



IMPULZUS

2006/5-6

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2006. JÚLIUS



A hónap eseménye

Semmelweis nap

A tartalomból:

- Egészségközpont Nyírbátornak
- Férfiak hete a kórházban
- Épül a rehabilitációs központ
- Internetes honlap készült

Semmelweis Ignácra emlékezve...

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő hagyományos, Semmelweis-napi ünnepségét idén is megtartották Tivadaron. A jelenlévőket dr. Vadász Mária főigazgató köszöntötte, majd Gazda László, a megyei Közgyűlés elnöke a megye egészségügyi ellátásában kiemelt szerepet betöltő intézmény fontosságát hangsúlyozva kiemelte: példaértékű a kórház fejlődése és szolgáltatásai, büszkeségre adnak okot egyedülálló eredményei. Örömeinek adott hangot Balla Jánosné, Nyírbátor polgármestere a jövőben induló együttműködésre utalva, s hozzátette: a város járóbeteg szakellátását a jövőben működtető Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő dolgozóinak a képviselő-testület nevében sikeres munkát kíván. Dr. Szőke József orvosigazgató Semmelweis Ignác alakját idéző megemlékezését követően elismeréseket adtak át az egészségügyi dolgozóknak.



A megnyitó egy pillanata: Balla Jánosné (balról), Gazda László, dr. Vadász Mária és Ráczné Berezky Zita

A rendezvényen részt vevők hangulatáról a cégénydányádi általános iskola Kertész Ildikó táncpedagógus vezette néptáncscsoportja, a 4 for dance táncegyüttes, valamint a nagyecsedei Andik Vi-

vien és Bolyáki Anett (felkészítő tanáruk: Veresné Bulyáki Éva és Fehérné Pásztor Katalin) gondoskodott. (A rendezvényről bővebb tájékoztatást az Impulzus következő számában közlünk.)

Semmelweis napi kitüntetettek

Arany pecsétgyűrű: *Dr. Győrffy Ernő*, röntgen főorvos (Röntgen osztály, Vn.).

Aranyozott ezüst emléklakett: *Dr. Zagya Zsófia*, belgyógyász főorvos (Rehab.-krónikus osztály, Vn.), *Gergely Imréné*, pénzügyi osztályvezető (Pénzügyi osztály, Fgy.), *Kovács László*, gépkocsivezető (Ellátási osztály, Fgy.).

Főigazgatói dícséret: *Dr. Borbély Imre*, osztályvezető főorvos (Sebészeti osztály, Fgy.-Vn.), *Dr. Simon János*, osztályvezető főorvos (Belgyógyászati osztály, Fgy.), *Dr. Esze Tamás*, nőgyógyász főorvos (Szülészet-nőgyógyászati osztály, Fgy.), *Móna Tibor*, főgyógyszerész (Gyógyszertár, Fgy.-Vn.), *Bartha Anna Amália* főnővér (Gyermek-fertőző osztály, Fgy.), *Dr. Hadiné Jármi Sarolta*, dietetikus (Élelmezési osztály, Fgy.), *Pilárné Fecske Edit*, műtősnő (Központi műtő, Fgy.), *Tizsáné Mórincz Márta*, diabetológiai asszisztens (Diab. Szakrendelő, Fgy.-Vn.), *Kovács István*, beteghordó (Központi műtő, Fgy.), *Kozma Imréné*, szülésznő (Szülészet-nőgyógyászati osztály, Fgy.), *Blizman Barnabásné*, ápolónő (sebészeti osztály, Fgy.), *Pika Miklósné*, takarítónő (Sebészeti osztály, Fgy.), *Fábián Gézáné*, titkárnő (minőségbiztosítás, Fgy.), *Lukács Andrásné*, titkárnő (Központi iktató, Fgy.), *Dr. Demjén Olga*, belgyógyász adjunktus (Belgyógyászati osztály, Vn.), *Dr. Mahmoud El Ali*, sebész adjunktus (Sebészeti osztály, Vn.), *Szabóné Molnár Mária*, gyógytornász (Rehab.-krónikus osztály, Vn.), *Csatlós Istvánné*, ápolónő (Rehab.-krónikus osztály, Vn.), *Gergely Ferencné*, asszisztens (Nőgyógyászati szakrendelő, Vn.), *Szűcsné Szőke Erika*, asszisztens (Fül-orr-gége szakrendelő, Vn.), *Kiss Attila*, gondnok (Ellátási osztály, Vn.).

Év Kollektívája: a mindkét telephelyen működő Sürgősségi Osztály.

Egy hét a férfiak egészségéért

Egy héten keresztül fogadták a térség férfi lakosait a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyén.

A Férfiak egészség hete elnevezésű országos rendezvénysorozat keretében állapotfelmérő vizsgálatok sorát végezték el az egészségügyi dolgozók a jelentkező kérésének megfelelően. Az Egyesült Államok és Magyarország között a tavalyi évben aláírt egészségügyi és orvostudományi együttműködéshez kapcsolódó program a megelőzés fontosságát hangsúlyozva szólította meg az erősebb nem képviselőit.

Sorszám nélkül

Mint dr. Vadász Mária főigazgató elmondta, az általános szakrendelésektől elkülönítve, sorszám nélkül irányították a bejáratnál kialakított recepciós pultnál lévő dolgozók a megfelelő vizsgálatra a férfiakat, így a várakozási idő jelentősen lecsökkent.

