AGORA TERET AD!
Információs és Kereskedelmi Kiadvány

2013. OKTÓBER

II. évfolyam, 10. szám

FIGYELJÜNK EGYMÁSRA!

Csörög a vekker, a mosdókagyló fogkrémet nyel, anyu harcot vív a csemetével. Kávé illata járja be a lakást, pirítós ugrik ki a sütőből, a gabonapehely tejjel randevúzik. Lassan hét felé jár, a családban iparkodás, ki autóval, ki busszal kezdi az utazást.

Tömeg az utakon, zsúfoltság a buszon, villamoson. Mindenki sietne, mindenki rohanna, mert napjaink felgyorsult világában, aki nem halad, lemarad. Kevés a türelem, sok a sérelem: nénike pakkal a piacra igyekszik, diákság vígan csak bambán empéhármazik. Magába réved a tekintet, nem figyelünk senkire, sem egymásra, sem magunkra. Csak futunk a világban, nem gondolva, hogy a néni, akit ócsároltunk, másnak szerető nagymamája; a hely, mit féltünk átadni, egy kismama fáradságát csökkenthetné.

Kocsival szeljük át késő délután a várost. Bedugultak a főutak, dudaszótól hangos az alkonyat, megelőzzük hát a forgalmat. Szemben prizma villan, kormányt rántunk nyomban. Ne feledjük: minket is ugyanúgy hazavárnak! Házunk elé érve szótlanul vonulunk a kapun be nem kérdezve, hogy mi történt a másikkal estére.

Ilyen zord lenne hát a világ? Társadalmunk atomjaiba fordulna át? A valóságsó beszélgetéseinknél értékesebb? Munkánk gyermekeink öleléséné többet jelent? A monoton hétköznap mindent elfeledtet? Azt mindenképpen, hogy érdemes lenne kissé több figyelmet szentelni: jobban figyelni magunkra, másokra, vagyis egyszerűen csak egymásra.

Király László
főszerkesztő

A tartalomból

ÁLLÁSPONT 2
Miért is fontos a szakmai gyakorlat?

ÁLLÁSPONT 2
Nemzetközi háttér, hazai szakértelem

CIVILIZÁCIÓ 3
Foglalkoztatási Rehabilitációs Szolgálat Debrecenben

SZIVÁRVÁNYHÁZ 4
Szüreti mulatság a Szivárványházban

EGÉSZSÉG 5
Ép testben ép lélek

CEIPES Hungary Egyesület
4028 Debrecen, Nyíl utca 97.
Álláskeresők részére speciális tanácsadás minden kedden és csütörtökön 13-17 óra között
Nemzetközi és hazai önkéntesség, képzések
Elérhetőségek:
Telefon: 52/249-543,
info@hungary.ceipes.org

HAJDÚSÁMSON
• Best 100 – A legjobb százas megoldás, Árpád u. 5. • Dialog 2006 Kft., Nap u. 2. • Dózsa Diszkont, Dózsa György u. 1. • Gombolyag Méteráruüzlet, Rákóczi u. 17. • Hajdúsámson Város Önkormányzata, Szabadság tér 5. • Hárs Patika, Hunyadi u. 2 • Orvosi Rendelő, Hársfa u. 3-5. • Petőfi Sándor Városi Könyvtár, Közművelődési és Muzeális Intézmény, Szabadság tér 7. • „Szivárványház", Kossuth út. 43. • Topáz Ékszerüzlet és Zálogház, Rákóczi u. 19.

