INGYENES EGÉSZSÉGÜGYI MAGAZIN

Klinika Magazin

SZTE Szegedi Egyetem

2019 / ŐSZ

A nevetés belső kocogás

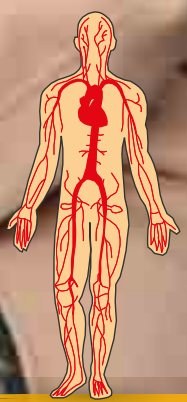
Stroke-ot kapott az egykori válogatott sportoló

A színésznő és a kardiológus testvérpár szívügyei

Dr. Piros Györgyit belgyógyászt, kardiológust, az SZTE II. sz. Belgyógyászati Klinika és Kardiológiai Központ osztályvezető főorvosát és testvérét, Piros Ildikót, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színésznőt interjúnkban a szívről kérdeztük. Arról a szívről, amit sokat emlegetünk, de alig ismerünk.

Tudományos blöff a lúgosítás

Máté Bence harmóniája a természet



Kicsi málnás mentes torta

Az okos sport gyógyszer

Színpompás érvédők

Szegedi Egyetem Magazin *lapcsalád*

A legújabb számokat keresse a **www.u-szeged.hu/sztemagazin** *oldalon!*

SZTE SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

SZEM | Klinika Magazin

IMPRESSZUM: Készítette: **SZTE Nemzetközi és Közkapcsolati Igazgatóság.** | Kiadó: **Szegedi Tudományegyetem,** Szeged, Dugonics tér 13. | Szerkesztő: **Lévay Gizella** | Design, tördelés: **Meisner Miklós** | Fotó: **Bobkó Anna** | **Oláh Mónika** | Felelős kiadó: **Rovó László rektor.** | ISSN azonosító: **ISSN 2676-9441** | Nyomda: **Innovariant Nyomda Kft.** (Algyő)

Képes ajánlat

Klinika Magazin

15–19
A színésznő és a kardiológus testvérpár szívügyei

A betegellátás színvonalát emelik az új klinikai beruházások
10

Milyen a szépkorúak mosolya?
24

30
Az okos sport gyógyszer

Máté Bence harmóniája
22

32 A láb mindig kéznél van

Hogyan lettem doktor?
Darvasi László tárcája
25

Kicsi málnás, mentes!
28

Hogy vannak?

Remélem, jól. Mi ezért nap mint nap – a lehetőségeinkhez mérten – mindent megteszünk! Az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ a dél-alföldi régió legmagasabb progresszivitási szintű egészségügyi ellátó intézmény-komplexumaként a gyógyítás mellett egyik kiemelt törekvésének a betegellátás színvonalának az emelését, a betegek és a klinikákon dolgozók megelégedettségének növelését tartja. A 29 klinikán több mint egymillió lakos számára biztosítjuk a csúcsegészségügyi ellátást. Hatalmas energiákat mozgósítunk, hogy – a sokszor nehéz körülményeket is legyőzve – képesek legyünk a 21. századi elvárásoknak is megfelelő, modern ellátást nyújtani. Örömmel mondhatom, hogy a klinikai központban jelenleg is folyó, illetve az elkövetkező hónapokban, években történő felújítások, beruházások mind ezt a célt szolgálják. A Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika új épületszárnyának felépítése vagy az Idegsebészeti Klinika világszínvonalú hibrid műtőkomplexumának kialakítása a legmagasabb orvos szakmai és betegbiztonsági elvárásoknak is megfelel. A sort folytathatnám, azonban inkább arra kérem az Olvasót, hogy a most első alkalommal megjelenő Klinika Magazint lapozgatva tájékozódjon a legfrissebb hírekről, az aktuális beruházások részleteiről például a 10. oldalon. Ezt a kellemes – időnként szórakoztató – olvasmányt kínáló egészségügyi és életmódmagazint fogadják tőlünk olyan szeretettel, mint amilyen szeretettel mi készítettük Önöknek. Jó és hasznos olvasást kívánok!

Dr. Németh László

SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ elnök

Vizet szerettem volna önteni a pohárba, de nem ment a mozdulat

Dr. Szabó Nikoletta Korbai Előd ujjain a kóros reflexeket vizsgálja.

Stroke-ot kapott az egykori válogatott sportoló

Egy 39 éves szegedi férfi egy évvel ezelőtt stroke-ot kapott. Az egykori válogatott sportolónak azóta sokat javult az állapota, életmódot váltott, a példájával azonban szeretne figyelmeztetni, hogy a túlhajszolt, stresszes életmódra, a napi tizenkét órás munkára a szervezet előbb finoman – fejfájással –, majd pedig brutálisan – agyérinfarktussal – válaszol, helyesebben mondva: tiltakozik. Ha nem figyelünk, az életünkkel játszunk!

Korbai Előd tavaly nyáron stroke-ot kapott. Otthon este rosszul lett, beszállították az SZTE SZAKK Sürgősségi és Betegellátó Önálló Osztályra (SBO), ahol megállapították, hogy friss agyérinfarktusa van, ami gyakorlatilag az egész jobb agyféltekét érintette. – **A fő nyaki ütőér elzáródott, abból egy vérrög leszakadva a vérkeringéssel tovább jutott, és még további agyi ereket is elzárt a jobb oldalon. Emiatt teljesen lebénult a bal oldala** – tudtuk meg **dr. Szabó Nikolettától,** a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Neurológiai Klinika adjunktusától, Előd kezelőorvosától.

Mint mondta, az azonnali vérrögoldó kezelés és az azt követő, több hónapos rehabilitációs munka eredményeként Előd már visszatérhetett a családjához, és szerencsére dolgozni is tud.

Hogyan kezdődött? – Semmi előzménye nem volt – kezdi a 39 éves, tetoválással foglalkozó férfi, aki azért mondja el a történetét, hogy mások számára is tanulságként szolgálhasson: miért kaphat valaki ilyen fiatalon ennyire súlyos betegséget. Az antialkoholista, egykori magyar válogatott sportolót (húsz évig versenyszerűen űzte a küzdősportokat) meglepte, hogy ez megtörténhetett vele. – Egy este a fürdőszobában összeestem, és elájultam. Amikor a párom kihívta a mentőt, már leesett a szám. Ezt én nem éreztem, próbáltam megfordulni, de nem bírtam, a bal oldalam le volt bénulva. Átdobtam a kezemet a másik oldalra, így tudtam megfordulni – részletezi Korbai Előd az agyinfarktus estéjét. Elmondása szerint az első négy-öt napban nem volt magánál, csak foszlányokra emlékszik. Két hétig feküdt a Stroke Őrzőben, majd átkerült a rehabilitációs osztályra. – Előd nél a nem domináns agyfélteke sérült – veszi át a szót dr. Szabó Nikoletta, aki elárulta: most már az akut szakaszon szerencsére túljutottak, és a komplex rehabilitációs kezelésnek köszönhetően nagyjából kilencven százalékban visszatértek az egyes képességek. Gyógytornászok segítségével fejlesztették a lecsökkent koordinációs képességeket, a klinika speciális konditermében pedig a motoros mozgásokat javították. Előd a stroke-ot követően nehezen járt, szellemileg jelentősen lelassult, és bizonyos készségeket – mint például a rajzolást, ami nélkülözhetetlen a tetováláshoz – újra kellett tanulnia. Ezen kívül voltak első hallásra talán furcsának tűnő tünetek is. – Tudtam, hogy mit szeretnék megcsinálni, mégsem sikerült. Ilyen volt, amikor akaratom ellenére nekimentem az ajtófélfának; amikor vizet szerettem volna önteni a pohárba, de nem ment a mozdulat, vagy mikor mosogatás után mindig nyitva hagytam a csapot – fogalmazott Előd. Előfordult, hogy a kórházi látogatás után két perccel már hívta a feleségét, hogy hol van, mikor jön be ismét, mert olyan érzése volt, hogy már eltelt egy egész nap.

Mi kínozta meg Korbai Előd a legjobban?

