Endre úti Szakrendelőben, előjegyzés alapján zajlik.

11. A kormányzati fertőtlenítő célú felújítási program keretében kórházunk mindhárom telephelyén folyamatosan zajlanak a munkálatok, a jövő héten újabb területeket fogunk átadni a kivitelezőknek, kizárólag olyan helyeken, ahol a járványügyi helyzetből fakadó feladataink ellátásában ez nem jelent akadályt vagy aránytalan nehézséget.

12. A súlyosbodó járványhelyzet miatt kiemelten fontos kórházunkban az érvényben lévő, mindenkire vonatkozó általános maszkviselési kötelezettség betartása és betartatása, valamint a betegellátó és egyéb egységekben a védőeszköz szabályozásban leírtak szigorú követése. Kérjük munkatársaink, betegeink és a látogatók felelős magatartását és együttműködését!

13. Kérjük, hogy a növekvő esetszámokra tekintettel, kórházunk kollektívájának tagjai különös körültekintéssel járjanak el a személyes megelőzés és védekezés, a napi munkavégzés, valamint a betegellátás során. A kórházi személyzet egészséges állapotának megőrzése kiemelt cél!



NOVEMBER 10.

1. A járványhelyzet folyamatos súlyosbodásával a betegellátást végző kollégáink egyre nagyobb számban gondoskodnak a gyanús és igazolt koronavírus fertőzött betegek megfelelő kezeléséről. Szembe kell néznünk vele, hogy a ránk váró terhelés a következő napokban-hetekben fokozódni fog. Köszönjük minden munkatársunk kitartó és áldozatos munkavégzését!

2. A megfelelően szabályozott és átlátható folyamatok megteremtése érdekében november 6-án Orvosigazgatói Utasítás keretében ismételten szabályoztuk a koronavírus betegek intézményen belüli elhelyezési rendjét. Az utasítás részletesen kitér arra, hogy az igazolt illetve gyanús, különböző egészségi állapotban lévő koronavírusos betegeket milyen esetben, mely épületrészbe kell elhelyezni, külön szabályozva a pszichiátria ellátásra szoruló covid betegek eseteit is.

3. Miniszteri utasítás értelmében 2020. november 10-től el kell halasztani az azonnali egészségügyi ellátást nem igénylő beavatkozásokat. Nem halaszthatóak azok az ellátások, amelyek elmaradása súlyos vagy

maradandó egészségkárosodást okoznának, amelyek onkológia ellátásokhoz kapcsolódnak, illetve egyes kardiológia beavatkozások sem.

4. A mai naptól az emberi erőforrások miniszterének utasítása szerint a gyanús és igazolt koronavírus fertőzött betegeket ellátására elkülönített ágynak arányát 30 százalékról 40 százalékra kellett növelnünk, ez összesen 444 ágy elkülönítését jelenti. Ezen belül ki kellett jelölni 78 ágyat, amely alkalmassá tehető intenzív ellátás biztosítására.

5. A kormányzati fertőtlenítő célú felújítási program keretében kórházunk mindhárom telephelyén folyamatosan zajlanak a munkálatok. A héten a központi telephelyen megkezdődött a „H” épület aula szakszobák felújítása.

6. A súlyosbodó járványhelyzetben továbbra is kiemelten fontos a kórházban az érvényben lévő, mindenkire vonatkozó általános maszkviselési kötelezettség betartása és betartatása, valamint a betegellátó és egyéb egységek vonatkozásában a kiadott védőeszköz szabályozásban leírtak szigorú követése. Kérjük mindenki felelős magatartását és együttműködését!

NOVEMBER 26.

1. A második járványhullámban kórházunk immár 6. hete biztosítja a területünkhöz tartozó gyanús és igazolt koronavírus fertőzött betegek ellátását. A járványhelyzetből fakadó, egyre növekvő betegszám ellátása emberfeletti küzdelem, ebben immár minden betegellátó osztályról részt vesznek munkatársaink. Köszönöm minden kollégám kitaró és áldozatos munkavégzését! Büszke vagyok rá, hogy ilyen összefogással és önfeláldozással tudunk beteg embertársainkért küzdeni, egymás munkáját segíteni!