- A magyar férfiak átlagosan 7-8 évvel korábban halnak meg, mint

európai társaik, ezért a program célja, hogy felkeltse a figyelmüket a rájuk leselkedő betegségek korai felismerésének lehetőségeire - emelte ki dr. Szőke József, orvosigazgató, s hozzátette: nagy érdeklődés kísérte az intézmény rendezvényét.

Az elvégzett szűrővizsgálatok:

Vércukorszint ellenőrzés, koleszterin-triglicerid mérés, vérkép-vizsgálat, vérnyomásmérés, diétás tanácsadás, testsírszint- és testsúlymérés, DEXA (csontsűrűség-vizsgálat), prosztata és végbél rosszindulatú daganatának szűrése, tüdőszűrés, komputeres látás ellenőrzés.

Nagyszerű lehetőség

Lakatos Béla, fehérgyarmati lakos örömmel jelentkezett a vizsgálatokra.

- A kórházban dolgozó családtagjaimtól hallottam erről a nagyszerű lehetőségről és úgy gondoltam, ezt nem hagyhatom ki, hiszen hasznomra válik, ha tisztában leszek az egészségügyi állapotommal - fogalmazott a 60 éves férfi, s hozzátette: mindegyik vizsgálatra bejelentkezett és az eredmény kézhezvétele után hasznos tanácsokkal látták el az intézmény dolgozói.

- Szabadságot kértem a munkahelyemen és rászántam egy napot a vizsgálatokra, s nem bántam meg - mondta Lakatos Béla, aki munkatársait is biztatta, vegyék igénybe a kórház különleges szolgáltatását.

A program sikeresen zárult, s kitűnt: a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő dolgozói a férfiak egészségét szűrővizsgálatokkal kívánják megvédeni, illetve tanácsaikkal a helyes életmódot, a sportolás fontosságát hirdetik.



A recepciós pultnál sorra regisztrálták a jelentkezőket



A helyi Lakatos Béla minden vizsgálatra bejelentkezett

MEGKEZDŐDÖTT A FESTÉS ÉS BURKOLÁS

a készülő rehabilitációs központban

Az utolsó harmadába ért a rehabilitációs központ kialakításának kivitelezési munkálata: befejezéséhez közeledik a festés előtti előkészítő tevékenység és megkezdődött a hidegburkolás.



Alakul a végső kép

- A magas talajvízszint miatt fellépett váratlan problémák okán szigetelési munkákat kellett elvégezni, ezt a közelmúltban be is fejezte a kivitelező - tájékoztatott Szűcs Attila műszaki igazgatóhelyettes, s kiegészítette: az emlé-



Előkészítés a festés előtt

tett, hirtelen fellépett gond ellenére a kivitelező ígérete szerint tartani tudják a kijelölt határidőket.

A kapcsolódó kazánházi rekonstrukció szintén a szerződésnek megfelelő ütemben folyik, az elmúlt időszakban megkezdtek a kazánok próbaüzemét, amely egy hónapi fog tartani. A tervek szerint ez alatt befejeződnek a festési és burkolási munkálatok is.

- A rehabilitációs központ orvostechnológiai berendezései (gépek,

műszerek) beszerzése tárgyában eredményt hirdettünk - emelte ki Szűcs Attila, s elmondta: mivel ez három részből áll, három pályázót nyert.



A tervek szerint haladnak

Hamarosan elkészül továbbá az orvos-szakmai és ápolás-szakmai program, amely más intézményekkel, háziorvosokkal és szakszolgálatokkal történő együttműködés kereteit és teendőit fogalmazza meg és készíti elő.

@

Kórház a világhálón

Elkészült a közelmúltban a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő internetes honlapja.

A

www.szbkorporaz.hu

oldalon széles körű tudnivalót, tájékoztató anyagokat és folyamatosan frissülő információkat találhat az érdeklődő. A cél, hogy az oldalra látogató tájékozódhasson az intézmény múltjáról, jelenéről és a kórház nyújtotta szolgáltatásokról. Információ található továbbá a működési rendről, a szakrendelések időpontjáról, s betekintést nyer az érdeklődő az osztályokon történő munkáról is.

Az igényes munkát tükröző, esztétikus, könnyen áttekinthető oldalakat Nemes István, az intézmény informatikusa alakítja, s a tartalomról a szerkesztők Ráczné Bereczky Zita - könyvtáros, Csemeczkiné Halmi Éva - ügyintéző titkár, Kiss Ferencné - titkárságvezető és Tarza Kata - munkaügyi osztályvezető gondoskodnak.

(A honlapon megtalálják Olvasóink az Impulzus aktuális és korábbi számait is.)

www.szbkorporaz.hu

@

Köszönet a kórháznak

- egy betegünk levele -

Szeretnék a magam és a betegtársaim nevében köszönetet mondani dr. Ferencz Livia adjunktusnőnek az odaadó lelkiismeretes gyógyító munkájáért. Köszönjük a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati vezetőségének, hogy ilyen orvosa van. Úgy gondoljuk, hogy ez nem lehet véletlen Magyarország legelmaradottabb régiójában.

A közelmúltban sajnos egy hétig a fehérgyarmati kórház belgyógyászati osztályán voltam „ágyhoz kötött” beteg. Ez idő alatt amit megtapasztaltam a betegtársaimmal az nem mindennapos volt. Minden vizit, illetve az adjunktusnővel való találkozás után elmondtuk, hogy ilyen orvos mint a doktornő csak a mesében van. Ahogyan mosolyog, néz a betegekre, ahogyan szól, a

hangjával is gyógyít, nem csak a magas szintű tudásával. Mindenkinek a saját nyelvén elmondja a betegségével, a gyógyításával kapcsolatos dolgokat. Nem csak orvosi teendőkkel is segíti a betegeit. Emberségből példás, kiváló. Betegként is sokat lehetett tanulni tőle.