Az óra-rajz. Amikor azt kérték tőle, rajzolja le egy óra számlapját úgy, hogy az egy óra öt percet mutasson, és nem tudta. Magát az órát sikerült, de a pontos időt már nem. Fel se tudta fogni, hogy amit készített, nem tökéletes.

Miért nem tudta az órán a pontos időt megrajzolni?

Dr. Szabó Nikoletta adjunktus elmagyarázta, hogy Előd a jobb agyfélteke sérülése miatt nem vette észre a tér bal oldalát, így csak az óralap egyik oldalára tömörült az összes szám, amit berajzolt. Ez a képesség idővel korrigálható.

■ **ELŐTTE:** **Korbai Előd** a stroke-ot megelőző évben nagyon sokat, tizenkét órát dolgozott naponta. Hetente többször fájt a feje. Egy doboz cigarettát elszívott, hét-nyolc kávét megivott mindennap, ami a pulzust megemeli, fokozza az idegességet és a stresszérzetet. Rendszertelenül és egészségtelenül étkezett.

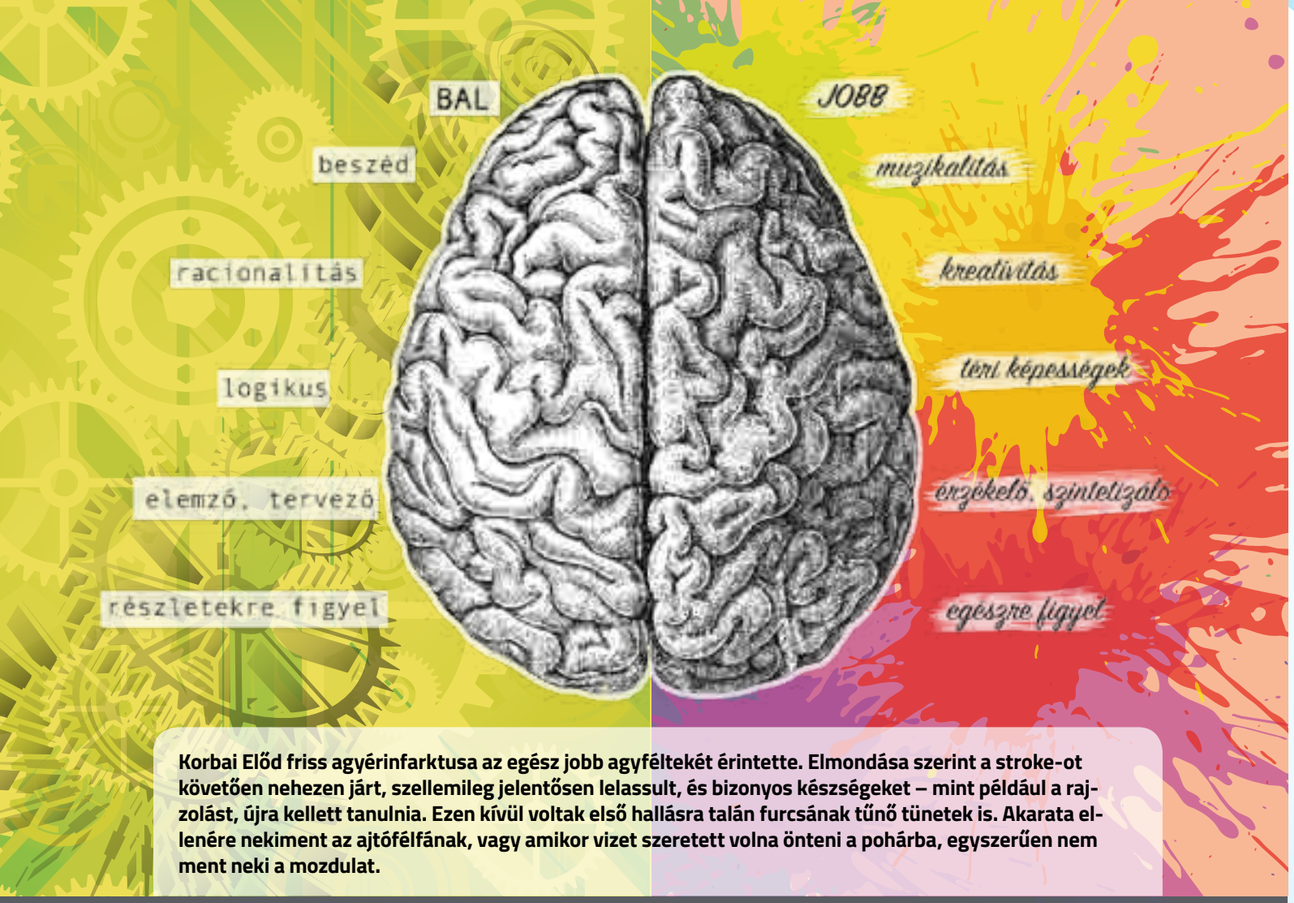
■ **UTÁNA:** a fizikai és szellemi teherbíró képessége megállásra kényszerítette. Naponta három-négy órát tud már csak dolgozni, ezt követően pedig le kell pihennie. A cigarettát végleg letette, hetente kétszer-háromszor eljár kocogni. Egészségesen táplálkozik, koleszterinszegény étrendet követ, sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt.

Előd hetente kétszer-háromszor eljár kocogni, így növeli állóképességét.

A STROKE NÉHÁNY ELŐJELE

- **átmeneti bénulás** *(ami lehet féloldali)*
- **beszéd- és látászavarok.**

Mivel ezek a tünetek néhány percen belül megszűnnek, sokan nem veszik komolyan a figyelmeztetést, ennek pedig végzetes következményei lehetnek



Korbai Előd friss agyérinfarktusa az egész jobb agyféltekét érintette. Elmondása szerint a stroke-ot követően nehezen járt, szellemileg jelentősen lelassult, és bizonyos készségeket – mint például a rajzolást, újra kellett tanulnia. Ezen kívül voltak első hallásra talán furcsának tűnő tünetek is. Akarata ellenére nekiment az ajtófélfának, vagy amikor vizet szeretett volna önteni a pohárba, egyszerűen nem ment neki a mozdulat.

Mi vezethetett a stroke kialakulásához? Korbai Előd ***generációjának tipikus agyonhajszolt és stresszes életformáját élte.*** Elárulta, hogy reggelente öt és hat óra között csörgött az ébresztő, többnyire nem reggelizett, majd egész nap megfeszített módon és tempóban dolgozott: reggel kilenctől a tetováló szalonban, majd késő délutántól egy hamburgerezőben segített este tízig vagy akár tizenegyig. Egy éven keresztül minden nap. – Széthajtottam magam, sokat idegeskedtem és stresszeltem – fogalmaz a férfi. Éjfél előtt soha nem feküdt le aludni. A Neurológiai Klinika adjunktusa hozzáteszi, hogy szerencsére ilyen fiatal életkorban nagyon ritkán fordul elő stroke. Minden esetben nagyon fontos a megelőzés hangsúlyozása, Előd pedig a továbbiakban a vérnyomást is rendszeresen ellenőrizni kell, a koleszterinszegény étkezés és a káros szenvedélyek elhagyása szintén javasolt, a rendszeres orvosi kontroll és szűrővizsgálatokra járás pedig kötelező. Előd fiatal, ezért az agya tudott alkalmazkodni a megváltozott helyzethez, és mindez sokkal jobb gyógyulást eredményez nála. Ha ugyanez a stroke egy hatvan év feletti beteggel történik meg, sokkal súlyosabb következményekkel kéne most szembenézni: végleg béna maradna az illető bal oldala, de sajnos nagy valószínűséggel halállal is végződhetett volna az agyérinfarktus.

Jó hír, hogy Korbai Előd állapota egyre biztatóbb – mint ahogy beszámol róla –, szép lassan egyre több képessége „épül vissza". És bár tudja, hogy most már semmi sem lesz olyan, mint egykoron volt – a fizikai és szellemi terhelést sem bírja már úgy –, nagyon bizakodó. Reméli, hogy egy év múlva még több eredményről tud majd beszámolni.