2. A járványhelyzet fokozódásával kórházunkban is megnőtt a gépi lélegeztetésre szoruló koronavírusos betegek száma. Ezért tovább bővítettük intenzív lélegeztetési kapacitásunkat, és az Intenzív Terápiás Osztályon valamint az „E” épület földszinti déli részében már működő 10 ágyas részlegén túl, már az erre a célra kijelölt két műtőben kialakított intenzív ágyakon is megkezdjük a lélegeztetést igénylő betegek ellátását.

3. November 16-ától Berta Csaba honvéd hadnagy, kontingens parancsnok vezetésével 22 fő katona segíti a járvány elleni védekezést kórházunkban. A segítő katonák pretriázs és logisztikai feladatokat látnak el, elsősorban a gyógyszerház, az ételmezés és az anyaggyártás területén, illetve segítik a fertőtlenítő célú felújítási programhoz szükséges költöztetések elvégzését.

4. Tegnap 4, a mai naptól további 6 fő orvos- illetve fogorvos tanhallgató kezdte meg tevékenységét kórházunkban. Az ifjú kollégák a PCR szűrésben fognak részt venni, illetve a gyanús és igazolt koronavírusos betegek ellátását fogják

segíteni. Szintén a tegnapi naptól 6 fő, harmadéves egészségügyi (ápoló, gyógytornász) hallgató kórházunk különböző osztályain segédápoló feladatokat lát el.

5. A kormányzati intézkedéseknek megfelelően a hétfői napon megkezdtek dolgozóink antigén alapú koronavírus szűrését. Eddig 170 kollégánk szűrését végeztük el, közülük hat fő eredménye lett pozitív, a többi 164 fő negatív.

6. Továbbra is kérünk mindenkit, hogy kiemelten figyeljen az intézményen belüli maszkviselési kötelezettségre, a liftek használatára és a betegazonosító karszalagok alkalmazására.

7. A kormányzati fertőtlenítő célú felújítási program keretében folyamatosan adunk át területeket a felújítást végző vállalkozóknak. A központi, Köves utcai telephelyünkön egyes területek felújítása ideiglenesen megváltoztathatja a szokásos közlekedési utakat. Kérem, figyeljenek a jelzésekre!



EBP – ÚJ KÓRHÁZI ESZKÖZÖK

EGÉSZSÉG

Az Egészséges Budapest Program keretében újabb nagytékű, modern orvosi eszközök érkeztek kórházunk betegellátó osztályaira. A fenntartó – az Állami Egészségügyi Ellátó Központ (ÁEEK) – által lefolytatott központi beszerzésnek köszönhetően folyamatosan bővül a kórház eszköz-és műszerparkja. Az új berendezéseket folyamatosan helyezzük üzembe és vesszük használatba.



Mobil monitoros defibrillátorral, nehézintubációs eszközzel és videolaringscoppal, valamint gastroenterológiai endoszkópos tornyot kiegészítő nagyfrekvenciás vágóval bővült kórházunk eszközparkja.



elektromos betegemelő és ágyazókocsi



6 db elektromos betegágyat és 17 db újszülött szállítókocsit kaptunk az Egészséges Budapest Program keretében.



További 59 db hidraulikus betegágy érkezett kórházunkba a programnak köszönhetően.

SZILVESZTERI ALKOHOLMENTES KOKTÉLOK

Varázsoljunk szilveszteri hangulatot alkoholmentes koktélokkal! A gyerekek mellett a társaságban lehetnek olyanok is, akik egyáltalán nem fogyasztanak alkoholt, gyógyszert szednek, vezetnek, vagy éppen kismamák. A kolyók-pezsgó helyett lepd meg őket egyszerűen elkészíthető, mégis isteni finom koktélokkal!

Ünnepi mimóza koktél alkoholmentesen

Hozzávalók:

- 1 l szénsavas ásványvíz
- 2 marék áfonya
- 1 gránátalma magjai
- 2 ágnyi friss rozmaryn

Elkészítés:

Az áfonyát és a gránátalma magjait szórd egy kancsóba. Kicsit nyomd ki a levüket, add hozzá a rozmaryn ágakat és húzd fel az ásványvízzel. Tedd a hűtőbe pár órára!