DEBRECEN
• Csat Egyesület, Arany J. u. 2. • Debreceni Művelődési Központ, Kossuth u. 1. • Debreceni Egyetem BTK Szociológia Tanszék, Egyetem tér 1. • DMVJ Városháza, Kálvin tér 11. • DMVJ Cigány Kisebbségi Önkormányzat, Csap u. 9. • DMJV Családsegítő és Gyermekjóléti Központja, Mester u. 1. – Víztorony u. 13-15. • Debreceni Foglalkoztatási Központ, Csap u. 36. • FORRÁS Mentálhigiénés Központ, Angyalföld tér 11. • Főnix Patika, Angyalfölt tér 13-14. • Freedom Közösségi Ház, Gázvezeték u. 50. • Hajdú-Bihar Megyei Kormányhivatal Munkaügyi Központja, Piac u. 54. • Humán Navigátor, Vár u. 14/B, 2/4. • KÖZ-Pont Ifjúsági Egyesület, Péterfia u. 18. (Debrecen Pláza 2. em.) • MÁV Kórház, Erzsébet u. 11-13. • MSZOSZ, Szalkay u. 4. • Nagyállomás (vasúti váróterem) • NAV Hajdú-Bihar megyei Igazgatósága, Faraktár u. 29/C • Országos Tranzitfoglalkoztatási Egyesület, Arany J. u. 2. • Térségi Integrált Szakképző Központ (TISZK), Budai Ézsaiás u. 8/A • Türr István Képző és Kutató Intézet (TKKI), Vámospércsi út 84. (korábbi DRKK) • Városi Könyvtár Petőfi Emlékkönyvtára, Víztorony u. 13.

MEGJELENIK HAVONTA

AGORA TERET AD!

Keresse kiadványunkat a terjesztési pontokon!

Elérhető az interneten a *www.jobbanoknek.hu* weboldalon!

Már BIHARTORDÁN is!

Álláspont

MIÉRT IS FONTOS A SZAKMAI GYAKORLAT?

Szakmai gyakorlat lehet:

- **diákmunka**
- **önkéntes munka**
- **próbaidős foglalkoztatás**
- **gyakornoki programok**

Az álláskeresés mindig nagy fejtörést jelent az iskolapadból kikerülő diákok számára. Különösen akkor igaz ez, ha nem rendelkeznek semmilyen tapasztalattal.

A szakmai gyakorlat a diák szemszögéből igen hasznos tevékenység, mert beleláthat a talán jövőbeli munkáltatója működésébe, és szert tehet olyan készségekre, amelyeket az iskolapadban nem lehet megtanulni: ilyen például **a gyakorlati tudás, a magabiztosság, a csapatmunkára való képesség, a munkamorál, az időbeosztás** és még sorolhatnánk. A diákoknak érdemes már az iskolaévek alatt kipróbálni magukat a tanult szakmában, és így még a végzés előtt eldönthetik, valóban nekik való-e a választott terület vagy esetleg nem-e jöhet szóba pályamódosítás.

Ezek a gyakorlati ismeretek nagymértékben elősegítik a pályázót egy-egy állásra történő jelentkezésnél, hiszen a legtöbb hirdetésben azt olvashatjuk, hogy „tapasztalattal rendelkező munkatársat keresünk." A **tanulás melletti munkatapasztalat szerzés** komoly plusz terhet jelent a fiataloknak, mivel szabad idejüket áldozzák ezen erre Az esetek többségében az oktatási intézmény szabja meg, hogy minimum hány órát kell a tanulmányok befejezéséhez letölteni, de sokan önként is keresnek gyakorlati helyet saját munkaerő-piaci helyzetük megkönnyítése érdekében. A gyakorlat során lehetőség adódik a munkáltatónak is, hogy megismerkedjen a később nála dolgozó diákkal, amennyiben a munkájával meg van elégedve.

A multinacionális vállalatok folyamatosan hirdetnek meg **gyakornoki programokat**, amelyek már a frissen végzett hallgatókat szólítják meg, és a pár hónapostól akár egy éves betanulási lehetőséget nyújtanak azonnali álláslehetőséggel. Az ilyen programok népszerűsítése a jövő fő céljának, hiszen nem elég népszerű még a diákok körében.

Szücs Nóra

Álláspont

NEMZETKÖZI HÁTTÉR, HAZAI SZALÉRTELEM

ÚJ SZÉCHENYI TERV

A CEIPES Hungary Egyesület az európai CEIPES hálózat tagszervezeteként a fenntartható társadalmi fejlődését kívánja elősegíteni a multikulturális nevelés, a nem-formális tanulás és az aktív állampolgárság területén a munkaerőpiac kiegyensúlyozott működése érdekében.