Lévay Gizella

STROKE NAP SZEGEDEN

2019. november 09., szombat

Árkád Szeged *(Szeged, Londoni krt. 3.)*

Program:

Szűrővizsgálatokon lehet részt venni a helyszínen *(például nyaki erek ultrahang, vérnyomás mérés, vércukor mérés),* illetve számos tájékoztató előadás lesz a stroke tüneteiről, a korai felismerés és kezelés fontosságáról. Ezenkívül fitnesz programok és szórakoztató *(zenés)* műsorok is várják a közönséget.

A részletesebb programról a Neurológiai Klinika honlapjáról lehet tájékozódni:

www.klinikaikozpont.u-szeged.hu/neur/hu

Tudományos blöff a lúgosítás

Az elmúlt évtizedek legnagyobb hatású tudományos blöffjének, **divatos tévhitének a szervezet és a vér elsavasodása elleni küzdelem „forradalmian új megoldását", a lúgosítást tartja Csupor Dezső,** a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar docense. A sokakat megtévesztő módszer nemhogy teljesen értelmetlen és hatástalan, de szélsőséges esetben még halált is okozhat.

A több ember haláláért felelős doktort a bíróság 3 év börtönre ítélte.

Lúgos csepp koncentrátumot napjainkban is lehet vásárolni, amelyből – állítja az ismertető – pár csepp is elég a vízben, és helyreállítja szervezetünk sav-lúg egyensúlyát, ugyanis: „... betegségeink nagyrészt az elsavasodás következményeként alakulnak ki! Lúgosítson!" Ez azonban nem igaz. **- Elsavasodás nem létezik, ezért nincs is értelme a szervezetet lúgosítani.** A szervezet pH-értéke nagyjából állandó, viszont a különböző testfolyadékok kémhatása eltérő lehet, és a szervezet állandó munkával fenntartja ezt a kényes egyensúlyt. Ha ebbe a folyamatba drasztikus eszközökkel beavatkozunk, az akár halált is okozhat – hívja fel a figyelmet **Csupor Dezső**, a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar docense. Mint mondja, a népszerű étrendek és kúrák féligazságai sok követőre találnak. A lúgosítónak kikiáltott, növényekben gazdag étrendekkel nincs is különösebb gond, mivel sok zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani kifejezetten egészséges.

CSUPOR DEZSŐ *docens*
SZTE Gyógyszerésztudományi Kar

A károkozásban persze vannak fokozatok, a hígítás nélkül alkalmazott lúgoscsepp, illetve az intravénásan beadott szódabikarbóna életveszélyes lehet. Pár éve Magyarországon is tartott előadásokat az a dr. Tullio Simoncini, aki a daganat legjobb ellenszerének a szódabikarbónát hirdette, és újfajta terápiaként infúzió formájában ötszázalékos szódabikarbónát juttatott az érbe. A Csupor Dezső által szerkesztett ködpiszkáló blog (kodpiszkalo.blog.hu) is leleplezi a több ember haláláért felelős doktort: a bíróság csalásért és gondatlanságból elkövetett emberölésért három év börtönre ítélte, valamint az orvosi hivatás gyakorlásától is eltiltotta. **Robert Young amerikai természetgyógyász és internetes kuruzsló, a nagy sikerű, *A pH csoda* című bestseller szerzője sem kerülhette el a sorsát, ugyanis 105 millió dolláros büntetést szabott ki rá a San Diego-i bíróság.** Young azt állította többek között, hogy a betegségek oka a vér elsavasodása, ami természetesen tudományosan teljesen alaptalan, ugyanis a vér kémhatása szigorúan szabályozott, nagyon szűk intervallumon belül mozoghat, és ha ettől eltér, akár halálos is lehet. A vérrel szemben a vizeletet lehet táplálkozással lúgosítani, azonban annak semmiféle gyógyhatása nincsen.

A sok gyógyulni vágyó embert megtévesztő eszme sikeres térhódítása azért is felháborító, mert épp azokat csapja be áltudományos dogmáival, akik törődnek magukkal, és a különféle készítmények, étrendkiegészítők, lúgos vizek és cseppek borsos árát megfizetve reménykednek a jobb egészségben.

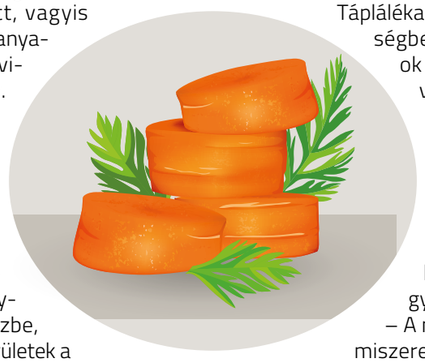
Forró nyomon a vitaminok után

A csoki is „vitamin” – tudtuk meg dr. Gyimes Ernőtől. Az SZTE Mérnöki Kar élelmiszertudományokkal foglalkozó docensét kértük föl, hogy – Agatha Christie kedvenc detektívje, Poirot szerepkörébe lépve – derítse föl a vitaminok titkait. A szegedi egyetemi laboratóriumbeli „boszorkánykonyhában” megvizsgált vitaminokról megtudtuk: a táplálkozással bevitt formájuk meghosszabbítja az életet, míg a hiányuk halálos lehet.

Szénhidrát, zsír és fehérje tartalmú élelmiszereket fogyasztunk. Ezek a makrotápanyagok. Ám az élelmiszerek nagy része összetett, vagyis ezen összetevőkön kívül egyéb anyagokat, például nyomelemeket, vitaminokat is tartalmazhatnak.

A vitaminok több szempontból is kilógnak a sorból. Egyrészt azért, mert – ellentétben a makrotápanyagokkal és a nyomelemekkel – **nem épülnek be a sejtekbe.**

– A vitaminok katalizátorként működnek a szervezetünkben. Vagyis nem épülnek be a nagy egészbe, de nélkülözhetetlen szerves vegyületek a szervezetünk, mint élő rendszer működéséhez, mert megkönnyítik az energia felszabadulását és hasznosulását – rögzítette kiindulópontját **dr. Gyimes Ernő,** a Szegedi Tudományegyetem (SZTE) Mérnöki Kar (MK) Élelmiszermérnöki Intézet egyetemi docense.



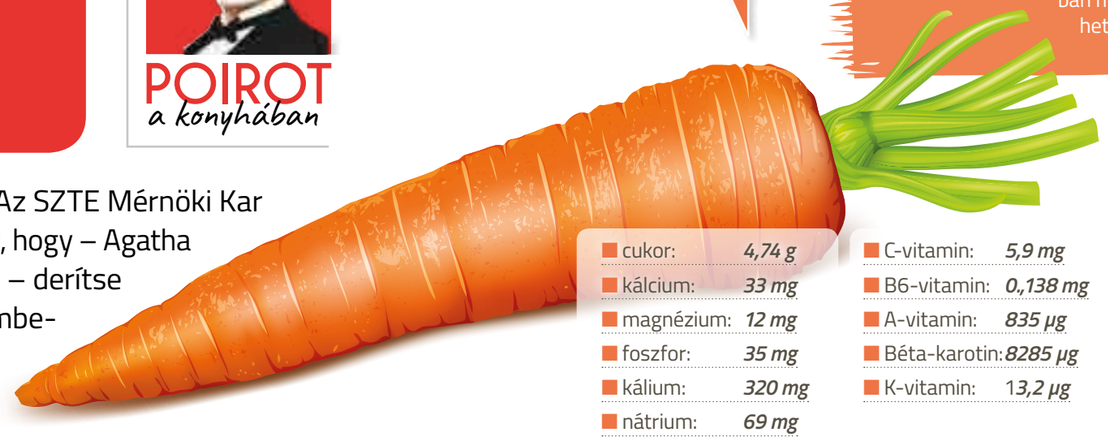
Táplálékaink közül a legnagyobb mennyiségben vizet fogyasztunk. A víz sok ok miatt nélkülözhetetlen a szervezetünk számára. Például azért, mert bizonyos vitaminok – például a B és a C – csak vízben oldódva hasznosulnak. Hasonló okok miatt szükséges a szervezetünk számára a zsír is. A zsírban oldódó vitaminokat a DEKA betűszó alapján könnyű megjegyezni.