Alkoholmentes Pina Colada koktél

Hozzávalók:

- 2 cl Kókusz ízű szirup
- 1 dl kókusztej
- 1 dl 100%-os ananászlé
- egy szelet friss ananász
- 4-5 jégkocka

Elkészítés:

A kókusztejet és az ananászlét rázd össze alaposan egy shakerben, majd öntsd bele a pohárba, és add hozzá az összezúzott jégkockákat is. A tetejére csurgasd rá a szirupot, a pohár szélére pedig tűzd fel a kockára vágott ananászdarabokat



Virgin Sangria

Hozzávalók:

- 1 l szőlőlé
- 140 g kékáfonya
- 250 ml narancslé
- 2 db barack
- 3 db lime

Elkészítés:

Önts egy nagy tálba vagy óriási limonádés üvegbe 1 liter szőlőlevet, és nyomkodj szét benne 40 g kékáfonyát, ezután mehet bele 250 ml narancslé és egy lime leve. Végül darabolj bele 2 narancsot, 2 banánt, 2 barackot és 2 lime-ot, és önts hozzá még 100 g kékáfonyát. Rakd be a hűtőbe 2 órára, hogy összeérjenek a gyümök, és utána már lehet is koccintgatni!



Alkoholmentes grapefruit-mojito málnával

Hozzávalók:

- egy marék mentalevél
- egy lime
- fél grapefruit
- 4-5 zúzott jégkocka
- 2 dl szénsavas ásványvíz

Elkészítés:

Mosd meg a mentaleveleket és a lime-ot, utóbbit szeleteld fel. A mentalevelek felét és a lime-szeleteket is tedd a koktélospohár aljára, koktélkanál vagy egy szívószerű segítségével kicsit nyomkodd át őket, közben pedig törd össze a jégkockát és facsard ki a grapefruit levét. Töltsd fel a poharat jégkockával, majd öntsd nyakon a grapefruitlével, végül pedig a vízzel. Koktéled tetejére szórd rá a maradék mentalevelet, a pohár szélét pedig díszítsd a málnaszemekkel.



Toothless Shark

Hozzávalók:

- 2 cl Limelé
- 10 cl Narancslé
- 1,5 cl Grenadine szirup

Elkészítés:

A lime levét és a narancslét töltsük jégre collins pohárba, majd csöpögtesük az ital tetejére a grenadine szirupot. Díszítéshez használjunk narancsszeletet, koktélcseresznyét.



Virgin Mary

Hozzávalók:

- paradicsomlé
- Worcester szósz
- Tabasko szósz
- bors
- só
- citrom (1/8)
- zellerlevél

Elkészítés:

Töltsünk tele jéggel egy long drink, vagy vizespoharat. Öntsük majdnem tele a paradicsomlevet, fűszerezzük, adjuk hozzá 1-1 cseppet a szószokból, nyomjuk bele a citromot, majd keverőkanállal keverjük el. Díszítsük a zeller levelével, citrom gerezdekkel. Felszolgáláskor borsőrölt is adhatunk a bátrabbaknak.





A TÖKÉLETES KARÁCSONYI AJÁNDÉK PSZICHOLÓGIÁJA

PSZICHOLÓGIA

Tárgyat vagy élményt? Hasznosat, vicceset vagy szépet? A tökéletes ajándék megtalálása sokszor szorongással és nem kevés fejfájással jár. Azt a tudomány sem tudja senkinek megspórolni, hogy átgondolja, minek örülne a másik, de a pszichológia és a viselkedéses közgazdaságtan kapaszkodót azért nyújt, hogy az ajándékunk közepes helyett jelest kapjon. Vagyis könnyebben és nagyobb valószínűséggel találhatjuk meg a tökéletes karácsonyi ajándékot, már ha létezik ilyen.

Bár az ajándékozás mögött számos különböző motiváció állhat, tudományos szempontból egy profán okra fogunk most fókuszálni: karácsonyi ajándékot azért adunk, hogy minél boldogabbá tegyük azt, aki az ajándékot kapja. A karácsony szellemében ezt egy fontos tényezővel szükséges kiegészíteni: az ajándék ne ártson se a társadalom többi tagjának, se az ajándékozónak.