Az egyesület elsősorban a nemzetközi környezettől nem idegenkedő **fiatalokat**, valamint a társadalmi párbeszéd igényét szem előtt tartó **idősebb korosztályt** tekinti célcsoportjának.

A szervezet székhelye Hoszszúpályiban található, de a **Debrecen, Nyíl utca 97.** szám alatti irodájában érhetőek el tanácsadások, lehet részt venni tréningeken.

Az egyesület elnöke Hajzer Angelika, aki menedzsment ismeretekkel és nemzetközi tapasztalatokkal rendelkezik a nem formális oktatás és projektmegvalósítások terén. Szakmai vezetőként lát el feladatokat.

A CEIPES Hungary Egyesület a debreceni és megyei civil szervezetekkel nem konkurálni, hanem együttműködni kíván a hazai társadalmi megújulás elősegítése érdekében.

Ennek jegyében szakmai napokat és konferenciákat szervez különféle **szociális és munkaerő-piaci témákban** az önkéntességtől kezdve egészen a megváltozott munkaképességű személyek foglalkoztatásának egyes lehetőségeiig.

Az egyik ilyen rendezvényre **szeptember 12-én** került sor, amelynek fókuszában **a civil szervezetek társadalmi és gazdasági szerepvállalása** állt. A CEIPES égisze alatt hazai szakemberek is részt vesznek **2013-2015 között egy nemzetközi Leonardo projektben** a rehabilitációs foglalkoztatás elősegítéséért.

A „Szervezetfejlesztés a CEIPES Hungary Egyesületnél 2013' (TÁMOP–2.6.2-12/1-2012-0362) projekt az Európai Unió és a Magyar Állam támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Király László

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Civilizáció

FOGLALKOZTATÁSI REHABILITÁCIÓS SZOLGÁLAT DEBRECENBEN

ÚJ SZÉCHENYI TERV

Hamarosan megnyitja kapuit a fogyatékkal élők – látás, hallás, mozgás és értelmi sérültek – számára Debrecen belvárosában a Szivárványház Debrecen nappali ellátást nyújtó intézmény, mely az alap ellátási tevékenységen túl elsősorban a munkavilágába kívánja visszasegíteni az ellátásban részesülőket.

Ennek érdekében: számítástechnikai alapismeretek oktatását, álláskeresési és beilleszkedési tréninget, tanácsadásokat (jogi, pszichológiai, pálya- és munkavállalási, rehabilitációs) és folyamatos munkaközvetítést nyújtunk.

Komplex felülvizsgálaton már átesett megváltozott munkaképességű munkavállalók és fogyatékossággal élők jelentkezését várjuk!

A sikeres nyílt munkaerő piaci munkavállalás elősegítése érdekében a program résztvevői közül **20 fő számára biztosítjuk a munkatapasztalat szerzés lehetőségét** és a számukra felkutatjuk azokat a foglalkoztatókat, akik a programon túl foglalkoztatni kívánnak a rehabilitáción sikeresen végigsegített megváltozott munkaképességű és fogyatékkal élő munkavállalókat.

Érdeklődni és jelentkezni az alábbi elérhetőségeken:

4026 Debrecen, Csap u. 36

Tel/fax: 52/321-666

E-mail:

ujraapalyan@gmail.com

A FÉRŐHELYEK SZÁMA KORLÁTOZOTT, REGISZTRÁLJON MIHAMARABB!

Az „Újra a pályán – Foglalkoztatási Rehabilitációs Szolgálat kialakítása Debrecenben" (TÁMOP–1.4.3-12/1-2012-0007) projekt az Európai Unió és a Magyar Állam támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Kálmán Márta Henriette
szakmai vezető

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Szivárványház

HAJDÚSÁMSON
Kossuth út 43.

