SZATMÁR BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ

IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2005. AUGUSZTUS

A hónap eseménye:

A SZOPTATÁS VILÁGNAPJA

augusztus 1.

A tartalomból:

- Semmelweis napi kitűntetések
- Ünnepeltek a dolgozók
- Munkabiztonsági ellenőrzés
- Nyári jótanácsok

Köszönet az áldozatos munkáért

Semmelweis Ignác születésnapjának dátumához kapcsolódik az a rendezvény, amelyen a Szatmár-Bergi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyének és vásárosnaményi telephelyének dolgozóit köszöntjük évente áldozatos és elhivatott munkájukért. Az ünnepségnek a tivadari ifjúsági tábor adott helyet, ahol dr. Vadász Mária főigazgató köszöntötte a jelenlévőket. Az ünnepi műsort követően elismeréséket adtak át a munkatársaknak: az arany pecsétgyűrűt dr. Szabó István, telephelyi orvos-vezető, osztályvezető főorvos (II. Belgyógyászati Osztály, Vásárosnamény), az emlékplakettet dr. Tomkó Éva, osztályvezető főorvos (Rehabilitációs-Krónikus Osztály, Vásárosnamény), dr. Tőzsér Mária, főorvos (Szemészeti Szakrendelő, Fehérgyarmat) és Nagyné Balázsi Katalin, ápolónő (Sebészeti Osztály, Fehérgyarmat) vehette át. Tárgyjutalomban részesült Kerti Sándorné, könyvtáros, s az Év kollektívája címet a Röntgen Osztály (Fehérgyarmat-Vásárosnamény) illetve a Vértranszfúziós Osztály (Fehérgyarmat) kapta meg. További húsz dolgozó részesült főigazgatói dicséretben, valamint külön dicséretet kapott Berecz Judit és dr. Lengyel Anna, vezető auditor a minőségirányítási feladatok ellátásáért illetve dr. Szőke József, osztályvezető főorvos a térség kiemelkedő szűrővizsgálatainak végzéséért. Az ünnepi perceket jó hangulatú műsor követte, amelyről képes összeállítást láthatnak Olvasóink lapunk 6-7. oldalán.

Ünnepi pillanatok

Az anyák megmentője

Semmelweis Ignác Fülöp (1818-1865) valószínű leg az egyik legismertebb magyar, de mindenképpen a legismertebb magyar orvos. Nagyságát a gyermekágyi láz kóroktanának felderítése, s az általa kidolgozott prevenció adta, amelynek során egy konkrét betegség okainak felderítésén túlmenően, a fertőzéssel és annak megakadályozásával kapcsolatban olyan elveket fogalmazott meg, amelyek jelentőségét csak egy jó évtized múltán a francia Pasteur és a német Koch bakteriológiai kutatásait követően ismerték fel; illetve az angol Lister antiszeptikus műtétvezetési gyakorlatának kialakítása során alkalmazták először a gyakorlatban - másutt. A budai Tabánból származó, Bécsben tanuló és dolgozó, majd Pestre visszatérő Semmelweis ezzel a felfedezésével a modern nyugati medicina fejlődésének egyik kulcsfigurája lett.

Udud István: Áldott legyen a te neved

(Semmelweis Ignác emlékének)

Áldott legyen a te neved,
mert megmentetted az anyákat
az életnek, a jövendőnek,
a megszületett kisdedeknek,
áldott legyen a te neved.

Hány élet lobbant addig el
fiatalon, s árvult el annyi
szép csecsemő, s vált rettegéssé
a legszentebb öröm, az anyaság!
Hány élet lobbant addig el!

Noha emberkéz okozta a vészt:
„Isten csapása ez, a sors hatalma,
Ellene mondták mit tehet az ember?
Bolond ki a végzettel szembefordul."
Noha emberkéz okozta a vészt.

Áldott legyen a te neved
s a bátorság, mert szembeszálltál
az elvakult tudatlanokkal,
a hatalmukban gőgösökkel.
Áldott legyen a te neved!

Szent lázban vívtad harcodat
a gyilkos láz ellen s a gyilkos
maradisággal, újra kezdve
mégis, százszor is, hogyha kellett.
Szent lázban vívtad harcodat.

Áldott legyen a te neved,
melyet annyiszor kicsúfoltak;
semmibe vették igazságod,
pedig napnál világosabb volt.
Áldott legyen a te neved!

„Feszítsd meg!"-et kiáltottak rád,
akár a názáretire,
s a közömbös Pilátusok
kezük mosni is restek voltak,
„Feszítsd meg!"-et kiáltottak rád.

Bár megfeszíttettél te is,
megtört testedet sírba tették,
a te harcod sem volt hiába:
győzött, győzött az igazságod,
bár megfeszíttettél te is.

Áldott legyen a te neved,
mert megmentetted az anyákat
az életnek, a jövendőnek,
a megszületett kisdedeknek,
áldott legyen a te neved!

Miniszteri elismerést kapott munkájáért

Beke Zsigmondné Központi Mûtõ mûtõsnõje, a közelmúltban vette át a Semmelweis Ignác emlékére megrendezett budapesti központi ünnepségen a PRO SANITATE miniszteri kitüntetést Dr. Rácz Jenõ miniszter úrtól és Dr. Vojnik Mária politikai államtitkár asszonytól.

Beke Zsigmondné

Beke Zsigmondné 36 éve dolgozik kórházunkban, nõvér képesítését munka mellett szerezte meg a fehérgyarmati kórház sebészeti osztályának dolgozójaként. Munkájára, szorgalmára már nõvérként felhívta felettesei figyelmét és ezt követõen, szívesen fogadtuk jelentkezését mûtõsnõi munkakörbe. 1982-ben végezte el a mûtõs-szakasszisztensi tanfolyamot. Ebben a munkakörben is szorgalmasan végezte-végzi napjainkban is munkáját. Munkatársi kapcsolata a kezdetektõl nagyon jó, megbízható, mindig lehet rá számítani. Több évtizedes munkája elismeréseként kapta a PRO SANITATE miniszteri kitüntetést. Gratulálunk, és további jó munkát kívánunk.