– A növényi vagy állati eredetű élelmiszerek komplexen tartalmaznak vitaminokat is. Ezen általánosító kijelentés alól kivételt jelenthet például a szénhidrát tartalmú élelmiszereink közé sorolható cukor, amelyben nincs másik makrotápanyag és vitamin. A mérleg másik oldalán viszont ott **a paprika, amely – Szent-Györgyi Albert szegedi egyetemen végzett kutatásainak hála – köztudottan C-vitamin bomba** – emlékeztetett **dr. Gyimes Ernő.**

Az emberi szervezet számára elegendő mennyiségben és a legtöbbféle vitamint tartalmazó élelmiszert kutatva a tudós sem tudott egyetlen ilyen élelmiszert megnevezni. Viszont állította: például a gabonafélék jelentős mennyiségben tartalmaznak B-vitaminokat. A D-vitaminok biztos lelőhelye a viszonylag magas olaj- vagy zsírtartalmú élelmiszerek, például az olajos magvak vagy a zsíros húsok.

Újszászi Ilona

SÁRGARÉPA *100 g*



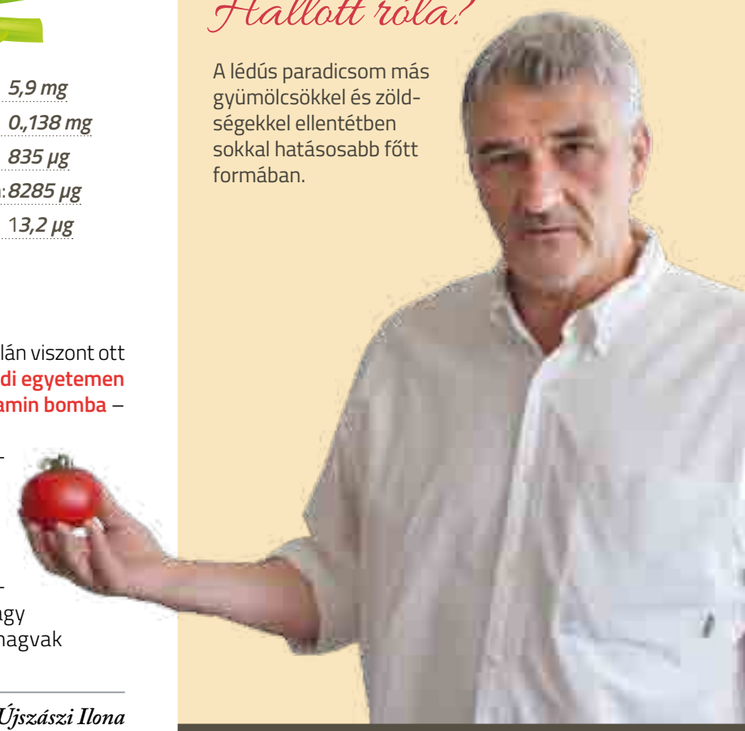
cukor:	*4,74 g*	C-vitamin:	*5,9 mg*
kálcium:	*33 mg*	B6-vitamin:	*0.,138 mg*
magnézium:	*12 mg*	A-vitamin:	*835 µg*
foszfor:	*35 mg*	Béta-karotin:	*8285 µg*
kálium:	*320 mg*	K-vitamin:	*13,2 µg*
nátrium:	*69 mg*		

SÁRGARÉPA: Igen gazdag tápanyagokban, B1-, B2- és B6-, valamint C-vitamint tartalmaz, az ásványi anyagok közül kalcium és foszfor mellett vas is van benne. Nyersen hasznos tápanyagainak, többek között a béta-karotinnak is mindössze a negyede hasznosul. Hő *(azaz főzés vagy sütés)* hatására azonban megnyílnak a vastag sejtfalak, és hozzáférhetővé válik a hasznos anyagok jelentős része.

B1 B2 B6 C

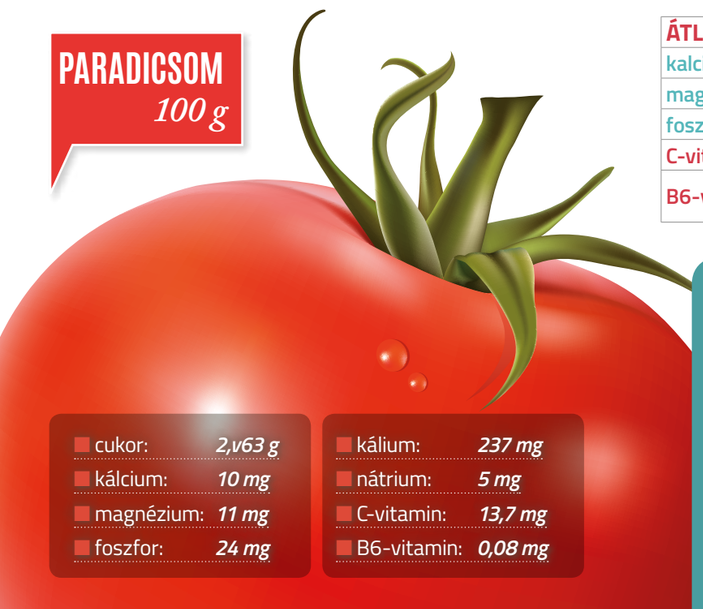
Hallott róla?

A lédús paradicsom más gyümölcsökkel és zöldségekkel ellentétben sokkal hatásosabb főtt formában.



Alapfilozófiánk, hogy a vitaminokat élvezeti értéket is jelentő élelmiszerekkel, és ne különböző étrend-kiegészítőkkel vigyük be a szervezetbe, hangsúlyozta dr. Gyimes Ernő, az SZTE Mérnöki Kar docense.

PARADICSOM *100 g*



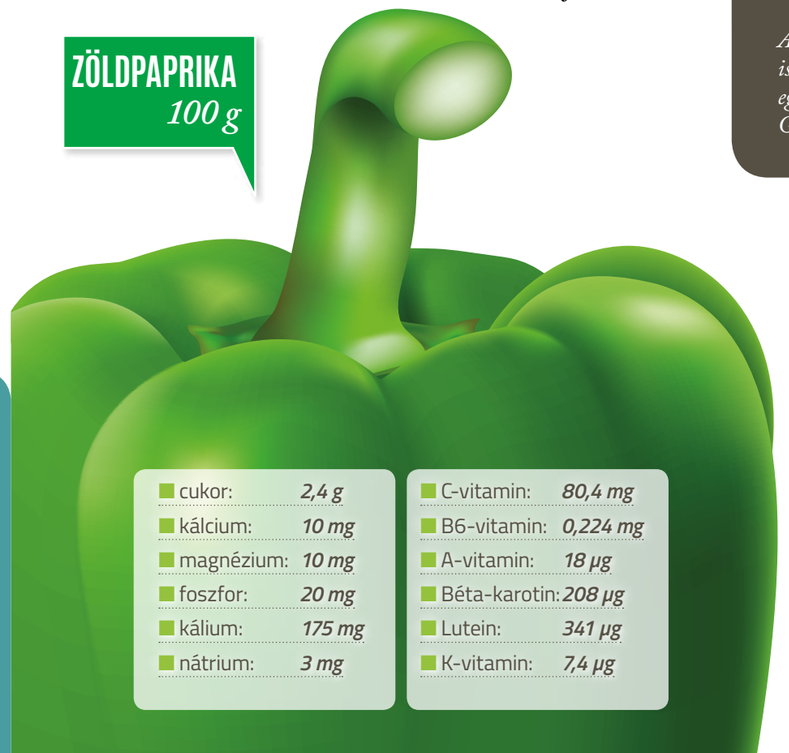
cukor:	*2,v63 g*	kálium:	*237 mg*
kálcium:	*10 mg*	nátrium:	*5 mg*
magnézium:	*11 mg*	C-vitamin:	*13,7 mg*
foszfor:	*24 mg*	B6-vitamin:	*0,08 mg*