A BOLDOGSÁG, AZ EMLÉKEZET ÉS AZ AJÁNDÉKOK

Martin Seligman és Ed Diener 2002-ben megjelent tanulmánya szerint a legboldogabb embereknek átlagosan közel kétszer olyan erősek a kapcsolataik, napi 1 óra 7 perccel kevesebb időt töltenek egyedül, és 1 óra 12 perccel többet szeretneikkel, mint a legboldogtalanabbak. Azóta a pozitív pszichológia eredményei számtalanszor erősítették meg, hogy a szoros emberi kapcsolatok a legerősebb előrejelzői a boldogságnak, az ajándékozás egyik legfontosabb hatása pedig pont a megajándékozott és az

ajándékozó kapcsolatának erősítése. Az ajándékozás kapcsolaterősítő hatása boldogabbá teszi mind az ajándékozót, mind a megajándékozottat. Hogy ez a hatás érvényesülni tudjon, olyan ajándékot érdemes választani, amely a lehető legerősebben és minél többször emlékezteti a megajándékozottat az ajándékozóra, ezáltal erősítve a kapcsolatukat.

Egy különleges üveg bor például kellemes hatást tud kiváltani az elfogyasztásakor, de ez az érzés és az emléke is gyorsan

elmúlik. Ehhez képest ha például egy bólogató díszkutyát kapunk ajándékba, azzal többször találkozunk, és akár többször is megmosolyogtathat bennünket. Azonban az emberi elme úgy működik, hogy amit gyakran és folyamatosan látunk, ahhoz hozzászokunk, így lassan ennek a hatása is elhalványul.

Dan Arielynek, a pszichológia egyik legnépszerűbb ma élő alakjának saját bevallása szerint kedvenc ajándéka pont ezért egy felső kategóriás fejhallgató; azt az ember gyakran, de mindig más helyzetben használja, így minden alkalommal kitűnik a környezetből, és nehezebben felejt el. Hasonló hatást lehet elérni például valamilyen tudás, pl. könyv vagy online kurzus ajándékozásával is: mivel itt a lényeg nem a kapott tárgyon, hanem a mögöttes tudáson van, az ajándék nem vagy csak lassan használódik el, és nehezebben válik a mindennapi szokások részévé. Így minden használatkor emlékezteti az ajándékozottat az ajándékozóra.

AZ AJÁNDÉKOZÓNAK IS JÓ

Egy, a Harvardon és a University of British Columbia egyetemen végzett kutatásban azt vizsgálták, hogy miként hat ránk, ha másokra költünk. A kutatásban a résztvevőknek minden reggel adtak egy adott pénzüsséggel telt borítékot, és arra kérték őket, hogy délután 5-ig vagy költsek el azt saját magukra, vagy valaki másra. A nap végén minden résztvevőt megkérdeztek, hogyan érzik magukat. Eredményeik szerint akiket arra kértek, hogy másokra költsek a kísérletben kapott összeget, boldogabbak voltak a kísérlet végén, mint azok, akiket arra, hogy magukra költsek a pénzt. Azaz

HA MINDENKI INKÁBB A MÁSIKRA KÖLTENÉ A PÉNZÉT, AKKOR BOLDOGABBAK LENNÉNK.

Következésképpen a tökéletes karácsonyi ajándékot sem magának veszi az ember.

Ha azt szeretnénk elérni, hogy a karácsonyi ajándék minél boldogabbá tegye azt, aki kapja, két fő tényezőt érdemes tehát figyelembe vennünk: az ajándék emléke a lehető legtovább megmaradjon, és a

használatkor/találkozáskor a lehető legnagyobb pozitív hatást váltsa ki.

A veszteségelkerülés arra sarkall bennünket, hogy a régi, jól bevált dolgaihoz térjünk vissza újra és újra. Ez a tendencia segíthette őseinket a túlélésben – hiszen nagyobb eséllyel kerültek el például az ismeretlenül csábító, de mérgező növényeket –, a 21. században a tökéletes ajándék kiválasztásánál kárunkra van, mert a kevésbé kockázatos ajándékok felé terel. Pedig az újszerű, mindennapokból kilógó élmények (például jól ismert márka helyett egy kis magyar pincészet izgalmas bora) nagyobb hatást váltanak ki, és jobban is emlékszik rájuk az ember.