INGYENES Szolgáltatások:

- álláskeresési tanácsadás, állásközvetítés
- életvezetési, háztartásgazdálkodási és pénzkezelési tanácsadás
- tréningek, tanfolyamok
- szenvedélybetegeknek segítségnyújtás
- családi és közösségi programok
- házi segítségnyújtás
- jogi és szociális tanácsadás, ügyintézésben segítségnyújtás

A szolgáltatások igénybevételének lehetőségéről és formáiról bővebb tájékoztatás kérhető:

Hajdúsámson, Kossuth út 43. és 52/640-736

SZÜRETI MULATSÁG A SZIVÁRVÁNYHÁZBAN

ÚJ SZÉCHENYI TERV

A szüret mindig is több volt egyszerű mezőgazdasági munkánál. Ezt az időszakot kezdetektől fogva ünnepségnek tekintették, és mára már hagyománnyá nőtte ki magát. Októberben az ország több területén ünneplik az évi szőlőtermést és tartanak szüreti mulatságot. Nem volt ez másként a Szivárványházban sem.

A hajdúsámsoni Szivárványház fennállása óta immár második alkalommal adott otthont a szüreti mulatságnak. Az ünnepély résztvevői elsősorban a nappali ellátás tagjai voltak, de más szociális szolgáltató képviselői is tiszteletüket tették.

A rendezvényt **Váradi Jánosné, a SIKK Egyesület elnöke** nyitotta meg. Őszköszöntő versekkel és szüreti népdalok éneklésével alapozta meg a jó hangulatot. Ezt követően szüreti mulatsághoz illően őszi gyümölcsöket –almát, körtét, szőlőt – és mustot kóstolhattak meg a résztvevők. Az ünnepség keretén belül **Tálas Bence**, hajdúsámsoni lakos szórakoztatta a közönséget gyönyörű dalokkal, melyeket gitáron kísért.

Ezt követően a meghívottak egészségügyi témájú keresztrejtvényt töltöttek ki, a legjobbak pedig jutalomban részesültek.

A programot a **II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény citera csoportja** folytatta, Hajduné Hőgye Zsófia vezetésével. A kisdiákok lenyűgöző citerajátékkal és énekléssel gazdagították a szüreti mulatságot. Az ünnepséget a hajdúsámsoni **Muskátli Népdalkör** színes dalcsokrai zárták.

Minden kedves fellépőnek köszönjük a részvételét!

Igyekszünk rendezvényeinkkel nem csak szórakoztatni, hanem **tanítani és közelebb hozni** egymáshoz az embereket. Célunk, hogy kiszakadva a hétköznapokból, jó hangulatban és tartalmasan teljenek el ezek az események. **Szeretettel várunk mindenkit programjainkra a jövőben is!**

Vass Kata

A „CSKSZ" – Program a helyi családok, közösségek és szolgáltatások modernizációjáért (TÁMOP–5.5.1.B-11/2-2011-0277) projekt az Európai Unió támogatásával, a Magyar Állam és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL
A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Egészség

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK!

„Ép testben, ép lélek" tartja a mondás, ami arra figyelmeztet, hogy a mentális egészségünk megőrzése bizony a testi egészségünkkel kezdődik.

A testi egészségnek, így aztán a lelki egészségnek is három biztos pillére van: **a helyes táplálkozás, a megfelelő mozgás és a jó minőségű alvás.** Nézzük sorban át a legfontosabb tudnivalókat!

„Azzá leszel, amit eszel" – mondta a régmúltban élt görög tudós, Hippocrates. Az elfogyasztott ételek hatással vannak a szervezetünkre. Sejtjeink a bevitt tápanyagokból építik fel testünket. Amennyiben nem megfelelő a táplálék minősége, vagy mennyisége, az akár a testi egészségünket is befolyásolhatja. Tápanyagforrásból három áll rendelkezésre a tudomány mai állapota szerint: zsírok, szénhidrátok és fehérjék. A **zsírokban** oldódnak fel a hormonok, és bizonyos vitaminok (D, E, K és az A vitaminok). A **szénhidrátok** energiával látják el a szervezetünket, de ha többet fogyasztunk belőlük, mint amennyi szükséges, a májban zsírrá alakulhatnak.