Magam és a betegtársaim nevében jó egészséget, sok-sok erőt, hosszú, boldog életet kívánunk szeretettel. Köszönjük a fehérgyarmati kórház belgyógyászati osztályvezető főorvos úrnak, valamint az osztály valamennyi dolgozóinak a lelkiismeretes munkájukat! Nekik is kitartást, jó egészséget, hosszú boldog életet kívánunk!

**Ignác Zoltánné
Rozsály**

HÍREK

Tájékoztatjuk kedves betegeinket, hogy dr. Vadon Ferenc reumatológiai adjunktus 2006. július 17 -től augusztus 04-ig szabadság miatt nem rendel.

Legközelebbi rendelési időpont 2006. augusztus 7.

Tájékoztatjuk betegeinket, hogy a fehérgyarmati Szemészeti szakrendelésen az alábbi napokon a rendelés helyettesítés miatt szünetel:

július 7. péntek

július 11. kedd

július 14. péntek

július 18. kedd

július 21. péntek

július 25. kedd

július 28. péntek

Gyógyulva szeretne pihenni?

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

Orvosi vény nélkül fürdőbelépővel igénybe vehető szolgáltatások térítési díjai:

Medencefürdő élményelemekkel és szauna használattal:

Lakosság számára 350 Ft/fő/alkalom

10 alkalomra szóló bérlet

6000 Ft/fő

5 alkalomra szóló bérlet

3000 Ft/fő

Frissítő masszázss 1000 Ft/fő/alkalom

A térítési díj megfizetése a helyszínen történik. A belépő 2 órás időtartamú igénybevételre jogosít!

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

VÉRADÁS

Augusztus 02.

Papp Ker Kft., Fehérgyarmat

Augusztus 07.

Vámosatya

Augusztus 09.

Szamossályi

Augusztus 16.

Cégénydányád

Augusztus 21.

Tisztaberek

Augusztus 23.

Panyola

Augusztus 28.

Relabor, Fehérgyarmat

Augusztus 30.

Császló



Kistérségi egészségközpontot létesítünk Nyírbátorban

Nyertes pályázatot nyújtott be a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő a nyírbátori önkormányzat járóbeteg szakellátás működtetőjének kiválasztására irányuló felhívására.

- Hosszú távon Kistérségi Egészség Központ kiépítése a cél, míg rövidtávon a szakmai színvonal emelése, a lakosság szükségletei szerinti újabb szakellátások beindítása, minőségügyi rendszer bevezetése, informatikai fejlesztés, kontrollig rendszer alkalmazása melletti hatékonyabb működés - foglalta össze dr. Vadász Mária főigazgató.

A szakrendelő költségvetési formában, Nyírbátor város tulajdonában, az önkormányzat fenntartásában lévő épületben, a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő működtetésével üzemel tovább. Szakmai felügyeletet az ÁNTSZ gyakorol, a működést a lekötött kapacitások szerint az OEP finanszírozza. Működési területe Nyírbátor város és kistérség 47 ezer lakóval, s a betegbeutalást az érvényben lévő Beutalási Rend szabályozza.

Bővül az ellátási kör

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő kórházi háttérrel biztosít a rehabilitáció és gyógyfürdő szolgáltatások terén. Bővült tehát az ellátások köre, az orszámszintű csoportosítás lehetőségével és új szakrendelések bevezetésével. Ez utóbbiak közül kiemelhető a kardiológia, diabetológia, speciális nőgyógyászat szakrendelés és genetikai terhes UH vizsgálat, továbbá rehabilitáció és ortopédia, szakrendelések.



Az orvosi műszerek sterilizálását a kórház Központi sterilizálójában végzik

Továbbképzési lehetőségekkel

- Támaszkozni kívánunk a jelenlegi dolgozói állományra, továbbfoglalkoztatási lehetőséget kínálva mindazoknak, akiknek ez év július 31-ig nem jár le a munkaszerződése - hangsúlyozta dr. Vadász Mária, s hozzátette: az új szakrendelések működtetéséhez saját kórházi alkalmazású szakorvosokat, specialistákat vonnak be. A szakorvos kollégáknak kórházi szakmai napokat kínálnak, illetve az orvosoknak (terület háziorvosainak is) és a szakdolgozóknak egyaránt felajánlják kredit-pontos továbbképzéseik, tudományos rendezvényeik látogatását.

Az ellátások színvonalának továbbfejlesztése érdekében minőségügyi rendszer kiépítését tervezzük, és előkészítik az intézetet a járóbeteg-ellátási standardok (JES) szerinti tanúsítására. A szakrendelések zavartalan működéséhez

heez a kórház biztosítja a szükséges műszerállományt, egyszerűen olyan módon, hogy térítés nélkül átvettük az önkormányzati tulajdonú eszközöket, berendezéseket, másrészt méltányos áron megvásároltuk az eddigi működtető Humán Centrum Kft. műszereit. Az új, speciális szakrendelések indításához a Kórház teremti meg a feltételeket.

- A műszerek sterilizálását az intézmény kiemelkedően korszerű és megbízható Központi sterilizálójában kívánjuk tovább végezni, s célszerűségi okokból a laboratóriumi vizsgálatot is a fellegvármati kórházban folynak majd. (A labor továbbműködési körülményeinek vizsgálata most zajlik.)