ÁTLAGOSAN EGY FELNŐTT NAPI BEVITEL	
kalcium	*1000 – 1300 mg*
magnézium	*250 – 400 mg*
foszfor	*700 mg*
C-vitamin	*75 – 90 mg*
B6-vitamin	*1,5 – 1,7 mg* (100 gramm fehérje mellé)

D-VEL DÚSÍTVA

– Az orvostudomány az utóbbi években újraértelmezte a D- és a K-vitaminnak az immunrendszer erősítésében betöltött szerepét – tudatta dr. Gyimes Ernő. Az SZTE Mérnöki Karon az édesipari termékek biológiai értéknövelésével foglalkozó kutató elárulta: a nagyjából 30 százaléknyi zsírt tartalmazó csokit D-vitaminnal dúsítják. Így e finomság minden dekájában ott lesz a „DEKA” – A D-vitaminnak döntő a szerepe a csontépítésben, az immunerősítésben – hangsúlyozta az SZTE oktatója.

ZÖLDPAPRIKA *100 g*



cukor:	*2,4 g*	C-vitamin:	*80,4 mg*
kálcium:	*10 mg*	B6-vitamin:	*0,224 mg*
magnézium:	*10 mg*	A-vitamin:	*18 µg*
foszfor:	*20 mg*	Béta-karotin:	*208 µg*
kálium:	*175 mg*	Lutein:	*341 µg*
nátrium:	*3 mg*	K-vitamin:	*7,4 µg*

MENNYI AZ ELÉG?

A vízben oldódó vitaminokból a felesleg többnyire kiürül a vizelettel. Ám például **a túlzott C-vitamin-fogyasztás az emberek egy részének veseköveket okozhat**, mások esetében pedig felerősíti a ráksejtek védekezőképességét, azaz növeli a daganatos megbetegedés kockázatát. A szükségesnél több, zsírban oldódó vitamin feldolgozása megterheli a szervezetet. Igaz, nagyon nehéz eldönteni, hogy egy adott vitaminból mennyi az elég. A táplálkozás-tudomány még nincs kész az olyan kérdések megválaszolására, mint például az, hogy ugyanannyi vitamint tartalmaznak-e az ételeink, mint néhány évtizede vagy évszázada, illetve az, hogy az embernek ugyanannyi vitaminra van-e szüksége, mint évszázadokkal korábbi, vagy éppen a 60-as évekbeli elődeinek.

A betegellátás színvonalát emelik az új klinikai beruházások

Az elkövetkező években több új klinikai beruházás, felújítás és építkezés zajlik, melyeknek köszönhetően az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központban eddig is magas színvonalon folyó betegellátás még inkább meg tud felelni a 21. századi kihívásoknak. Összeállításunkban ez alkalommal négy intézmény újdonságairól számolunk be.

Az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ **Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika** Szegeden jelenleg a legnagyobb egészségügyi kormányzati beruházásként több mint egymilliárd forintos támogatásból újul meg.

A régi klinikai épületet kibővítik és összekötik egy háromszintű, szintenként háromszáz négyzetméteres új épületszárnnyal. Az eredeti épület várhatóan szintén megújul a közeljövőben mind külsejében, mind belsőépítészetileg. Az egész dél-alföldi régiót ellátó *(Csongrád, Békés és Bács-Kiskun, valamint egyes betegségtípusoknál Jász-Nagykun-Szolnok megye)* szegedi klinika tudományos és betegellátási szempontból Európa egyik vezető intézménye: munkatársai nemzetközi szaktekintélynek számítanak a fej-nyaki daganatok kezelésében, az orr-melléküreg sebészetben, kiemelkedőek a gyermekek és felnőttek légúti szűkületének sebészetében, továbbá a fülsebészetben és nem utolsó sorban a cochleáris implantátumok beültetésében. ***Az elmúlt években megduplázódott az ellátott betegek száma, így a járóbetegellátásban évente közel 100 ezer beteget látnak el, és közel 4000 műtétet végeznek.*** Az eltelt évtizedekben azonban a jelenlegi öreg épület szerkezete és kapacitása nem változott, emiatt már nem felel meg a modern kor követelményeinek.

2019 júniusában tették le az alapkövét annak az új, 900 négyzetméteres, háromszintes épületszárnynak, amely majd a jobb körülmények miatt még magasabb színvonalú betegellátást biztosít. Az alsó, 300 négyzetméteres

szinten kapnak helyet a tágas ambulanciák, valamint – a klinika profiljába illeszkedő - új **Cochleáris Implantációs Centrum** és egy **új modern hallásvizsgáló helyiség.** Két tágas, korszerű, a kornak megfelelő műtőblokkot alakítanak ki az első emeleten. (Érdekességként érdemes tudni, hogy míg a régi épületben lévő 3 műtő egyenként 15 négyzetméteren működött, addig ebben az új épületszárnyban 300 négyzetméteren fogják a legmodernebb eszközökkel felszerelni az új, korszerű műtőtraktusokat.) A második emeleten 10 – 12 db kétágyas, saját vizesblokkal ellátott modern kórtermet alakítanak ki. Az átadás 2020 tavaszán várható, az addig folyó építkezések döntően nem befolyásolják a klinika betegellátási rendjét és színvonalát.

Világszínvonalú hibrid műtőt alakítottak ki a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ **Idegsebészeti Klinikáján.** Ebben az új hibrid műtőkomplexumban a beteg mozgatása és szállítása nélkül, egyazon időben és berendezésen bármilyen sebészeti és/vagy katéteres eljárás elvégezhető. Ezáltal biztosított a kevesebb komplikáció és a hatékonyabb betegellátás.

AZ EGYKORI KÖR-INTENZÍVRE KÖLTÖZÖTT A KLINIKAI KÖZPONT KEMOTERÁPIÁS KEZELŐ RÉSZLEGE

Az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ **Onkoterápiás Klinika** kemoterápiás részlege 2019. augusztus 26-tól új helyen, a régi kör-intenzív épületének első emeletén működik. A kúraszerű ellátásra alkalmas infúziós kezelős részleghez vezető utakon, a klinika kertben és az épületeken belül is táblákkal segítik a tájékozódást. Két irányból lehet megközelíteni a kemoterápiás részleget: egyfelől az I. sz. Belgyógyászati Klinikán lifttel, másrészt a Bőrgyógyászati és Allergológiai Klinikán lépcsőn lehet feljutni az infúziós kezelős részlegbe. Az Onkoterápiás Klinikán különféle szolid tumorok kemoterápiás kezeléseit végzik, köztük emlő-, fej-nyaki tumorok, nyelőcső, gyomor-bélrendszeri-, máj-, hasnyálmirigy daganatok, lágyrész- és központi idegrendszeri tumorok ellátását. A bőrdaganatok, hematológiai betegségek, tüdő tumorok kemoterápiás kezelése az arra specializálódott intézményekben zajlik.

Két új részleggel bővül az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ **Gyermekgyógyászati Klinikája.** A Tisza-parti Korányi fasor alatt található főépület jobb és bal oldalához egy-egy új épületrészt építenek. Egyrészről három szinten Gyermek Sürgősségi Osztályt, Gyermeksebészeti Osztályt sebészeti műtőkkel és Gyermekintenzív Osztályt, másrészről négy szinten kerül kialakítása a Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai és Addiktológiai Osztály.

A beruházások befejezését követően ide költözik a jelenleg Újszegeden, a Temesvári körúton és a Boldogasszony sugárúton működő Gyermek- és Ifjúságpszichiátriai Osztály.