A **fehérjék** (aminosavak) az izmainkat építik fel. A tápanyagokból fontos, hogy megfelelő mennyiséget vigyünk be: szénhidrátból fogyasszuk arányaiban a legtöbbet, majd fehérjéből és végül zsírból (lipidből).

Az étkezés mellett nagyon fontos **testmozgás** is. A heti rendszerességgel végzett testmozgás nem egyenlő a napi rutinná vált biciklizéssel, vagy a munkahelyre való besétálással. Szinte hallom a Kedves Olvasót: „Kinek van erre ideje? Ott vannak a gyerekek, a ház körüli munka, örülök, ha hazaérek!" Hetente három alkalommal olyan testmozgást kell végezni, amiben megemelkedik a pulzusunk, vagy akár megizzadunk. A testmozgás a családtagok közös programja is lehet, például biciklitúra.

A megfelelő minőségű és mennyiségű **alvás** egészségünk szintén nélkülözhetetlen feltétele. A legtöbb pszichés betegség egyik fontos tünete az alvási problémák megjelenése, az elégtelen és gyenge minőségű alvás. Alvás közben, de csak az éjszakai alvás közben, termelődik a növekedési hormon. A szervezet pihen, miközben az agy bizonyos alvási szakaszokban feldolgozza a naponta felhalmozott információ mennyiséget. Aki nem alszik eleget és jól, biztos lehet benne, hogy előbb vagy utóbb szervezete „benyújtja a számlát".

Nézzünk 3 egyszerű lépést, amit könnyen követhetünk, mégis segítenek bennünket az egészségünk megőrzésében!

1. **Kerüljük a szélsőséges diétákat,** figyeljünk saját éhségérzetünkre és naponta 5 alkalommal étkezzünk!

Azok a diéták, amik tiltólistával kezdődnek vagy szélsőségesen kevés tápanyagbevitelre buzdítanak bennünket hosszabb távon nem alkalmasak egy egészséges életmód kialakítására. Minden nap együnk zöldséget vagy gyümölcsöt.

2. **Igyunk legalább 2 liter folyadékot naponta!** Sejtjeink gyorsabban tudnak regenerálódni és dolgozni, ha megfelelő mennyiségű folyadékkal vannak ellátva.

3. **Igyekezzünk éjfél előtt aludni térni!** Ez a legpihentetőbb, ezért ha tehetjük, térjünk nyugovóra mielőbb. Ne fogyasszunk nehéz ételeket éjszakára, ne igyunk kávét vagy szeszes italt lefekvés előtt.

Mindenkinek jó egészséget!

Rády Eszter Andrea

A „HARMÓNIA" (TÁMOP–6.1.2-11/2-2012-1462) projekt az Európai Unió támogatásával, a Magyar Állam és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638

MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Sudoku

Töltse ki az üres négyzeteket számjegyekkel (1-től 9-ig) úgy, hogy egy sorban, oszlopban és a nagyobb (3×3-as) négyzetben egy szám csak egyszer forduljon elő!

			2		1	5		
			6				9	
		2	8	4	9	7	3	
		6				2		3
	9		1		4		8	
1		3				9		
	5	4	9	8	7	1		
	7				2			
		9	3		5			

IMPRESSZUM

AGORA Információs és Kereskedelmi Kiadvány
ISSN 2063-4277
Megjelenik Hajdú-Bihar megyében
4000 példányban

Kiadja: Lépéselőny Közhasznú Egyesület
Felelős kiadó: Huri Beáta
Főszerkesztő: Király László
Nyomda: Viola Print Kft.
Grafika, képek: magánarchívum, internet

Szerkesztőség:

Cím: 4026 Debrecen, Csap utca 36.
Telefon/Fax: 52/321-666
E-mail: lepeselonydebrecen@gmail.com

DEBRECENI FOGLALKOZTATÁSI KÖZPONT
4026 Debrecen, Csap utca 36.
Tel/fax: 52/321-666
foglalkoztatasikozpont@gmail.com
www.jobbanoknek.hu