Felújítás, átalakítás

- Az említettekén túl a következő évben vállaltuk a szakrendelő és kórházunk informatikai összeköttetését, megvalósulás előtt álló in-

formatikai HEFOP pályázatba való bevonását és a rendszer korszerűbbre cserélését - emelte ki dr. Vadász Mária.

A közeljövő tervei között szerepel az épület rekonstrukciója, akadálymentesítése és az energia-központ felújítása. A közeljövő nagy kihívása tulajdonos és működtető számára egyaránt az épületállomány kisebb felújítása és bizonyos kisebb átalakítások elvégzése. Az épületi felújítások olyan szakmai programokkal köthetők össze, melyek középtávú

megvalósítása a nyírbátori szakrendelőt a Nyírbátori Kistérség vezető egészségügyi intézményévé tehetné, integrálva a különböző egészségügyi szolgáltatókat.

Mint dr. Vadász Mária összefoglalásként kiemelte: terveik szerint egy megújult, biztonságos kórházi háttér mellett működő, kiegyensúlyozott gazdálkodású, kistérségi kihatású intézményt hoznak létre Nyírbátorban, amely színvonalas és széles körű szolgáltatásaival minden bizonnyal elnyeri a betegek elégedettségét.



A labor továbbműködési körülményeit most vizsgálják

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő működtetőként az alábbi feladatellátást vállalja:

- Az 520 órás szakrendelés és a gondozók, MSZSZ-ek zavartalan továbbműködtetése,
- A dolgozói állomány továbbfoglalkoztatása,
- A kieső dolgozók pótlása, illetve megfelelő szakemberekkel való helyettesítése, a műszerpark szükséges kiegészítése, az új speciális szakrendelések műszerezettségének biztosítása
- Az informatikai rendszer teljes megújítása, a kórház pályázatának szakrendelőre való kiterjesztése
- Korszerű menedzsment-technikák bevezetése,
- A szakrendelő gazdasági rendjének és gazdálkodásának bevonása és szakmai támogatása, a működtető ellenőrzés bevezetése,
- A szakrendelő épületének, berendezéseinek, eszközeinek és műszereinek karbantartása, üzemszerűségének folyamatos biztosítása,
- A szakrendelő egészére kiterjedő szakmai felelősségbiztosítás megkötése és fenntartása
- A szakrendelő felkészítése minőségügyi rendszer kiépítésére,
- A város vezetésével való folyamatos együttműködés a szakrendelő fejlesztése érdekében, pályázatok benyújtásának kezdeményezése és támogatása,
- A szakrendelő Kistérségi Egészségügyi Központtá való fejlesztésének folyamatos támogatása.

Edd magad stresszmentesre!

Gondolta volna, hogy étkezésével is stresszelheti szervezetedet? Íme néhány jó tanács, amiket különösen a stresszes embereknek célszerű betartania.

Stresszhatások esetén extra mértékben megnő a szervezet C-vitamin szükséglete, amit könnyen fedezhetünk pl. délgyümölcsök, szeder vagy paprika fogyasztásával. Gabonaféléket, zöld levelelű zöldségeket, mandulát, búzacsírat, teljes őrlésű lisztből készült ételeket, tőkehalat a magnéziumpótlás miatt célszerű enni. Ha a napunkat három csésze forró víz elfogyasztásával kezdjük,

melyet gyömbérrel vagy citrommal ízesítünk, azzal az epevezetékek tisztulását és az epeképződést segítjük elő. Naponta többször igyunk zöldség és gyümölcsleveket. Itt el kell mondani, elképesztően finom leveket készíthetünk házilag, gyümölcscentrifugával. Mellesleg olyan keveréket készíthetünk, ami



is megfelelő, sőt, magunk válogatjuk a megbízható kertből származó hozzávalókat.

Hová menjen nyaralni aki allergiás?

Napfény, pollenmentes jó levegő, tengerpart homok nélkül. Ilyen hely nincs. Pedig kell lennie, hiszen aki allergiás, csak itt érzi igazán jól magát. Adódik tehát a kérdés: hova menjen nyaralni a beteg?

Azt állítják a szakértők, hogy a falusi környezetben mérhetetlen mennyiségben található a pollenek, a penészgombák, a paraziták és az állatok jelenlétének köszönhetően az atkák. Ha azonban a nyár vége felé esős időszakot választják, amikor a növények beporzása befejeződött, mégis élvezhetik a nyaralást.

Tengerhez igen - különösen a bőr- és légzőszervi allergiás megbetegedésben szenvedők. A tengerparti nyaralás jól tesz az ekcémával, csalánkiütéssel küszködőknek, a krónikus köhögéssel járó hörgőhurutra, asztmára, torokgyulladásra panaszkodóknak. Kis mennyiségben a

napfény is gyógyító hatású, pl. pikkelysömör és bizonyos bőrgyulladások esetén. Viszont kiválthat allergiás tüneteket is: napallergia, bőrkiütés, amely apró kis piros foltok formájában jelenik meg. A foltok gyorsan gyulladt, viszkető felületté változnak, és ha elmúlnak is, egyre gyakoribb lesz ismétlődő jelentkezésük.

Hegyekbe igen - az orvosok a legideálisabb nyaralóhelyek egyikének tartják. A magasság azért ajánlott, mert csökken a levegőszennyezettség, vagyis a légzőszervi allergiás megbetegedéseket kiváltó tényezők száma is esekély. Az atkák is nehezen viselik a magasságot - ezer méteres magasságban alig találhatóak, 1800 méter felett életképtelenek. Sajnos az UVB sugarak napallergiát válthatnak ki. Ez a kockázati tényező 300 méterenként négy százalékkal növekszik.