Hűség a kórházhoz, a városhoz

Arany pecsétgyűrűt kapott közel négy évtizednyi eredményes orvosi tevékenységéért dr. Szabó István, telephelyi orvos-vezető, a vásárosnaményi II. belgyógyászati osztály vezető főorvosa.

Dr. Szabó István negyven éve gyógyít

Dr. Szabó István a Debreceni Orvostudományi egyetemen végzett 1967-ben summa cum laude minősítéssel. 1970-ben laboratóriumból, 1974-ben belgyógyászatból szerzett szakorvosi képesítést. Pályájának kezdetétől 1968-tól kórházunk dolgozója, majd 1978-tól Központi Laboratóriumunk osztályvezető főorvosa, 1979-től 1990-ig vásárosnaményi kórházunk Igazgató Főorvosa volt. 1995. novemberétől a Kórház II. Belgyógyászati osztály osztályvezető főorvosa és 1997. óta a fuzionált Intézmény telephelyi orvosvezetője, a kórház menedzsmentjének tagja.
Mindezek mellett aktívan részt vesz a beregi térség lakosságának belgyógyászati ellátásában. Munkáját az elmélyült szakmai ismeretek mellett nagyfokú pontosság és lelkiismeretesség jellemzi. Megfontolt, építő jellegű javaslatai vezetőtársai munkáját sokban segítik. Munkabírása átlagon felüli. Kedves, közvetlen modora miatt munkatársai, betegei egyaránt szeretik. Kórházunkban végzett közel 40 éves szakmai és vezetői munkássága, az intézményhez és a városhoz való hűsége, közéleti tevékenysége alapján ítélte oda az Igazgató Tanács - a grémium javaslata alapján - az aranygyűrűt, melyhez szívből gratulálunk, és a továbbiakban is jó egészséget kívánunk!

A rehabilitáció elismertetéséért küzd

Plakettel ismerte el az intézmény vezetése Dr. Szűcsné Dr. Tomkó Éva, a vásárosnaményi rehabilitációs-krónikus osztály osztályvezető főorvosa munkáját.

Dr. Tomkó Éva a Pécsi Orvostudományi egyetemen szerezte meg diplomáját 1983-ban. A diploma megszerzése után kórházunkban helyezkedett el, majd 1990-ben belgyógyászatból szerzett szakvizsgát. 2000-ben geriátriából, 2001-ben pedig mozgásszervi rehabilitációból, majd ugyanebben az évben diabetológiából szerzett szakorvosi képesítést. 2000-től a vásárosnaményi telephely Rehabilitációs és Krónikus osztályának osztályvezető főorvosa.

Dr. Tomkó Éva munkáját plakettel ismerték el

Munkáját az egyik legnehezebb területen, rendkívül lelkiismeretesen és odaadóan végzi.
Évek óta küzd a rehabilitáció elismertetéséért, a betegek érdekéért. Szakmai precizitása, alapossága magas követelményeket állít az osztály dolgozói elé is.
Az elismeréshez szívből gratulálunk, és a továbbiakban is jó egészséget kívánunk!

A sebészeti osztály lelke

Plakettet vehetett át a Semmelweis-napi ünnepségen Nagyné Balázsi Katalin, a fehérgyarmati sebészeti osztály ápolónője.

25 éve dolgozik Kórházunkban. Sebészeti Osztályunk dolgozójaként segítőkész, megértő, mind az általa ápolt betegekkel, mind munkatársaival szemben.
Feladatait mindig precízen, pozitív hozzáállással látja el, szinte lelke az osztálynak.
Az ápolás szakmai irányításban nélkülözhetetlen; mind az Osztály orvosai, mind a társosztályok orvosai elismerik tevékenységét.
Amellett, hogy kiváló munkaerő, kitűnő családanya is.
Szakmai és emberi tulajdonságai egyaránt érdemessé teszik erre a kollektívan megítélt elismerésre.
Gratulálunk!

Nagyné Balázsi Katalin

Négy évtizede a betegekért

Dr. Tőzsér Mária

Emlékplakettet vett át lelkiismeretes munkájáért dr. Tőzsér Mária, a fehérgyarmati Szemészeti Szakrendelő főorvosa.

Dr. Tőzsér Mária a Debreceni Orvostudományi Egyetem (DOTE) általános orvosi karán szerzett diplomát 1964-ben. 1966-ban került a nyíregyházi Megyei Kórházba, ahol több mint 30 éven át dolgozott. 1971-ben szerzett szakorvosi képesítést szembetegségekből a DOTE Szemklinikán. Érdeklődési területe már ekkor a glaucoma volt, amely területen szép eredményeket ért el, többek között nyíregyházi munkatársaival közösen megszervezték a glaucoma gondozót. Munkája elismerésének jeléül 1983-ban miniszteri kitűntetést kapott. Tagja a Magyar Szemorvos Társaságnak, illetve megalakulásától a Glaucoma Társaságnak.
Dr. Tőzsér Mária 1997-től dolgozik kórházunk szemészeti szakrendelőjében, ahol magas szinten, lelkiismeretesen nyújt szemészeti ellátást a térség lakosainak. Betegeihez nagy türelemmel és odaadó figyelemmel fordul.
Négy évtizedes munkássága alatt szerzett tekintélyes szakmai tudása, megbízhatósága tette érdemessé az elismerésre.
A kitűntetéshez gratulálunk, a továbbiakban eredményes munkát és hozzá jó egészséget kívánunk!