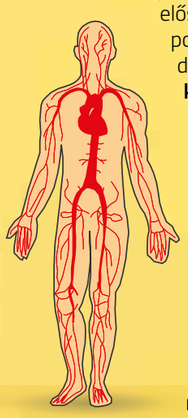
- FÜL-ORR-GÉGÉSZETI ÉS FEJ-NYAKSEBÉSZETI KLINIKA
- IDEGSEBÉSZETI KLINIKA
- ONKOTERÁPIÁS KLINIKA
- GYERMEKGYÓGYÁSZATI KLINIKA

Színpompás érvédők
a flavonoidok

Sok helyen olvasható, hogy a flavonoidok igazi csodaszerek, bombaként hatnak a szervezetre: megelőzik a rákot, lassítják az öregedést, sőt mi több, fogyasztásukkal a hosszú élet titkához is közelebb jutunk. Ez túl szép, hogy mind igaz legyen. Valójában mik és mit tudnak a flavonoidok?

Csupor Dezső, a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar docense azt mondja, túlzásokba soha nem szabad esni, van a dologban némi igazság, de nem úgy és nem olyan mértékben, ahogy sokan gondolják. Az ismeretek igazságát is áruként tekintő marketingszemlélet sokszor áthatja a különféle életmóddal és egészséggel foglalkozó portálok, lapok szellemiségét. Ami biztosan igaz, hogy a flavonoidok régóta ismert vegyületek, nagyon sok növényben megtalálhatók. Élénk színben pompáznak, és már régen felismerték, hogy ha sárga, vörös vagy narancssárga növényt, termést látunk, azt a bennük található flavonoidoknak köszönhetjük.

Sokáig azt hitték róluk, hogy teljesen hatástalanok. Biológiai jelentőségüket a **Nobel-díjas Szent-Györgyi Albert** és Rusznyák István belgyógyász ismerte fel Szegeden az 1930-as években. Ők először vitaminhatást tulajdonítottak a vegyületcsoportnak (ezen a gondolaton már tovább lépett a tudomány), és megállapították, hogy **a flavonoidokkal kombinált citrusfélékből kivont C-vitamin jelentős érfalvédő hatással rendelkezik, képes csökkenteni a kapillárisok törékenységét.** Azt is kimutatták, hogy a fehér színű C-vitamin nem volt annyira hatásos az erekre, mint a sárgás színű, flavonoidokkal „szennyezett". Ez máig ható felismerés volt. – Nem igaz, hogy a flavonoidoknak rákmegelőző hatása van – nyomatékosítja Csupor Dezső, és hozzáteszi: értelemszerűen a flavonoidtartalmú étrend egészséges. Ha valaki sok zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt, a betegségek kockázatát csökkenti vele, de ez nem kizárólag és nem elsősorban a flavonoidoknak köszönhető.



Honnan ered az elnevezés?

A flavonoidok onnan kapták a nevüket, hogy a vegyületcsoportba tartozó anyagok többsége sárga színű (a 'flavus' latinul sárgát jelent).

Jó tudni!

*A zöldségek közül a **hagymafélék**, a **sóska**, a **spenót**, a **zeller** különböző részei, valamint a különféle **lencsefajták**; a gyümölcsök között pedig a **bogyósok** – az **eper**, a **málna**, a **feketeszeder** és az **áfonya** –, illetve az **alma** és a **citrusfélék** büszkélkedhetnek magas flavonoidkoncentrációval.*

Nyersen a leghatékonyabb

A zöldségek és gyümölcsök konyhatechnológiai feldolgozása során a hámozással és a hőkezeléssel a flavonoidtartalom csökkenhet.

A kirakatnéző betegség veszélyei

DR. PALÁSTHY ZSOLT *érsebész*
Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Sebészeti Klinika

Paradox módon sokszor éppen a mozgásszegény életmódból adódóan nem derül ki időben – a korai stádiumban – az alsó végtagi érszűkület: az érintett beteg nem veszi észre, hogy korlátozott a járóképessége, hiszen nem gyalogol (biciklizik, fut, sétál) eleget. Ez azért veszélyes, mert a betegség nem gyógyítható, csupán kezelhető, és ennek sikeressége a korai felismerésen múlik. Elhanyagolt, előrehaladott esetekben a betegség akár lábamputációval is végződhet.

Az alsó végtagi érszűkületnél az izomzat oxigénhiányos állapota miatt jelentkezik a lábfájdalom. Ismertebb neve „kirakatnéző betegség", mivel az érintett személy épp e lábfájdalom miatt időnként kénytelen meg-megállni, mintha éppen kirakatot nézegetne. – A megbetegedés nagyon gyakori, felmérések szerint a magyar lakosságban mintegy **400 ezer** különféle stádiumú érintettje van – fogalmaz **dr. Palásthy Zsolt** érsebész, az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Sebészeti Klinika adjunktusa. Elmondása szerint a legenyhébb formában a beteg többnyire még nem észlel különösebb panaszt, de egy akár a háziorvos által is elvégezhető doppleres vizsgálattal már ki lehet mutatni, hogy elindult az érszűkület folyamata. A kései felismerés oka sokszor épp a mozgásszegény életmód, ilyenkor ugyanis a lábizomzat nem végez annyi munkát, melynek következtében a szövetekben oxigénadósság lépne fel. Jellegzetes tünet tehát a gyaloglás közben kialakuló, erősödő intenzitású fájdalom, melyre jellemző, hogy minél súlyosabb a keringési zavar, annál kisebb távolság megtétele után jelentkezik. Jóval veszélyesebb állapotot jelent, ha a beteg nem csak gyaloglás közben érez fájdalmat, hanem nyugalmi állapotban is. Az érszűkület legsúlyosabb stádiuma, amikor már a szövetelhalás jelei mutatkoznak, fekélyek képződnek, vagy üszkösödni kezd a láb. Sajnos a betegek számottevő hányada csak ilyen, úgynevezett kritikus keringési elégtelenség állapotában kerül szakorvoshoz. Ha a szövetelhalás kiterjedt, vagy a következményes fertőzés miatt tartós lázas állapot, majd szepszis is kialakul, akkor bizonyos esetekben már egy helyreállító érműtét sem elegendő ahhoz, hogy a végtag megőrizhető legyen, és a beteg élete csak a láb amputációjával menthető meg.

A háziorvos is segíthet

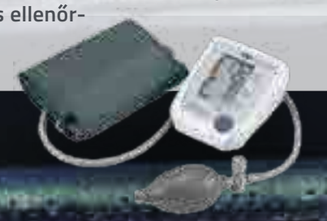
A kockázati tényezők halmozott előfordulásakor célszerű évente szűrővizsgálaton részt venni – háziorvos által is elvégezhető **boka/kar index mérés** –, melynek során, ha kóros értékeket észlelnek, szakorvosi vizsgálatra fogják beutalni a beteget.

NÖVELI A RIZIKÓT

magas vérnyomás ▪ cukorbetegség ▪ magas koleszterinszint ▪ kevés aktív mozgás ▪ dohányzás ▪ alkoholfogyasztás ▪ egészségtelen – zsírban és szénhidrátban gazdag – táplálkozás ▪ túlsúly ▪ stresszes, zaklatott és rendszertelen életmód ▪ 50 év feletti életkor ▪ családban halmozottan előforduló szív- és érrendszeri megbetegedések

CSÖKKENTI A RIZIKÓT

napi 2-3 liter folyadék ▪ kiegyensúlyozott táplálkozás ▪ rendszeres testmozgás ▪ a vércukor, a koleszterin és a vérnyomás rendszeres ellenőrzése



PANASZA VAN? ÍRJON NEKÜNK!

Ha saját vagy szerette egészségével kapcsolatosan kérdése van, forduljon hozzánk levélben a *klinikamagazin@med.u-szeged.hu* e-mail címen, melyre az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ szakemberei válaszolnak.

Tisztelt Doktornő!