Ha július, akkor kullancsveszély

Júliusban kelnek ki azok a kullancslárvák, amelyek fél milliméternél is kisebb méretük miatt szinte észrevehetetlenek, ezért rendkívül veszélyesek.

A nyár végén, ősz elején kezdődő rajzással a kullancslárvák terjesztik az agyvelőgyulladást. A kutyák szőrében és a gyermekek hajában is képesek elbújni, ezért most különösen fontos a védekezés. A kullancs nemcsak az erdőségekben, hanem a városi parkokban, sőt a családi házak kertjében is egyre gyakrabban előfordul. Az orvosok elsősorban a megelőzést ajánlják, zárt ruházatot vagy a kereskedelembe kapható rovarriasztó szerek alkalmazását az erdei sétákhoz, a napi program befejeztével pedig a szabadon maradt testfelületek alapos átvizsgálását. Ha bárki kullancsot talál a testén, igyekezze azonnal eltávolítani. Ehhez a gyógyszertárakban speciális csipeszt is be lehet szerezni.

A legnagyobb elővigyázatosság ellenére is előfordul, hogy valakit megcsípett a kullancs. A Lyme-kór első tünetei közé tartozik a csípés körül megjelenő, egyre növekvő ovális bőrpír, amivel fáradékonyság, fejfájás, ingerültség, nyirokcsomóduzzanat jár együtt. A Lyme-kór ellen nincs védőoltás, de gyógyítható. Minden gyanús esetben azonnal orvoshoz kell fordulni, megelőzendő a nagyobb bajt.

Július 11. Népesedési világnap

Tizenöt éve ezen a napon született a világon az ötmilliárdodik ember. 1987 óta ez nap a népesedés világnapja.

Szakemberek szerint túlnépesedés veszélyezteti a Földet, mivel a huszadik században megnépszerűsödött a földgolyón élő emberek száma. Az ENSZ kutatói kiszámították, hogy 1999. október 12-én megszületett a hatmilliárdodik ember is. Napjainkban évente 77 millió emberrel növekszik az emberek száma, s megközelítőleg 6,25 milliárdan élnek a világon.

Ma Magyarországon egy fiú-csecsemő az európai átlagnál 7 évvel, egy kislány 5 évvel rövidebb életre számíthat. Mind hazánk, mind Európa vonatkozásában felgyorsul az öregedés menete. A következő ötven évben megkétszereződik az öregek aránya Európában is, Magyarországon is. Ami talán nem is a gyorsaság szempontjából lesz nagy változás, hanem a nagyságrend szempontjából, körülbelül a lakosság negyven százaléka lesz idős korú. Jelenleg körülbelül a lakosság huszonegy százaléka hatvanévesnél idősebb, 2050-re ez meg fogja haladni a negyven százalékot.

Átalakuló családi formák

A népesedési folyamatok ott alakulnak kedvezően, ahol nagyarányú a női foglalkoztatás, ahol erősek a nők szülés utáni mun-



A koraszülött babákból a korszerű műszereknek is köszönhetően egészséges felnőtt válik, ők is növelik a népesség számát

kaerő-piaci visszatérését támogató jogok és intézmények, ahol erőteljes a női egyenjogúság; ahol az állam intenzív és magas színvonalú segítséget nyújt a függő helyzetű családtagok gondozásához. A házasságkötések és a házasságban élők száma csökken, nő a nem házassági kapcsolatban született gyerekek száma. (Nemcsak az aránya, a száma is!)

A mai fiatal generációk kitolódott iskoláztatási periódusa és a később megkezdett egzisztenciateremtés eredményeképpen a nők később szülik meg az első gyermeküket gyakran 30 év felett, s ma már egyre kevésbé számít ritkaságnak a negyven felett szülő nő is. A nők napjainkban választás elé vannak állítva: ha gyerek és szülés, akkor ennek a munkáról, önálló egzisztenciáról, személyes biztonságról és némiképp a jólétről való lemondás a következménye. Ha a dilemma valós és tömeges, akkor ez maga a termékenységi krízis.

Nem jön álom a szemünkre

Az emberek kevesebbet alszanak, mint kellene, és kevesebbet annál, mint azt ők maguk hiszik - állapította meg az amerikai Chicagói Egyetem új tanulmánya.

Az American Journal of Epidemiology című szakfolyóiratban közölt elemzés szerint a nők többet alszanak, mint a férfiak, az pedig mindkét nemre vonatkozik, hogy a napi alvásidő tartama évtizedek óta csökken, márpedig ez árt az egészségnek. A felmérésben részt vevő alanyok átlagosan naponta hét és fél órát töltöttek ágyban, ám a karjukra rögzített mozgásjelző készülék, az úgynevezett aktigráf adatai szerint ebből az időből ténylegesen 6,1 órát aludtak csak átlagosan. A fehér bőrű nők a maguk 6,7 órájával lényegesen többet töltöttek álomban, mint a fehér bőrű férfiak: ők csak 6,1 órát aludtak. A színes bőrű nőknél az átlagos alvásidő csak 5,9, a színes bőrű férfiaknál pedig csak 5,1 óra volt.

A kevés alvás koncentrációs, tanulási nehézségekkel jár és a figyelem gyors lankadását eredményezi. Más tanulmányok szerint a krónikus alváshiány összefüggést mutat a túlsúlyossággal, cukorbetegséggel és a magas vérnyomással is.