Türelem, kedvesség és odafigyelés

Az év kollektívája címnek örülhetett idén a fehérgyarmati és vásárosnaményi röntgen osztály.

Hölgyekben igen gazdag kollektíva a két telephelyet is ellátó Röntgen Osztály. Orvosai nem a legifjabbak, viszont elmondható, hogy fiatalos lendület és a szakmai elkötelezettség jellemző rájuk.
A szakdolgozók képzettek, a lehetőségeket kihasználva részben munka mellett is tanultak és tudásuk adta biztonságukban végtelen türelemmel,

Az osztály dolgozóit dr. Sallay Attila, osztályvezető főorvos képviselte

kedvességgel és odafigyeléssel viseltetnek a betegek iránt. Az osztályon a rend, tisztaság és a fegyelem példamutató.
Precízségük, pontosságuk irigylésre méltó. A minőségbiztosítási feladatok ellátásában is jeleskednek.
Munkájuk mind fekvőbeteg-ellátó osztályaink, mind szakrendeléseink számára rendkívül fontos és hasznos, mert magas színvonalon és kellő körültekintéssel végzik. A térség mammográfiai szűrésével részben többletfeladatott vállaltak, részben Kórházunk jó hírét öregbítik.
Gratulálunk, és további jó munkát kívánunk.

Munkájukat országosan elismerik

Szintén az év kollektívája címet kapta a fehérgyarmati vértranszfúziós osztály.

Évtizedek óta stabilan, jól szervezetten működő szakmai egysége kórházunknak.
Vérbegyűjtésben országosan is kiemelkedő eredményt mutat fel az osztály amellett, hogy a kórházi vérellátást megbízhatóan, elismerten magas szakmai színvonalon biztosítja.
Az osztályvezető főorvos kiválóan koordinálja kis csapatát, akik rugalmasan és gördülékenyen oldják meg a mindennapi feladatokat.
A megye vérellátásának biztonsága és a kórházi hatékonyság érdekében az idén újabb feladatokat és területeket is elvállaltak, növelve ezzel a kiszállások számát.
A véradások helyszínein - mindannyian tudjuk - nem kórházi körülmények között kell helytállniuk.
Munkájukat az ember és szakma iránti tisztelettel végzik, öregbítve ezzel kórházunk hírnevét.
Gratulálunk, és további jó munkát kívánunk.

Helytállni nehéz körülmények között

Alázattal a szakma iránt

Kerti Sándorné tárgyjutalmat vett át

Tárgyjutalomban részesült a kórház fehérgyarmati székhelyének könyvtárosa, Kerti Sándorné.
Kerti Sándorné a fehérgyarmati Petőfi Sándor Közgazdasági Szakközépiskolában végzett képesített könyvelő, vállalati tervező, statikus szakon. A Budapesti Országos Orvostudományi Könyvtár és Dokumentációs Központ könyvtárképző szaktanfolyamán végzett 1969-ben. Kórházunkba 1965-ben került, ahol 1966-tól látja el a könyvtárosi illetve a könyvtár vezetői teendőket. Munkája elismerése jeléül kétszer részesült igazgatói dicséretben. Könyvtárosi teendői mellett kivette a részét a szakszervezeti gazdasági tevékenységből is. Munkája pontos, megbízható és érződik, hogy szakmája iránt mély alázattal viseltetik. Kitartásán, elkötelezettségén és sokszor fizikai szerepvállalásán is múlott, hogy intézményünkben az orvosi könyvtár a mai napig is működik és komoly segítséget nyújt orvosainknak, szakdolgozóinknak egyaránt. Köszönjük a kórház iránti lojalitását és elhivatottságát.

A Semmelweis-nap képekben

Az ünnepség előtt...

A fehérgyarmati nyugdíjas klub magyar táncot mutatott be

A kiváló hangulatot Péter Tünde fehérgyarmati tánccsoportjának bemutatója tovább fokozta

A kórház vezetői és elismert dolgozói

Édes semmittevés

A dolgozók egy csoportja

A tivadari színjátszócsoport emlékezetes műsora

Udud István, fehérgyarmati költő verssel kedveskedett az ünneplőknek

Cigánytánc a színpadon

Jó így együtt

Az év kollektívája, a röntgen osztály

Együtt a csapat

Augusztus 1. A szoptatás világnapja

1992-től tartják világszerte az Anyatejes Táplálás Világnapját, más néven a Szoptatás Világnapját. Egyre több csecsemő hal meg szerte a világon azért, mert nem jut anyatejhez. Ezért indította el az Egészségügyi Világszervezet és az UNICEF átfogó programját a csecsemők egészséges táplálására.

1990. augusztus 1-én 32 ország kormánya és 10 ENSZ szervezet (köztük a UNICEF és a WHO) írta alá az "Innocenti Nyilatkozat a Szoptatás Védelméről, Elősegítéséről és Támogatásáról" című dokumentumot, amely kimondja: "Annak érdekében, hogy megvalósuljon az édesanyák és gyermekek egészségi és táplálkozási optimuma, globális célként tűzzük ki, hogy minden nő kapjon lehetőséget a kizárólagos szoptatásra és minden csecsemő születésétől 4-6 hónapos koráig kizárólag anyatejjel táplálkozzon. Ezután megfelelő minőségű és elegendő mennyiségű kiegészítő táplálék mellett a szoptatás folytatódhasson egészen a gyermek két éves koráig, vagy még tovább."

A nyilatkozatban foglaltak megvalósítására 1991. február 15-én megalakult a Szoptatást Támogató Szervezetek Világszövetsége (World Alliance for Breastfeeding Action - WABA), amelynek munkájában részt vesz a La Leche Liga is. A WABA szerint a szoptatás minden anya és gyermek alapvető emberi joga. E szervezet indította útjára a "Bababarát Kórház" kezdeményezést, amelyben a résztvevő kórházak szoptatást elősegítő környezetet biztosítanak az édesanyáknak a WABA által kidolgozott "10 lépés a sikeres szoptatáshoz" felhasználásával.