Egy 14 éves fiúgyermek édesanyjaként kérek tanácsot. A fiam sajnos túlsúlyos, 175 centi magas és 125 kg, emellett magas vérnyomása van. Édesanyám tanácsára vettem vércukormérőt (édesanyám inzulinos cukorbeteg), és elkezdtem mérni a fiam vércukrát. Éhgyomorra 5.8, ebéd után egy órával pedig 9, majd még egy órával később 7.5-ös értéket mértem. Érdeklődni szeretnék, hogy mi a fontosabb érték, az étkezés után egy órai vagy a két órai? Sporttal, diétával a fiam értékeit egyensúlyba lehet hozni, vagy vigyem orvoshoz? Mit tegyek? ***(B. Istvánné, Szeged)***

Kedves Édesanya!

A 125 kg valóban sok, és az is valószínű, hogy ez a túlsúly már évek óta fennáll. A háttérben ritkán tudunk hormonális okot azonosítani. Az orvosi kivizsgálás inkább a túlsúly következményeire fókuszál, mint például cukorbetegség vagy magasvérnyomás-betegség, amely a túlsúly hosszas fennállása után alakulhat ki. Mire helyezzük a hangsúlyt? A sokat emlegetett életmódváltoztatással, fogyással a serdülőket megvédhetjük a túlsúly okozta krónikus betegségektől. Az orvosi kezelés önmagában hatástalan akkor, ha a sport, az egészséges étkezés vagy a kiegyensúlyozott napirend nem része a serdülő életének. A vércukormérés gyakoriságát és a vérnyomásmérés részleteit beszéljük meg szakemberrel, hiszen a téves mérések is fölösleges aggodalmat okozhatnak. Ezt jó, ha belátjuk!

Dr. Maróti Ágnes
egyetemi adjunktus

SZTE SZAKK Gyermekgyógyászati Klinika

Kedves Doktornő!

30 éves nő vagyok, és mostanában folyamatosan szorongok, nagyon nehezen tudok aludni. Pár hónapja rosszul lettem a buszon, szédültem, szapora szívverés jelentkezett nálam, azonnal le is szálltam. Pánikroham-szerűségnek éreztem. Azóta ezen rágódom, figyelem minden rezdülésem. Édesapám betegsége, majd három hónappal ezelőtti halála (szívmegállás) nagyon megviselt. Ezenkívül új albérletbe költöztünk, elutasították a lakáshitelünket, és most mentem vissza GYES után dolgozni. Remeg a gyomrom egész nap. Esténként citromfűteát és tablettát fogyasztok, de nappal általában nagyon rossz passzban vagyok. Sportolok, munka mellett iskolába járok, és rettegek, hogy mi lesz, ha nem fogom bírni a stresszt. Nem tudom, kell-e egyáltalán segítséget kérnem, milyen lehetőségek vannak a számomra? Vagy majd csak rendbe jönnek a dolgaim, és nem érdemes eltúloznom semmit? ***(Idikó, Szeged)***

Kedves Segítségkérő!

Az elmúlt hónapokban sok veszteség, kudarc, élethelyzeti változás történt az életében, melyek egyenként próbatételek lehetnek lelkének, fizikumának. Ezek testi tüneteket is okozhatnak, melyeket Ön megtapasztalt. Tetézte a buszon átélt nagyon erős szorongás, mely markáns, szenvedést és nagy félelmet okozó panaszokkal érkezett, és maga után egy tartós „készültséget”, megelőlegezett félelmet, fokozott önvizsgálatot hagyott hátra. E rosszullét pontosabb meghatározására klinikai szakpszichológus, pszichiáter segítségét kérheti.
Az Ön által használt gyógynövény-kivonat – a citromfű, de az orbáncfű, a macskagyökér, a komló, a golgotavirág vagy ezek különböző kombinációi is – hatásosan tudja csökkenteni a szorongását. Ha nem segítenek, szorongásoldó gyógyszerek is szóba jönnek, de ezek tünetekre hatnak. Megterhelő életesemények szakember által irányított feldolgozására a már említett kollégákon kívül pszichoterapeuta hivatott. A leghatékonyabb a gyógynövény-készítmények vagy gyógyszerek kombinációja pszichoterápiával kombinálva. Hogy ezekre szükség van-e, az említett szakemberek tudják eldönteni.

Dr. Tóth Erika
klinikai főorvos

SZTE SZAKK Pszichiátriai Klinika

„Jól csak a szívével lát az ember.”
Antoine de Saint-Exupéry: A kis herceg

A színésznő és a kardiológus testvérpár szívügyei

Dr. Piros Györgyit belgyógyászt, kardiológust, az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ II. sz. Belgyógyászati Klinika és Kardiológiai Központ osztályvezető főorvosát és testvérét, Piros Ildikót, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színésznőt interjúnkban a szívről kérdeztük. Arról a szívről, amit sokat emlegetünk, de alig ismerünk. A könnyed, néhol csapongó beszélgetésből kiderült, hogy az empatikus orvosnő és a precíz színésznő mentalitása, gondolkodása és még a pályája is mennyire összecseng. Megismerhetjük, milyen az, ha egy színész szíve majd megszakad egy szerepben, és amikor egy kardiológus pár óra leforgása alatt egy „falunyi” beteggel találkozik.

Dr. Piros Györgyi kardiológus (balról) és testvére, Piros Ildikó színésznő sok mindenben hasonlítanak egymásra

*A fotózáshoz a helyszínt a szegedi **Virág Cukrászda** biztosította. Ezúton is köszönjük!*

A biológia egyik legnagyobb csodája a szív, ami akaratunktól függetlenül életünk első pillanatától kezdve az utolsóig dobog. Mi mozgatja ezt a szervet?

■ **Piros Györgyi:** A szív színtiszta fizika és kémia, nagyon bonyolult rendszer szerint működik, és ezeknek a folyamatoknak harmonikusan kell összehangolódniuk ahhoz, hogy minden tökéletes legyen. A szívizomsejtnél pedig nincs különlegesebb szervünk, mivel akár száz évig is képes a működésre. Segíti a szívet, hogy ne fáradjon ki, ne veszítse el az erejét. Egy egészséges ember szívizomszövete a terheltségtől és a lelkiállapottól függően percenként átlagosan 65-ször, egy egész életen át pedig csaknem egymilliárdszor húzódik össze.

A szív világnapja apropóján beszélgetünk. Egyébként a felvilágosítások során, médiamegjelenésekben eleget beszélünk a szívről?

■ **P. Gy.:** Sajnos nem. Valószínűleg még mindig nagyon kevesen tudják, hogy a szív- és érrendszeri betegségek több ember haláláért felelősek, mint az összes betegség együttvéve. Minden második elhunyt halálának ez a betegségcsoport az oka. A szív világnapja elsősorban a betegség megelőzés fontosságának a hangsúlyozásáról kell, hogy szóljon.

Orvosként miért a kardiológiát választotta?

■ **P. Gy.:** Bevallom, én először sebész akartam lenni, már orvostanhallgatóként nagyon sokat operáltam a sebészeti klinikán. Emlékszem, milyen sokszor átszóltak a sebész fiúk, amikor hajnalban kampózni kellett, ilyenkor csak kiugrottam a pizsamából, gyorsan felvettem a műtőruhát, és rohantam segíteni. Azonban sajnos nem valósulhatott meg az álmom, mert allergiás lettem a bemosakodó szerekre. Így lettem noninvazív kardiológus. Amikor a kardiológiával találkoztam, úgy éreztem, hogy

... vannak jelek, csak nem is gondoljuk, hogy azok. Például ha indokolatlan fáradtság jelentkezik, pillanatnyi légszomj, ritmuszavar érzés...

Dr. Piros Györgyi

ez egy nehéz és sejtelmes terület, amelyben az a szép, hogy valójában az életünk „rugója” a szív. Szépen, csendben dolgozik egész életünkben. Szoktam is mondani a betegeimnek, hogy az a jó, ha egyáltalán nem érezzük, hogy lassú vagy gyors: mintha nem is lenne szívünk.

Egy sikeres színészi pálya alatt egy színész számtalan alkalommal megadott időben rengeteg energiát mozgosít önmagában. A színpadi katarzisok és drámák mennyire viselik meg az ember szívét és lelkét?