Aquafitness a gyógyfürdőben



Rendkívüli népszerűségnek örvend a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő különleges szolgáltatásaként indított aquafitness foglalkozás. A fehérgyarmati székhely balneoterápiás részlegében az alábbi időpontokban várjuk az érdeklődőket:

Kedd: 18.00 - 19.00-ig 19.00-20.00-ig

Szerda: 18.00-19.00-ig

Csütörtök: 18.00-19.00-ig 19.00-20.00-ig

Bejelentkezés a 44 / 511-121 telefonszámon

Folyadékot a meleg napokon

Víz nélkül nincsen se élet, se egészség. Egyes vélemények szerint a betegségek közel 90 százalékát "megisszuk", ezért nem mindegy, milyen minőségű a nap mint nap elfogyasztott, életető víz.

Testünk egészséges működésének fenntartásához naponta legalább 1,5-2 liter ivóvízre van szükségünk. De melyiket válasszuk?

Az ásványvizek a szennyeződésmentes, mély rétegekből származnak, termelésüket szigorúan szabályozzák. Néhány esetben fordul csak elő mesterséges beavatkozás, amikor egy ásványi összetevő olyan nagy mennyiségben van jelen, hogy egy részét ki kell vonni. A minőségileg ugyancsak folyamatosan ellenőrzött, tiszta forrásvizek esetében még ez sem fordul elő, így ezek teljesen természetes ivóvizek.

A csapvíz tisztítására manapság alkalmazott, fordított ozmózis

elvén működő, háztartásokba beszerelhető tisztító berendezések által előállított víz nemcsak a szennyeződésektől, de minden ásványi anyagtól és nyomelemtől is megfosztja a vizet, amelynek hosszútávú fogyasztása az egészséget súlyosan veszélyeztetheti. Ugyanez a probléma az ásványi anyagokkal dúsított, palackozott vizek esetében is. A szintén steril desztillált víz, ami semmiféle életcsírárt, ásványi anyagot és nyomelemet nem tartalmaz, teljesen átmosza a szervezetet, ezért hosszú távon veszélyes fogyasztanunk, mert olyan létfontosságú elemek kiürülését eredményezi, melyek hiányában felborul a szervezet ionháztartása, és idegrendszeri zavarok, izomgörcsök, enzimihiány, súlyos esetben pedig kómás állapot léphet fel. Rövid, kúraszerű alkalmazása azonban kiválóan alkalmas a szervezet méregtelenítésére.

Fogyókúra tippek a fürdőruha-szezonra

Elérkezett a strandidény, és ha felpróbáljuk a fürdőruhát vagy a rövidnadrágot, bizony lelepleződnek a hurkák. Az alábbiakban néhány tippet közlünk a testmozgással kapcsolatban.

Minden fogyókúránál többet ér ugyanis, ha kellő mennyiséget mozgunk. És ez nemcsak az alakunknak tesz jót, javul a hangulatunk, és csökken a szívbetegségek, sőt, az időskori elbutulás veszélye is.

Fokozatosan kezdjük hozzá az edzéshez!

Ne akarjuk rögtön az elején maratont futni. Koncentráljunk az előttünk álló hónapokra, kezdjük akár egy 15 perces sétával, a fontos, hogy rutinná alakuljon a mozgás.

Legyen változatos a testmozgás!

Fontos, hogy a mozgások közt legyen a szívet és a tüdőt erősítő gyakorlat éppúgy, mint nyújtó, hajlító mozgás, valamint olyan, amely az izmokat erősíti. Az izomerő növelése különösen fontos a nők számára, mert ez egyben segít a csontozatnak is, ennek különösen a menopauza után van jelentősége.

Készüljünk fel a visszaesésre!

Bármilyen jól kezdődjék is edzésprogramunk, készüljünk fel arra, hogy valamilyen nem várt esemény felboríthatja a rutint. Ne hagyjuk azonban, hogy ez fokozódjék, ilyenkor jöhet jól egy edzőpartner segítsége is. Két hétnél többet ne hagyjunk ki lehetőleg a rendszeres mozgásból.

Érezzük jól magunkat!

A legtöbb edzésprogramnak azért szakad vége, mert unalmasnak találjuk. Ha gépen edzünk, hallgassunk közben zenét, ha sétálunk vagy futunk, ne egyedül tegyük, így mindjárt társasági esemény is lesz belőle.

(Forrás: www.informed.hu)

Önvallomás: Korponai László

1946. október 9-én születtem Fehérgyarmaton, iparos családban. Akkoriban háznál történt a szülés, igaz nálunk kicsit másként: a szüleim engem vártak, én meg a bábát, mert mire ő megérkezett az előző újszülöttől, én már néztem ki az ablakon. Az volt életem egyetlen türelmetlen megnyilvánulása...

Édesanyám háztartásbeli, édesapám kádármester volt, de mivel a miénk nem éppen boros vidék, a helyi tűzoltóság parancsnokaként dolgozott. A gyermekkorom mozgalmas volt, egy napot jártam óvodába, majd a következő kettőt csavargással töltöttem. Ez úgy eshetett meg, hogy reggelként csak egy utcában kísérték végig a szüleim, tovább a barátommal együtt kellett mennem, mi meg általában érdekesebb programot találtunk magunknak, majd a nap végén mintha mi sem történt volna, szépen hazamentünk. Ennek a kellemes állapotnak a szülők vetettek véget, akik miután rájöttek a turpisságra, egészen az óvodakapuig kísérték bennünket, sőt, át is adtak az óvá néninek. A bonyodalmak az általános iskola felső tagozatában folytatódtak tovább, akkor a hittan órát cseréltük fel gyakran a focizással. Persze, ez is kiderült, sajnos elég későn, a konfirmálás előtt, amikor a lelkész közölte: a hiányzások miatt nem konfirmálhatok. Ekkor kaptam életem első verését...