Ajándékozóként ennek az az ára, hogy mivel ezek újszerűek, így kockázatosak is, tehát előfordulhat, hogy mellényúlunk. Ennek ellenére összességében jól jöhetünk ki belőlük: képzeljük el, hogy a következő tíz évben az egyik barátunknak minden évben a kedvenc méregdrága bonbonját ajándékozunk, vagy mindig megpróbálkozunk valamilyen kockázatosabb opcióval – legyen az kalandtúra, egy mikrózható papucs vagy egy kreatív kurzus. Ha a kockázatos ajándékunk csak az esetek felében eléri a kívánt hatást, barátunk sokkal inkább fog ránk és ajándékainkra visszaemlékezni, mint ha minden évben egy bonbont kapott volna – még akkor is, ha az a kedvence. A lehető legnagyobb hatás elérésére egy másik sokat hangoztatott példa, ha olyan ajándékot vásárolunk, amire a megajándékozott nagyon vágyik, de valamilyen oknál fogva büntudatot érezne, ha magának vásárolná meg. Az ilyen ajándékok dupla pszichológiai hatást váltanak ki: nemcsak használati vagy esztétikai értékük van, de az ajándékozottat meg is szabadítjuk egy adag büntudattól, amit a vásárlás pszichológiai fájdalom okozna számára.

MÁSNAK SE ROSSZ

A tökéletes ajándékhoz nem elég a megajándékozottat boldoggá tenni, arra is figyelniünk kell, hogy ne ártsunk a társadalom többi tagjának. Az okozott kár általában nem közvetlenül a szemünk

előtt következik be, így legtöbbször észre sem vesszük. De hogyan árthatunk másoknak egy ártatlan ajándékkal? Sokszor kiszolgáltatott körülmények között dolgozó embereknek köszönhetjük, hogy egy-egy ajándékot olcsón megvásárolhatunk. Bár lehet, hogy valahol ezt sejtjük, könnyen elfeledkezünk róla. Az emberi irracionalitás egyik régóta ismert jelensége, hogy sokkal inkább befolyásol minket egy konkrét személy szenvedése, mint amikor ezer emberrel történik meg ugyanez, különösen ha egy távoli országban dolgozó munkások tömegéről van szó, és nem ismerjük az ajándék mögött álló személyes történeteket.

Az ajándékozás másik közvetett kára a környezetre gyakorolt hatása. A manchesteri egyetem kutatása szerint egy-egy karácsonyi szezonban több mint 125 000 tonna műanyag csomagolás kerül a kukába, aminek jó része a tengerekben végzi. Csak a karácsonyi időszak túlzott ételfogyasztása közel 250 millió kilométer levegőszennyezést okoz, egyenértékű szén-dioxidot termel.

ÉS EZEK AZ ADATOK MÉG CSAK AZ EGYESÜLT KIRÁLYSÁGRA VONATKOZNAK.

Bár valószínűleg a klímaszorongás évtizedeiben ezzel is tisztában vagyunk, de a pszichológiában régóta ismert jelenség, a projekciós torzítás miatt ezt is alul súlyozzuk a döntéseinkben. A projekciós torzítás arra az emberi tendenciára utal, hogy nem tudjuk elképzelni, milyen lesz érezni valamit, amit még most nem érzünk. Vagyis esetünkben milyen lesz egy olyan világban élni, ahol belefulladunk a szemébe, fizetni kell a tiszta levegőért, harcolni kell a vízért. A tökéletes karácsonyi ajándék kiválasztásánál tehát fontos, hogy olyan tudást, élményt vagy tárgyat adjunk ajándékba, ami lehető legkevésbé szennyezi a környezetet vagy használ ki más embereket. Különben csak a megajándékozott és mi leszünk boldogabbak. És mi is csak rövid távon.

forrás: www.index.hu



KARÁCSONY, MÁSKÉPPEN

BELSŐ HANG

Lapunk szerkesztésének idején még nem tudni, pontosan hogyan, milyen szabályok szerint utazhatunk majd idén karácsonykor – de az egészen biztos, hogy másképpen kell készülődni az ünnepre, mint a korábbi években, és valószínűleg másképpen is telik majd. A Pesterzsébeti Egészségfejlesztési Iroda kollégái segítettek átgondolni, hogyan alakíthatjuk a korlátozó körülmények ellenére is meghitté az ünnepet.