Ügyfélfogadás álláskeresőknek:
Kedden és csütörtökön 9-12-ig

SZIVÁRVÁNYHÁZ
SZOCIÁLIS SZOLGÁLTATÓ KÖZPONT
4251 Hajdúsámson, Kossuth út 43.
Tel/fax: 52/640-736
szivarvany.hajdusamson@gmail.com

Nyitva tartás: H-K-SZ-P: 8-16-ig
CS: 8-18-ig

Ügyfélfogadás álláskeresőknek:
Hétfőn és szerdán 9-12-ig

Partner Felület

KRÉTAKÖR EGYESÜLET — ÚJ SZÉCHENYI TERV

SAJTÓKÖZLEMÉNY

Véget ért a „START" program
2013.10.01.

Az Európai Szociális Alap által támogatott Társadalmi Megújulás Operatív Program keretén belül a Krétakör Egyesület 2012. július 1. és 2013. szeptember 30. között valósította meg a „START" - TÁMOP 5.3.1-C-09/2-2010-0082 projektet.

A 66.461.965 Ft támogatási összegből megvalósult projektben két bevonás során összesen hatvan tartósan munkanélküli, illetve hátrányos helyzetű résztvevőnek biztosítottunk tréningeket (kulcsképesség fejlesztő-, motivációs-, tanulástechnikai-, kommunikációs-, konfliktuskezelési- és álláskeresési tréning), amelyek mellett a résztvevők egy része ECDL tanfolyamon vett részt, másik részük pedig a partnerként együttműködő debreceni intézményekben, vállalkozásoknál szerezhetett munkatapasztalatot. A csoportos képezés mellett a résztvevők számára egyénre szabott korrepetálás, tanácsadás, illetve közösségfejlesztés is részét képezte programunknak.

A projekt sikerességét bizonyítja, hogy a résztvevők 95%-a teljesítette a követelményeket, így a megszerzett tanúsítványok és ECDL bizonyítványok a résztvevők munkaerő-piaci esélyeit növelik.

„START"- TÁMOP 5.3.1-C-09/2-2010-0082
KRÉTAKÖR EGYESÜLET
a Munkaerőpiaci Esélyegyenlőségért
Nyilvántartási szám: 00831-2010 Akkreditációs szám: AL-2355
4029 Debrecen, Attila tér 6. Tel.: 52/249-991 Fax:52/249-991
Web: www.kretakor-egyesulet.hu
www.ujszechenyterv.gov.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyterv.gov.hu
06 40 638 638
MAGYARORSZÁG MEGÚJUL

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

www.jobbanoknek.hu

Lépéselőny Egyesület

facebook 1

AGORA TERET AD!
Információs és Kereskedelmi Kiadvány

Formátum	Méret cm-ben	Bruttó Hirdetési ár (Ft)
apróhirdetés	2-3 sor	500
1/16	4,5×6	2 000
1/8	9×6	4 000
1/4	9×12	8 000
1/2	18×12	16 000
1/1	18×25	32 000
PR cikk	**1/2 oldal**	**20 000**

Az árak 2013. január 1-től érvényesek.

HŐ- ÉS FÉNYVÉDŐ FÓLIA

fólia nélkül

45%*
hő visszaverés
*típustól függően

Nyáron a meleget, télen a hideget
ZÁRJA KI OTTHONÁBÓL!
- A fényt nagymértékben átengedi.
- Egyenletes belső hőmérsékletet tart.
- Telepítése gyors és tiszta.
- A szobanövény fejlődését nem gátolja.
- Csökkenti a légkondicionálási és fűtési költségeket.
- Véd a káros UV- sugárzástól.
- 10 év garancia (típustól függően).

Információ: 06-20-590-6035

Megrendelés esetén kedvezményes wellness-utalványt kap ajándékba!
A tájékoztatás nem teljes körű, részletekről érdeklődjön elérhetőségünkön: 06 -20- 590-6035 Arany Unikomm Kft