1961-ben ipari tanuló lettem, néhai Nagy Gábor autószerelőnél voltam inas. Itt szereztem géplakatos szakmát, s eközben jövedelmező hobbira is szert tettem. A művelődési házban játszó tánczenekar próbáját hallgattam, amikor az egyik zenész megkérdezte: tud-e a jelenlévők közül valaki zenélni.



Korponai László (balra) kollégájával, Kiss Ferencsel

Én jelentkeztem, s hamarosan egy öttagú zenekarban doboltam minden hétvégén. A cigányzenétől a tánczenéig széles volt a repertoár, élveztük is nagyon, csak a hétfő reggelek voltak nyűgösek, gyakran el is aludtam az iskolapadban vagy szerelés közben az autó alatt. A zenélést a katonaság miatt hagytam abba, 1965 őszén vonultam be a határőrséghez és 27 hónapot húztam le ott. Katonaként (gépkocsi-vezető voltam) hetente hazajártam, el is utazgattam szépen lassan a muzsikálással keresett pénzemel. 1968 februárjában leszereltem, s augusztustól a fehérgyarmati kórházban kezdtem dolgozni, mint karbantartó lakatos. Hamarosan megnősültem és 1970-ben megszületett a lányom, Erika. A gyerek 3 hónapos volt, amikor jött az árvíz, én mégis az utolsók között hagytam el az intézményt és ahogy levonult az ár, megkezdtük a helyreállítást. Az árvízkor a Vértó állomás kapott egy autót és hamarosan teljesült az álmom, gépkocsi-vezető lettem.

1972-ben a szülői ház udvarán

építkezni kezdtem, de már az elején leromboltam, amit felépítettünk. Az emlékezetes történet napján esett az eső és a tetőcserepet akartam pótolni éppen, de megcsúsztam és a frissen rakott kéménnyel együtt lecsúsztam a tetőről, s közben - hogy teljes legyen az összhang - vittem magammal a csatornát is. Ez a „kis” baleset három csigolyámba került és jókora gipszbe, amelyet egész nyáron „viselnem” kellett. Persze ez nem akadályozott meg abban, hogy motorra szálljak, a gipsz alját eltörtem, így nem zavart a motoron ülésben.

Szabadidőmben aztán tanulni kezdtem, közben elváltam és újra nősültem. A mátészalkai Gépészeti Szakközépiskola levelező gépész szakán, gépésztechnikusként végeztem. 1982 márciusában a kórház akkori főgépészenek nyugdíjazása után műszaki csoportvezető lettem. Azóta végzem ezt a feladatot, s feleségemtől, akivel 26 éve élek boldog házasságban, minden segítséget megkaptam a munkám sikeres végzéséhez és az előretúráshoz. A kollégáimmal és munkahelyi főnökeimmel jó a kapcsolatom, s örömmel tölt el, hogy három alkalommal kaptam munkámért miniszteri dicséretet: elsőként 1981-ben, majd a rekonstrukció idején és a tavalyi év végén. Közben a családom is gyarapodott, megszülettek az unokáim: Balázs és Tamás, két ragyogó legény. S még valami, ami az életemhez tartozik: hobbim a főzés, a barkácsolás és a vasalás.

Korponai László a születés-nőgyógyászat főorvosát, dr. Kanyó Andrást kérte vallomásra, ő lapunk következő számában meséli el rendhagyó módon életútját.

REJTVÉNY Szőke nő = 5.

Helyezze el - négy kivételével - a felsorolt szavakat, betűcsoportokat az ábrán!

Képzeld, terhességi vizsgán voltam! - így az egyik.

A rejtvény megfejtése után maradó négy szóból megtudja, hogy mit kérdezett erre a másik.

Kétbetűsek: ÉS, NC, TO

Hárombetűsek: ABA, ALA, ÁSA, ÁZA, DIA, ÉRE, ETA, ITD, KSB, ÓVA, PDA, REY

Négybetűsek: DAT, ALEA, ALKA, APOR, ÁROK, BENT, BONN, DALI, EPED, KARI, LADA, LAKÓ, ODOL, OPEL, RAVE, ROTA, SILÓ, SUTA, TELE, VELE, ZAKÓ, ZALA

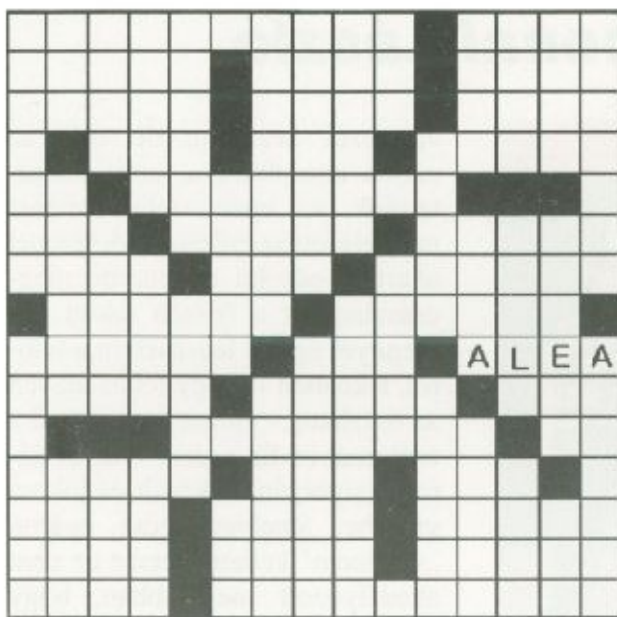
Ötbetűsek: ADÓDÓ, AKALI, AKARÓ, ATALA, ATALA, BAKER, EDINA, ELEVE, KASZA, KELEN, NEHÉZ, OKOZÓ ÓVADA, ÓVÁRI, ÓZARA, ÓSZES, RENET, SZAKI, SZÁNÓ