A táplálkozás és a szoptatás

Gondoljon arra, hogy kettő helyett eszik! -vajon ez a mondás csak egy üres kijelentés? Vagy falánkságra való felhatalmazás? Vagy valóban egy jó tanács? Az ember régóta azt gyanítja, hogy a terhesség és a szoptatás az az időszak, amikor különleges figyelmet kell fordítani a táplálkozásra.

Figyeljük meg, hány tapasztalt asszony elbeszélése szól arról, hogy mit egyen és mit ne az anya a terhesség, illetve a szoptatás alatt. Bár ezeket az "öregasszony-mondásokat" nem tekintjük tudományos megállapításoknak, az orvosi kutatás megerősítette azt, hogy a magzat növekedése és fejlődése szempontjából a terhes nő diétájának jelentősége van.

Ez a felelősség folytatódik a szoptatás alatt. Megfelelő étkezéssel az anya képes a csecsemő összes tápanyagszükségletét kielégíteni. A kutatások bebizonyították, hogy a jól táplált anyák teje folyamatosan jó minőségű, és hogy a gyakori szoptatás garantálja a bőséges tejelválasztást.

De mit értünk okos étrenden? Lehetséges-e okosan étkezni, ugyanakkor a terhesség során felhalmozódott fölösleges súlytöbblettől is megszabadulni? Vannak-e olyan ételek, amelyet a szoptató nőknek nem tanácsos fogyasztani? Milyen választás mellett lesz "jól táplált" anya?

A tejképződés energiát igényel, más szóval kalória-felhasználással jár. A termeléshez szükséges kalória kilencven százalékát arra fordítja, hogy a tej a csecsemőhöz áramoljon, míg a fennmaradó 10%-ot az anyai test a tejképzés folyamatához használja fel. (A tejképzés nagyon jó hatásfokkal hasznosítja az energiát.) Ez azt jelenti, hogy a szoptató anyák naponta több kalóriát égetnek el, mint azok az asszonyok, akik nem szoptatnak. Ők más tápanyagokból is többet használnak fel. A legtöbb táplálkozástudományi szakember a szoptató nőknek napi ötszáz többletkalória fogyasztását javasolja, és ezen belül 20 gramm legyen a fehérjetartalom. A többletkalória fedezi a tejtermeléshez szükséges energiának a kétharmadát, míg a többi, a terhesség során felhalmozódott zsírraktárakból származik. Ez a tejelválasztásra való felkészülés természetes módja.

Fogyni is lehet

Változatos ételek fogyasztásával biztosíthatja, hogy elegendő tápanyaghoz jusson. Ne korlátozza az étrendjét csupán néhány zöldségre vagy szigorú hús- és burgonyadiétára. Csirke, pulyka, hal, tojás és a tejtermékek mind állati eredetű fehérjeforrás éppúgy, mint az úgynevezett "vörös húsok": marha-, sertés- és bárányhús. A hüvelyesek, mint a bab, mogyoró szintén jó fehérjeforrás, különösen ha gabonafélével, olajos magvakkal bizonyos diófélékkel és tejtermékkel kombináljuk.

Az anyák gyakran érdeklődnek aziránt, hogy vajon lehetséges-e fogyni a szoptatás alatt. Valójában a szoptatással egyszerűbb megszabadulni a terhesség alatt felhalmozódott súlytöbblettől. Ez a súlyfelesleg mindenekelőtt azért keletkezett, hogy legyen energiatartalék a tejtermeléshez. Azoknak az anyáknak, akik nem szoptatnak fogyókúrázniuk és tornázniuk kell ahhoz, hogy fogyjanak. A szoptató nő előnyben van, mert a tejelválasztás kalóriát igényel, amit ezekből az energiaraktárakból fedez.

A rendszertelen étkezés, divatos fogyókúrák és a gyors testsúlycsökkenés gondot okoz a szoptató anyáknak. A környezetszennyező anyagok, vegyszerek, gyomirtók a zsírszövetben halmozódnak fel. A testsúlycsökkenés során ezek az anyagok felszabadulnak, a vérbe jutnak és mennyiségük emelkedhet az anyatejben. Sajnos ezek a szennyező anyagok a modern élet velejárói, de ha csak lehet ne tegyük ki csecsemőnket ilyen veszélyeknek. A rendkívül magas fehérje-alacsony szénhidrát-étrend ártalmas lehet, mert azok az anyagok, amelyek az anya megváltozott anyagcseréjéből származnak, bejutnak az anyatejbe. Bármilyen erőteljes testsúlycsökkenés a tejelválasztás csökkenését vonhatja maga után.

Jó minősítést kapott a kórház

Munkabiztonsági ellenőrzést tartott a közelmúltban az Országos Munkabiztonsági és Munkaügyi Főfelügyelőség Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Felügyelősége a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén.
Az előzetes bejelentésre történt három napos, átfogó munkabiztonsági ellenőrzés eredményéről Tukacsné Elek Éva, műszaki igazgató tájékoztatott.
Az elhangzottakból kiderült: a munkavédelmi tevékenységet az elérhető 90 pontból 86,5 pontra értékelték a szakemberek. (Ez 96 %-nak felel meg.) A minősítés bizonylatául adatlapokat használtak, majd ezeket kiértékelve összefoglaló jelentést készítettek, amelyben a munkáltató munkavédelmi tevékenységét jónak minősítették.
Az, hogy az intézmény munkavédelmi helyzete megnyugtató, minden dolgozónak és munkahelyi vezetőnek köszönhető hangsúlyozta Tukacsné Elek Éva, s kiegészítette: A kórház vezetése számít a munkavállalók által választott munkavédelmi képviselők munkájára is.
Remélhetőleg sikerül az intézménynek a jövőben a munkavédelmi helyzet szinten tartásához az évi több millió forintot biztosítani.