Soha olyan rugalmasságot nem kívánt még a járványügyi helyzet tőlünk, mint az utóbbi hetekben. Vannak, akikre most jóval kevesebb teher hárul, miközben például az egészségügyben dolgozók erőt felül teljesítenek. Nem csoda, hogy némelyek felelősséggel kezelik a járványt, például az utcán is maszkot viselnek, másokat pedig a közlekedési eszközökön is figyelmeztetni kell erre. Eközben pedig azt érezzük: elég volt a bezártságból, a feszültségből, a szorongásból, legalább az ünnep legyen végre felhőtlen!

Jó eséllyel egy olyan ünnepi időszak elé nézünk, amelyben a családi összejövetelek, érintkezési formák, rituálék a megszokottól eltérőek lesznek, csak részben valósulnak meg. Erőt kell, hogy merítsünk abból a tudatból: a családunkat, szeretteinket védjük, ha óvatosan mozgunk, lemondunk a személyes találkozásokról. A családi összejövetelek megszervezésekor gondolkodjunk a szűkebb családi és baráti körben, betegen pedig semmiképpen ne menjünk közösségbe! Különösen

az idősebbeknek eshet nehezebbé, ha idén nem ölelhetik meg az unokákat, de próbáljuk megnyugtatni őket: ez csupán átmeneti állapot, a lemondásra azért van szükség, hogy még sokáig örülhessünk egymásnak! A teljes adventi időszakban éljünk hasonló felelősségvállalással! Ha ritkítjuk a bolti vásárlásokat, és mások is megteszik ezt, azzal jó eséllyel életet mentünk. Ha csökkentjük a kórházaink zsúfoltságát, akkor a szeretteink szükség esetén jobb ellátáshoz jutnak.

Próbáljunk a helyzet előnyeire koncentrálni: elmaradt az ünnep előtti rohanás, a bevásárlási láz. Lehet, hogy tehermentesebb és felhőtlenebb lesz az advent, ha megbeszéljük a tágabb családdal, hogy idén ajándékvásárlás helyett minden vasárnap beszélünk telefonon azokkal is, akikről egyébként keveset tudunk. Egyébként is vannak, akik egy ideje csökkentett munkaidőben dolgozhatnak vagy a jövedelmük lett kevesebb, így a takarékosságnak is ideje van. Újragondolhatjuk a karácsonyi menüt is, hiszen nem

feltétlenül kell a halászlétől a mákos kalácsig valamennyi tradicionális ételt az asztalra tenni kimerülve a több napos készülőldéstől. Ünnepevé és egyedivé varázsolhatjuk a fogásokat másképp is: sok különféle étel helyett kipróbálhatunk egy új, időigényesebb receptet, vagy szentelhetünk több időt az ünnepi asztal feldíszítésének. Vannak, akiket évről-évre megvisel a „kötelező” vendégeskedések, céges és baráti karácsonyozások hosszú sora: idén ezekre nagy valószínűséggel nem kerül sor. Az így felszabaduló időben készülhetünk az ünnepre a velünk egy háztartásban élőkkel: ha soha nem készült mézeskalács, most kereshetünk egy egyszerű verziót, elmehetünk minden délután egy közös sétára, de készülhetnek díszek is a karácsonyfára. A filmes videótárakban már november végén feltűntek a szórakoztató vagy megható karácsonyi történetek. Esténként gyűjtsünk meg egy-egy gyertyát, hallgassunk karácsonyi dalokat, így hangolódva az ünnepre. A beszerzendő ajándékok, alapanyagok bevásárlását próbáljuk online intézni vagy kevésbé zsúfolt üzletekben, kevésbé forgalmas időszakokban. Eközben pedig ne felejtsük el: a legfontosabb ajándék az egészség, próbáljuk meg ezzel is megajándékozni környezetünket és magunkat is!

Ha úgy érzi, hogy segítségre, lelki támogatásra van szüksége, az EFI munkatársai várják hívását!