Hatbetűsek: AKKORI, ALKARI, CSUTAK, EBÉDEL, KADETT, KALODA, SARAZÓ, SZAKAD, SZALAD, TAPADÓ, VOLTAK

Hétbetűsek: ADENOID, ADOGATÓ, ADORANS, BABONÁS, KALDÉRA, KAROLÁS

Nyolcbetűsek: ADAPTÁLÓ, DOBOGÓKŐ, EZOTÉRIA, KÉRDÉSEK, SZIGETTŐ

Tízbetűsek: ALSÓVISNYÓ, BELSZAKAD



A kevésbé ismert szavak jelentése:

ALEA Alea iacta est -latin mondás (a kocka el van vetve); **ALKA** Az Atlanti-óceán északi vidékein honos vízmadár; **REVE** Leveles rozsdaképződmény; **ROTA** Nino Rota - Többek között Fellini -, Coppola-, Zeffirelli- filmek zeneszerzője; **KELEN** Kelen Péter - Kossuth-díjas tenorista operaénekes. **ÓVADA** Város Alessandria olasz tartományában; **RENET** A ranett (franciásan reinette) almafajta régies neve; **ADENOID** Orvosi műszó - mirigyés, mirigyszerű; **ADORANS** Krisztus vagy Mária lábánál térdeplő, hozzájuk imádkozó alak; **KALDÉRA** Gyűrű vagy patkó alakú vulkáni képződmény; **EZOTÉRIA** Csak a beavatottak számára érthető misztikus, spirituális tan; **SZIGETTŐ** Szoget-tő az Aral-tó régies magyar neve (a tő nevének kirgiz jelentéséből) **ALSÓVISNYÓ** Község a Kis-Kárpátok északkeleti lábánál

RECEPT

Fogyókúrás szárnyas vitamintál



Hozzávalók 4 személyre:

30 dkg filézett hideg csirkesült vegyes testrészekből, 2 db grapefruit, 500 g cékla, 250 g retek, 200 g zöldbab, 200 g barna rizs, 200 g csökkentett zsírtartalmú (12%-os) tejföl

Fűszerek: kevés só, almaecet, kukoricacsíra-olaj, őrölt fehér bors, kömény, gyömbér, kurkuma, bazsalikom, tárkony, snidling, lestyán, fokhagyma, vöröshagyma, ecetes torna

Elkészítése: A csirkehúst a felsorolt fűszerekkel és sóval megszórjuk, kevés kukoricacsíra-olajjal bekenjük, megsütjük, majd kihűtjük. A grapefruitot cikkekre szedjük. A nyers céklát megreszeljük vagy felszeleteljük, megsózzuk, finomra vágott fokhagymával és őrölt fehérborssal ízesítjük, egy csepp almaecetet teszünk rá, kevés ecetes tormával összekeverjük, majd ráöntjük a tejfölet. A zöldbabot kevés vízben vagy gőzben megpároljuk. Pároláshoz teszünk bele sót, gyömbért, bazsalikomot, tárkonyt. A barna rizst sóval, őrölt fehérborssal és kevés apróra vágott vöröshagymával puhára pároljuk. A reteksalátához a legyalult vagy felszeletelt retket megsózzuk, borsozzuk, majd kevés almaecettel és kukoricacsíra-olajjal összekeverjük. Tálaláskor a tejfölös céklsalátát, a párolt zöldbabot, a reteksalátát a tányéron összerakjuk, a barnarizst snidlinggel megszórjuk, középre helyezük a filézett hideg csirkesültet, a hús köré a grapefruit-cikkeket. Egy-két cikk levét rányomjuk a hideg csirkesültre.



A Szatmár-Beregi Kórház
és Gyógyfürdő lapja
2006/5-6

Felelős kiadó:
Dr. Vadász Mária főigazgató

Szerkesztő:
Konecz Nóra

Nyomatás: "ZsZs GRAND" Kft. - Bátor Nyomda
Nyírbátor, Bajcsy Zs. 94. Ft. Nagy István 030.07.06 * 2006. VII. 25.

Székhely: 4900 Fehérgyarmat
Damjanich út 1.
Tel.: 44/511-111. Fax: 44/511-130
e-mail: fgyarmat.szbb@virfilter.hu

Telephely: 4800 Vásárosnamény,
Ady E. u. 5.
Tel.: 45/570-770 Fax: 45/570-762
e-mail: vnameny.szbb@virfilter.hu

ISSN: folyamatban

VICCEK

Új orvos érkezik a faluba, és megkérdezi a falu esztét, János bácsit:

- Mondja, János bácsi, sclerosis multiplex van-e a faluban?

János bácsi meglepődik. Megvakarja a feje búbját és kivágja magát:

- Hát az bizony nincs, doktor úr. De igény, az lenne rá!

- Maga is a fülészetre vár?

- Mit mond?

- Tessék?

- A végrendeletemben a kórházra hagytam az agyamat.

- És mit szolt ehhez a kórház?

- Azt, hogy minden csekélységet szívesen fogadnak.

VICCEK