Vásárosnamény lakossági tüdőszűrési rendje

Szeptember 5. Kossuth u.
Szeptember 7. Szabadság tér
Vammala u.
Szeptember 9., 12., 14., 16., 19.
Szakközépiskola
és szakiskola
Szeptember 21. Nyíregyházi u.
Ifjúság u., Jókai u.
Szeptember 23. Szőlőskert u.
Ilki u.
Zrínyi u.
Szeptember 26. Vörösmarty u.
Radnóti u.
Hajnal u.
Esze T. u.
Szeptember 28. Árpád köz
Árpád u.
Ady E. u.
Erkel F. u.
Szeptember 30. Alkotmány u.
Bajcsy-Zsilinszky u.
Petőfi u.
Veres P. u.

Véradások

augusztus

3. Szamossályi, Hermánszeg
10. Penyige
15. Gelénes
17. Cégénydányád
23. Relabor
24. Császló
31. Papp Ker

szeptember

7. Papp-ker Kft.
13. Tisztaberek
14. Csaholc
21. Túrricse
28. Gacsály

Gyógyulva szeretne pihenni?

Kikapcsolódna esős napokon is? Testileg-lelkileg felüdülhet a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő gyógyfürdő komplexumában beutaló nélkül.

Szeptember 15-ig érvényes akciós ajánlataink:

Medencefürdő élményelemekkel és szauna használattal:

1 fő részére — 550 Ft/alkalom
2 fő részére — 1000 Ft/2 fő/alkalom
Csoportos (4 főtől) — 400 Ft/fő/alkalom
5 alkalomra szóló kombinált bérlet 3 frissítő masszázzsal — 5000 Ft

Nyitva tartás Hétköznap: 16-20 h-ig Szombaton: 12-20 h-ig
Vasárnap: 10-18 h-ig
A gyógyfürdő közvetlen elérhetősége, információ, bejelentkezés: 44/511-121

HOSSZÚ FORRÓ NYÁR

Napozni csak óvatosan

Még ha nem égett is le a bőr, akkor is szükséges a nyugtató, napozás utáni készítmények használata.

A leghatásosabb, ha kellemesen langyos vízzel mosakszunk meg, ezután nyugtató-hidratáló (napozás utáni) krémmel "ajándékozzuk meg" megviselt bőrünket.

A reggeli napfény elég becsapós, főleg szeles időben, amikor nem érezzük a nap erejét, nagyon könnyen leéghetünk. Persze nem kell strandra menni, hogy a fájdalmas bőrpírt megtapasztaljuk, néha elég hozzá egy rövidebb séta is. A gyulladás a napon töltött idő után kb. 1 órával kezdődik, és 24 órán át erősödik. Súlyos esetben másodfokú égéshez hasonló hólyagok képződnek, általános tünetek, fejfájás, láz hidegrázás, hányinger kíséretében. A felégett bőrfelület pár nap múlva lehámlik.

A helyi kezelés szinte azonnal nyugtatja a bőrt és csillapítja a fájdalmat. A fényvédő kozmetikumok mellé ezért nem árt beszerezni a kamillát, Aloe verát, levendulát, vagy körömvirág kivonatot, és a panthenolt, vagy allantoint tartalmazó készítmények valamelyikét. Ezek a vény nélkül kapható szerek enyhítik a tüneteket és elősegítik a sejtek regenerálódását.

PARADICSOMI RECEPT

Nyári zöldségünk, a paradicsom nemcsak kellemes ízű, de nagyon jó hatású is az egész szervezetre. Elősegíti annak fejlődését, az izmok erősödését, megtisztít és erőt ad. Antioxidáns és sejtvédő hatású. A-, C- és E-vitaminban gazdag, a káliumon kívül többféle ásványi anyagot is tartalmaz. Rendkívül jó bőrproblémák gyógyításában és a nap okozta égések csillapításában.

Kenyérsaláta paradicsommal

Hozzávalók: fél salátauborka, 2 zöldpaprika, 50 dkg paradicsom, 1 csokor póréhagyma, 2 fej lilahagyma, 15 dkg kenyérlepény, 6 ek. olívaolaj, 2-3 ek. citromlé, só, 1 csokor petrezselyem.

Az uborkát meghámozzuk, hosszában kettévágjuk, magházát kivájjuk, majd fél cm-es darabokra szeljük. A paradicsomot negyedekbe, a pórét karikára, a lilahagymát szeletekre, a paprikát és a kenyeret kockára vágjuk. A kenyeret a fokhagymával 4 evőkanál forró olajon ropogósra pirítjuk. A kenyérkockákat a zöldségekkel tálra halmozzuk. A citromlevet a maradék olajjal és a sóval összekeverjük, és a salátára öntjük. Tetejét megszórjuk petrezselyemmel.

Frissüljünk jeges teával

Személyenként egy filtert, vagy egy teáskanál darabos teát használunk. Először készítsünk egy erősebb forrázatot! Öntsünk forró vizet a teára (kb. 2-3 dl), majd lefedve 10 percig hagyjuk állni! Szűrjük le, majd édesítsük ízlés szerint (méz, cukor, édesítőszer), és öntsük fel jól lehűtött vízzel. Szervírozásig lefedve tartsuk a hűtőben!

Növeli az ital élvezeti értékét, ha:
- a jégkockákat is gyümölcsteából készítjük,
- a tea ízével harmonizáló friss gyümölcsökkel, gyümölcslével, fűszerekkel (őrölt vagy összetört szegfűszeg, fahéj, csillagánizs, gyömbér, kardamon) gazdagítjuk,
- gusztusos pohárban szervírozzuk, citrom karikával, citromfűvel, mentával, koktélcseresznyével... díszítjük.