Lappints Eszter

További információ:

Pesterzsébeti
Egészségfejlesztési Iroda
e-mail: efi20info@delpestikorhaz.hu
telefonszám: 06 1289 62 12
facebook.com/pesterzsebetiefi



JAHN FERENC
DÉL-PESTI
KÓRHÁZ

A KÓRHÁZ VEZETŐI

Főigazgató
Dr. Ralovich Zsolt
+36 1 289 6395

Gazdasági Igazgató
Bakonyi-Szabó Krisztina
+36 1 289 6265

Orvosigazgató
Dr. Dobosi Zsolt
+36 1 289 6270

Ápolási igazgató
Molnár Beatrix
+36 1 289 6301

Igazgatási, jogi és minőségügyi
főigazgató-helyettes
Dr. Török Árpád
+36 1 289 6423

Stratégiai igazgató
Dr. Molnár-Gallatz Zsolt
+36 1 289 6475

KÖZPONTI TELEPHELY

1204 Budapest, Köves u. 1.
+36 1 289 6200

OSZTÁLYOK

ANESZTEZIOLÓGIAI ÉS INTENZÍV BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1371
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Bodnár Judit

I. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – KARDIOLÓGIA ÉS ANGIOLÓGIA

+36 1 289 6274
Osztályvezető főorvos
Dr. Lippai József

II. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – GASZTROENTEROLÓGIA

+36 1 289 6200/1572
Osztályvezető főorvos
Dr. Sahin Péter

III. BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY – ENDOKRINOLÓGIA, ANYAGCSERE ÉS DIABETOLÓGIA

+36 1 289 6200/1156
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Takács József

FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1234
Osztályvezető főorvos
Dr. Csáki László

IZOTÓPDIAGNOSZTIKAI ÉS TERÁPIÁS RÉSZLEG

+36 1 289 6358
Részlegvezető főorvos
Dr. Sárközi Ágnes

KÖZPONTI LABORATÓRIUM

+36 1 289 6318
Laborvezető
Szatmári Mirella

KÖZPONTI RADIOLÓGIA

+36 1 289 6331
Osztályvezető főorvos
Dr. Bohák Ágnes

NEONATOLÓGIAI INTENZÍV CENTRUM

+36 1 289 6200/1124
Osztályvezető főorvos
Dr. Gyurácz-Németh Orsolya

NEUROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1177
Osztályvezető főorvos
Dr. Rózsa Csilla

PATHOLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1568
Osztályvezető főorvos
Dr. Schönleber Julianna

PSZICHIÁTRIAI GONDOZÓ

+36 1 289 6489
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hoser Ildikó

PSZICHIÁTRIAI CENTRUM

+36 1 289 6200/1610
Centrumvezető főorvos
Dr. Gazdag Gábor

SEBÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6399/1266, 1241
Osztályvezető főorvos
Dr. Kovács János Balázs

SÜRGŐSSÉGI BETEGELLÁTÓ OSZTÁLY

+36 1 289 6367
mb. Osztályvezető főorvos
Dr. Karóczkai István

SZEMÉSZETI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1222
Osztályvezető főorvos
Dr. Czibere Katalin

SZÜLÉSZETI-NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1136
Osztályvezető főorvos
Dr. Garamvölgyi Zoltán

TÜDŐGONDOZÓ ÉS ERNYŐSZÜRŐ ÁLLOMÁS

+36 1 289 6200/1449
Gondozóvezető főorvos
Dr. Hangonyi Csilla

UROLÓGIAI OSZTÁLY

+36 1 289 6200/1174
Osztályvezető főorvos
Prof. Dr. Tenke Péter

CSEPELI TELEPHELY

1211 Budapest, Déli u. 11.
+36 1 278 2060

Dr. Mező Róbert
Csepeli telephely vezetéséért
felelős orvosigazgató-
helyettes

OSZTÁLYOK

I. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY, I. REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3212
Osztályvezető főorvos
Dr. Kovács Matild

II. KRÓNIKUS BELGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3171
Osztályvezető főorvos
Dr. Kiss Erika

KÖZPONTI REHABILITÁCIÓS OSZTÁLY

+36 1 278 2060/3101
Osztályvezető főorvos
Dr. Mező Róbert

XX. KERÜLET, ADY ENDRE UTCAI SZAKRENDELŐ

1201 Budapest, Ady Endre u. 1.
+36 1 421 4020

Dr. Kökény Zoltán
Járóbeteg-ellátásért felelős
orvosigazgató-helyettes

GYÁLI SZAKRENDELŐ

2360 Gyál, József Attila u. 1.
+36 29 340 246

Dr. Kökény Zoltán
Járóbeteg-ellátásért felelős
orvosigazgató-helyettes