Bőrápolás nyáron

Mielőtt sok tízezer forintot költene kozmetikai készítményekre vagy kozmetikai kezelésekre, nézzen körül a spájzban, hűtőben vagy a sarki zöldségesnél. Számos olyan bőrápolási "recept" ismert, amely kiválthatja a költséges készítményeket. Lássuk, mi minden készíthető néhány egyszerű "ennivalóból", ha azokat a szépségápolás szolgálatába állítjuk!

Normál bőrre

Szinte minden otthonban található kamillavirág. Kétkanálnyit leforrázva, majd pépesre főzve, kellemes bőrnyugtató pakolás lehet a normál bőrűek számára. Természetesen csak ha már kihűlt, akkor helyezzük az arc érzékeny bőrére, majd 10-15 perc után langyos vízzel mossuk le a pépet.

Zsíros bőrre

Reszeljünk le egy uborkát (felesleges meghámozni) majd a péphez adjunk néhány csepp citromot és élesztőt. Ha a masszába egy kevés lisztet is teszünk, akkor keverhetőbb lesz. Kenjük az arcunkra, majd 15-20 perc múltán dörzsöljük le. Mitesszeres bőr esetén kifejezetten hatásos.

Száraz bőrre

Hatékony szépítőszer a friss gyümölcsökből készült pakolás. Ehhez bármilyen gyümölcsöt (narancs, alma, eper, körte, citrom stb.) turmixoljunk össze, keverjünk hozzá egy kis tejszínt, majd az arcra kenve hagyjuk pihenni. 10-15 perc múltán bő, langyos vízzel eltávolítható.

Tisztító céllal

Az élesztőt uborkalével vagy langyos tejjel összekeverjük, az arcunkra kenjük, majd megszáradás után finoman ledörzsöljük. Bőrradírként használhatjuk. Szintén tisztító hatású a joghurtos-citromleves pakolás, ami segíthet tisztán tartania a tág pórusokat, csökkenti a faggyúmirigyek működését és erősíti a bőr természetes savköpenyét.

Egészségügyi előrejelzés - augusztus

KOS (Március 21. - Április 20.)
Nagy hangsúlyt kap a következő hetekben, életében a saját erejének kibontakoztatása, valamint az, hogy mennyire célratörő tervei kivitelezésében. Alapvetően igaz Önre, hogy rengeteg dinamizmus munkál Önben, így ezzel nem is lesz gond. Azonban akadályok természetesen várhatóak, ám a versenyhelyzet soha nem volt nehéz. Néha még élvezi is, ha versenyeznie kell, hiszen semmi sem fontosabb Önnek, mint a győzelem érzése. Egészsége tekintetében előtérbe kerül legérzékenyebb testrésze, vagyis a feje, valamint a fogai vonatkozásában lehetnek kisebb panaszai.

BIKA (Április 21. - Május 20.)
Saját érzelemvilágát erőteljesen visszafogja a következő időszakban, vagyis alárendeli saját személyiségét családának, szeretteinek igényeivel szemben. Valahogy úgy gondolkodik, hogy Ön nem számít most, hanem mindenki másnak legyen jó, aki Önnek fontos. Az ilyen hozzáállás előbb-utóbb visszaüthet, tehát a feladat most az, hogy önmagát is szeresse egy kicsit. Egészsége területén fontos szerep jut a talpának, figyeljen arra, hogy megfelelő lábbelit hordjon. Emellett nagyon jó ha-tással lenne egész szervezetére a reflexzóna masszázs.

IKREK (Május 21. - Június 21.)
Szeretné kifejezni mások felé a rokonszenvét, figyelmét, szeretetét. Különösen azoknak szeretné megvilágítani ezt, akik igazán fontosak Önnek, s nagy szerepet játszanak mindennapjaiban. Meglehet, hogy nem igazán lesz erre alkalom, s benne marad ez a nagyon fontos közlendő. Ebben az esetben szavak helyett használjon más gesztusokat: néha egy kis figyelmesség, apró ajándék csodákat tesz, s már nem is kell szavakat használnia. Egészsége területén fontos szerep jut majd a lábának, ezen belül is talpa lesz érzékenyebb.

RÁK (Június 22. - Július 22.)
Általában nagyon elfogadó ember, s mindenki Önre zúdíthatja búját-baját. Valószínűleg ez történt az elmúlt időszakban, s egy kicsit elege is lett abból, hogy mindenkinek Ön legyen a lelki szemetesládája, vagy a megmentője. Nincs kedve ahhoz sem, hogy másokról gondoskodjon, kivétel ez alól természetesen a legközelebbi családja. Saját magának kellene most egy kis időt és teret ajándékoznia, hiszen fel kellene töltődnie ahhoz, hogy újra törődni tudjon másokkal. Egészsége területén fontos lesz a bokája, lábszára területe, hosszabb gyaloglásokra most ne vállalkozzon.

OROSZLÁN (Július 23. - Augusztus 22.)
Érzelmi életét háttérbe szorítja, hiszen egészen más területek kötik le a figyelmét. Nincs elég ideje arra, hogy megélje a szeretetét mások iránt, de talán még arra sem, hogy egy egészséges kommunikációt folytasson azokkal az emberekkel, akik valóban nagyon fontosak számára. Üzleti tervei azonban virágoznak, s meglepő új ötletek jutnak az eszébe, amelyek nagyon lekötik az idejét és a figyelmét. Egészsége területén fontos lesz a csontrendszere, s elmondható, hogy testileg és lelkileg is kicsit „lassúbb", és nehézkesebb lesz.

SZŰZ (Augusztus 23. - Szeptember 22.)
Sokat elégedetlenkedik a pénzügyei miatt, úgy érzi, hogy sokkal jobb anyagi körülmények között kellene élnie. Ez az érzés talán független is a valós viszonyoktól, hiszen lakhatna luxusvillában is, s az is kevés lenne most Önnek. A most érvényben lévő erők nem azt mutatják, hogy nem lesz pénze hamarosan, hanem azt, hogy még többet akar, s ez a taposómalom felőrölheti lelkét és az erejét is. Egészsége területén érzékennyé válhat csípője, valamint a vénái.

MÉRLEG (Szeptember 23. - Október 22.)
Pont azon a területen hátrányosan érintett most, ami a legfontosabb Önnek, mégpedig szerelmi élete területén. A párkapcsolat olyannyira fontos Önnek, mint a levegő, vagy a napi betevő élelem. Ha nincs, vagy nem működik, akkor maga alatt van, s nem tud figyelni semmire. Most azt éli meg szerelemi életében, hogy párja kis apróságok miatt rendre bele köt, s ki szeretné provokálni a vitát. Ön, pedig semmitől sem irtózik jobban, mint a nyílt konfrontációtól. Egészsége tekintetében érzékenyebb lesz az alhasa és a nemi szervei tájéka, illetve fogékonyabb lesz a fertőzésekre is.

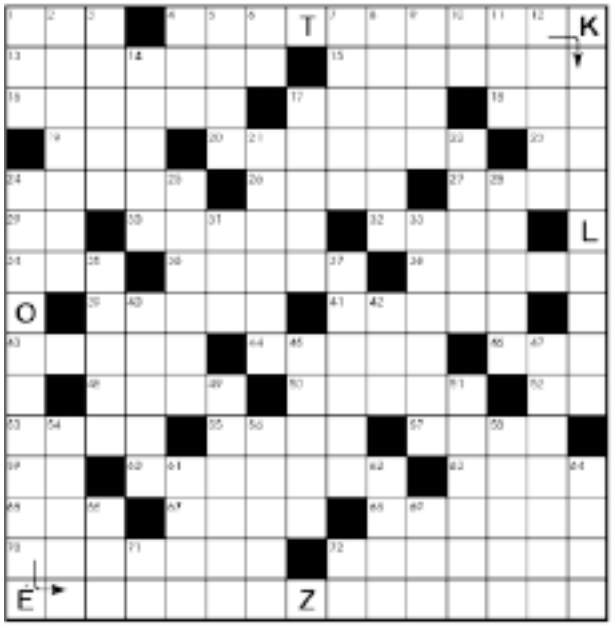
SKORPIÓ (Október 23. - November 21.)
Baráti kapcsolatai feszültséggel telnek meg, ami azt jelenti, hogy bizony számítania kell hirtelen kialakuló feszültségekre, s talán még vitákra, veszekedésekre is. A kérdés az, hogy mennyire akarja meggyőzni barátait az Ön személyes véleménye helyességéről. Lehet, hogy alkalmazkodó magatartással és empátiával, sokkal többre megy. Emellett abszolút igazság úgysem létezik, egy biztos, hogy a világ sokszínű és sokféle ember él benne. Egészsége területén fontos lesz a veséi tájéka, ezért sok folyadék fogyasztása javasolt. Emellett érzékenyebbé válhat a bőre is.

NYILAS (November 22. - December 21.)
Könnyedén keresztülviheti akaratát, s nem kerül különösebb erőfeszítésébe az sem, hogy másokat befolyásoljon, különösen igaz ez családtagjaira. Tehát, ha valamilyen elégedetlenség motoszkál Önben, akkor itt az ideje annak, hogy megbeszélje az érintettekkel. Könnyedén meggyőzi őket álláspontja helyességéről, s sokkal nyitottabban fogadják majd véleményét, gondolatait. Egészsége tekintetében előtérbe kerül a keringési rendszere, tehát minél többet kellene pihennie és lazítania. Emellett alkalomszerűen megfájdulhat a háta is.

BAK (December 22. - Január 20.)
Munkájában nagy szüksége lenne felettese támogatására, valamint jól esne, ha meghallgatná ötleteit, s teret is adna ezeknek az új gondolatoknak. Most azonban olyan módon viselkedik Önnel, mintha egy szigorú szülő lenne, lépten-nyomon megkritizál, s nem tud olyan jót nyújtani, ami elég megfelelő lenne. Ez nincs arányban képességeivel, s munkabírásával, hiszen messze földön Ön a legjobb munkaerő. Egészsége tekintetében előtérbe kerül a gyomra, tehát fektess súlyt az egészséges táplálkozásra, fogyassz könnyű, de tápláló ételeket.

VÍZÖNTŐ (Január 21. - Február 19.)
Nagyon is elborítják most az ellenőrizhetetlen érzelmi hullámzások, hangulatai úgy jönnek-mennek, mint a szeszélyes tavaszi időjárás. Fogékony minden érzelmi áramlatra, tehát mások bújára, bajára, valamint jókedvére is. Mivel elsősorban értelmi síkon kötődik a világhoz, ellenőrizni akarja ezt a folyamatot. De hát ki tudná ellenőrizni, s felfogni az érzelmek színes világát. Kísérletet tehet rá, hogy megértse, de jobb, ha megéli. Egészsége tekintetében előtérbe kerülnek a végtagjai, jobban kellene ügyelnie, amikor házimunkát végez, vagy netán barkácsol.

HALAK (Február 20. - Március 20.)
Végre itt az alkalom, hogy amit eddig a szőnyeg alá söpört, gondos munkával, napvilágra kerüljön, és tisztázást nyerjen. Ne féljen a felszabadító beszélgetésektől, mert egy egészen új korszakot nyithatnak életében. Leteheti azokat a terheket, amelyeket eddig hurcolt, s nagyon megkönnyebbülhet.



REJTVÉNY

LUSTUS MEDIKUS

Az orvostanhallgató nem kimondottan szorgalmas. Miután eltörte a lábát, két hónapig nem látogatta az előadásokat. Amikor ismét megjelenik, a professzor részvéttel teli hangon kérdezi meg tőle: "Mondja, hogy érzi magát?"

- Köszönöm, professzor úr, most már jobban tudok enni, mint a balesetem előtt! - Jól van! - mondja erre a professzor. A válasz folytatását a rejtvényben találja meg.

Vízszintes: **1.** Kiejtett betű és zenei félhang **4.** ***A professzor szavainak első része*** **13.** Ilyen gép is van **15.** Nem csak a bíróságnak van **16.** Maria ... Uribe - operaénekesnő **17.** Heveny **18.** Csomó (pl. cipőfűzőn) **19.** Nagyvállalatunk **20.** A-vitamint tartalmazó növényi festékanyag **23.** Kettősbetű **24.** Égtáj **26.** Jól megy a... - jól él **27.** Női név és burgonyafajta **29.** Borban van (az igazságon kívül)! **30.** Párkánynál torkollik a Dunába **32.** Lóverseny - becézve **34.** Vöröses- vagy sárgásbarna szőrű ló **36.** Marokkó fővárosa **38.** Folyók torkolata lehet ilyen formájú **39.** Bácsika **41.** Híres hegedűkészítő volt **43.** Oktat **44.** Idegen fizetőeszköz **46.** A Keopsz egyik fele! **48.** Gyomláló vagy rettenetes! **50.** Tudást ad át! **52.** Első rész! **53.** Hannibal ... portas! **55.** Kedvelt őslény-figura **57** ő! **59.** Személyed **60.** Sört töltő **63.** Táplál **65.** Az ő tulajdona **67.** Eszes **68.** Balatoni üdülőhely **70.** Nagyszerűt alkot **72.** ... Flack - amerikai énekesnő

Függőleges: 1. Napszak **2.** Kormányfő volt (Bertalan, 1812-1869) **3.** A forgalomból kivon **4.** Ruhát tisztít **5.** Állati lakhelyek **6.** Ételízesítő **7.** Melyik időpontban? **8.** Pénzt küld **9.** Sas jelzője lehet **10.** Centiliter **11.** Sérülés **12.** Gyűrű alakú korallzátony **14.** Nyáron nem ritka! **17.** Íz, zamat **21.** Város az ásziai orosz területen (régies írásmód) **22.** Vidámságának adja jelét **24.** ***A professzor szavainak folytatása*** **25.** Minden bábút ledönt a tekében **28.** A lúdalakúak rendjébe tartozó réceféle **31.** Tesz, helyez **33.** Ott talál valaminek helyet **35.** Hibát elhárít **37.** Üzemanyagot vesz **40.** Kedvelt pékárú **42.** A Mátrában van! **45.** Ilyen anyag az elektrolit **47.** Az ünnepet megelőző napszak **49.** Nekilök (szleng) **51.** Belga város (főleg zenei körökben ismert) **54.** Ismert (személy) **56.** Megkerüli a Börzsönyt, mielőtt a Dunába ömlik a vize **58.** Hegedűművész (Isaac) **61.** Hosszú ideig **62.** A következmény előidézői **64.** Igen értékes kemény fafajta **66.** Kémhistória része! **69.** Részben lebök! **71.** Tojás - németül

RECEPT

Fokhagymás csirkemell falatkák salátával

Hozzávalók: 2 csirkemell, 1 fej jégsaláta, 2 db sárgarépa, 2 db paprika, 1 db uborka, 1 db paradicsom, 2 fej retek, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl olívaolaj, friss bazsalikom, só, grill fűszerkeverék, 1 negyed citrom

Elkészítés: A csirkemellből szeleteket vágunk, enyhén megklopfoljuk, megsózzuk, fokhagymaszeleteket teszünk rá, megszórjuk grill fűszerkeverékkel, leöntjük olívaolajjal, és egy napig a hűtőben állni hagyjuk. Másnap rostlapon vagy kevés olívaolajon pirosra sütjük. A körethez a jégsalátát, a paprikát, uborkát és a retket összevágjuk.

A sárgarépát lereszeljük. A zöldségeket összekeverjük, kevés olívaolajjal meglocsoljuk, és cikkekre vágott paradicsomot, valamint egy negyed citromot teszünk a tetejére.

IMPULZUS A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő lapja

Székhely: 4900 Fehérgyarmat
Damjanich út 1.
Tel.:44/511-111, Fax: 44/511-130
e-mail: fgyarmat.szbh@virfilter.hu
Telephely: 4800 Vásárosnamény, Ady E. u. 5.
Tel.: 45/570-770 Fax: 45/570-762
e-mail: vnameny.szbh@virfilter.hu

Felelős kiadó:
Dr. Vadász Mária
főigazgató

Nyomda:
"ZsZs Grand" Kiadó és Bátori Nyomda Kft.

VICCEK

- Doktor Úr, csináljon valamit a feleségemmel! Ez így nem mehet tovább! Tizenegy macskát tart a lakásban, képzelheti milyen büdös van!
- Miért nem nyit ablakot ?
- Mit? Ne bolondozzon! Elrepülne a száz galambom !

- Ajánlott az orvos egy új regeneráló krémet az arcomra. Valami Hormovit vagy hasonló a neve... - meséli Erzsike.
- Ó azt már egy éve használom! - mondja a barátnője.
- De jó, hogy mondod, már majdnem megvettem!

- Mit keresel, drágám?
- Egy orvosi könyvet! Az a címe "Hogyan éljünk százhúsz évig?"
- Ne keresd, mert tűzbe dobtam! Tudod észrevettem, hogy anyád elkezdte olvasni!