● **Piros Ildikó:** A színésznek az az egyik titka, hogy hogyan tudja „előbányászni” az emlékeiből, a „szívéből” és a lelkéből azokat a mély pszichológiai tartalmakat, amelyeket aztán egy magasabb cél elérése érdekében a teljes energiájával alárendel a biológiai folyamatainak,

a testének, és természetesen a szívének. Ezt a minőségi ugrást kell minden színházi szerep alkalmával „létrehoznia” és működtetnie magában. Huszti Péterrel kilenc évig játszottuk együtt Arthur Miller Édes fiaim című előadását *(kis képünkön)*, és sokszor annyira megrázott minket maga a történet, - a darab szerint ugyanis az egyik fiúnkat elveszítjük -, hogy majd meg szakadt a szívünk, előadás végén pedig csak ültünk a színfalak mögött, és sokáig nem bírtunk kimenni a tapsra. Az egész életünket „belejátszottuk” az előadásba, és olyan megrendült állapotba kerültünk, hogy nem kaptunk levegőt, és húztuk az időt.... és hangzott hosszan a taps, és még mindig a taps, még ütemesebben, és aztán nagy nehezen kimentünk a színpadra meghajolni.

Az arcuk, de még a hangjuk is nagyon hasonló. Ugyanakkor Györgyi orvosként a reáliákat, a biológia igazságát, míg Ildikó színművészként a humánumot, a lélek birodalmát képviseli. Valójában mennyire hasonlítanak és különböznek egymástól?

● **P. I.:** Inkább hasonlítunk, de azért különbözünk is. Amikor a szegedi klinikán Györgyi a betegekkel foglalkozik, kizárja az érzelmeket, kizárólag a tudására hagyatkozik. Míg a színésznél mindez épp fordítva történik, nekünk fontosabb a szívünk, az érzelmeink. A Györgyi feje tele van számokkal, triglicerid szintet számol, fejből írja a recepteket, nagyon fontos a precizitás, hajszálpontosan kell végeznie a dolgát. Ugyanakkor, és itt már hasonlítunk egymásra, ha megérkezem valahova, még a szőnyegrojtot is megigazítom, mert nem lehet semmi esetleges. Ettől a szokásomtól rosszul vannak a színészkollégáim. Azt tanultam a nagyoktól, például Feleki Kamilltól, hogy ha a poén miatt az asztal sarkán egy szalvétának vagy egy ceruzának le kell esnie, akkor azt ötezerszer kell kipróbálni, hogy pontosan történjen meg az előadás alatt. Egész pályám során az előadás előtt minden kellékemet pontosan beigazítottam, hogy ne legyen semmi estleges, és a természetesség látszatát keltse. Előadás előtt a fiamat kiparancsoltam a Madách Színházból, mert nekem a hat óra szent volt. A másik fiam kérdezte egyszer, hogy anya, hogyan csináltad: az uzsonnát, a tornacipőt mindig időben odatetted, a leckét kikérdezted, te voltál a szigorúbb, nézted az órát, értünk jöttél az óvodába, az iskolába, és apuhoz hasonlóan, minden este játszottál, ott volt a szinkron és a film is. A választ nem tudom, de emlékszem, ahogy otthon kavartam a rántást, közben pedig memorizáltam a szöveget.

■ **P. Gy.:** Most megfordítom, én egy kicsit színésznő is vagyok, a szónak abban az értelmében, hogy a nagy empátiámnak köszönhetően beleélem magam egy adott szituációba. Ha egy rossz állapotú, haldokló családjával beszélek, engem is megvisel a dolog, velük együtt sírok, ha viszont gyógyulóképes a beteg, javul az állapota, vagy meg lehet operálni, én is vele együtt örülök. Nagy a beleérző képességem, ezt sokan szeretik, szoktam is monda-

Az egész életünket belejátszottuk az előadásba, és olyan megrendült állapotba kerültünk, hogy nem kaptunk levegőt, és húztuk az időt...

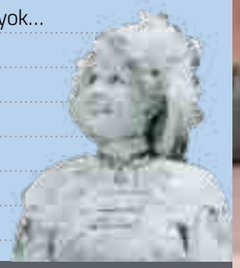
Piros Ildikó

Búcsú előtt utolsó kérdés Piros Györgyihez:

- Mi a legjobb a szívnek?
- A magnézium!

PIROS ILDIKÓ – *legismertebb filmjei*

- A veréb is madár
- Gyula vitéz télen-nyáron
- Hahó, Öcsi!
- Lila ákác
- Kakuk Marci
- Macskajáték
- Az élet muzsikája – Kálmán Imre élete
- Az ember tragédiája
- Szép leányok, ne sírjatok
- A fekete város *1–8.*
- Egy óra múlva itt vagyok…
- Rózsa Sándor *1–12.*
- Othello
- Abigél *1–4.*
- IV. Henrik király
- Kisváros
- A színésznő



ni, hogy nagyobb színésznő vagyok, mint a nővérem. Itt természetesen nem a ripacskodásra gondolok.

● **P. I.:** A színésznek nem az a feladata, hogy színészkedjen, hanem hogy átélje, és száz százalékig átvállalja a szerepben megmutatkozó emberi sorsot. A puszta színészkedés valójában csepürágás, vásári komédia. Ha nem ez működik, hanem magasabb művészet, azonnal megérzik az emberek, és odajönnek megpuszilnak az utcán, szelfit akarnak velem készíteni, érzik és tudják, hogy milyen értéket képviselsz, valójában ki vagy. A beteg vagy a páciens pontosan megérzi, hogy hol van az a határ, ahol valaki csak feladatot teljesít, és ki az, aki valóban vele van. Összecseng a kettő, ugyanis a színpadon mi gyógyítunk. Mindig csodáltam az orvosokat, de nem lennék orvos.

■ **P. Gy.:** Én se lennék színész… (hatalmas nevetés.)

Azt mondta, hogy a szív- és az érrendszeri betegségekkel kapcsolatosan a megelőzést hangsúlyozzuk. A rizikó tényezőkön belül a kezeletlen cukorbetegség, magas vérnyomás és magas koleszterinszint sokáig tünetmentesek. Mikor kell orvoshoz fordulni?

■ **P. GY.:** Még a problémák előtt, időben. Az a baj, hogy nagyon sokan csak akkor kapnak észbe, amikor hirtelen valami panaszuk lesz, és megijednek. Sokkal több felvilágosítás kellene, már gyermekkorban el kellene kezdeni ezeket a helyes életmódra nevelő programokat. Nagyon jó ötletnek tartom a menedzserszűrést, ahol nagyon sok minden kiderülhet. Pár évvel ezelőtt a csongrádi polgármesteri hivatalban egy orvoscsapat tagjaként néhány óra alatt sok beteget megvizsgáltam, és elképesztő eseteket találtam, például szívbillentyű betegségeket, lezajlott infarktusokat, magas vércukrot, kétszáz fölötti vérnyomást. Ezek az emberek nem tudtak arról, hogy ilyen állapotban vannak.

Gyakran hallani, hogy amikor valaki szívinfarktus következtében hirtelen meghal, az ismerősök mondják: pedig semmi jele nem volt, hogy az illető beteg lett volna. Ez igaz lehet?

■ **P. Gy.:** Vannak jelek, csak nem is gondoljuk, hogy azok. Például ha indokolatlan fáradtság jelentkezik, pillanatnyi légszomj, ritmuszavar érzés, vagy ha a stresszes élet miatt megfájdul egy pillanatra az illető mellkasa. Ezek mind intő jelek, és azonnal orvoshoz kell fordulni.

● **P. I.:** És szedheted a gyógyszert… nekem szívritmus zavarom van. Érdekes, hogy egy előadás alatt jelentkezett. Az egyik legkedvesebb szerepem Tennessee Williamsnak az Üvegfigurák című darabjának a Mama szerepe volt, akinek van egy béna lánya és egy fia, akit nem tud rendszabályozni. A Huszti Péter rendezte, négyszemélyes előadásban volt egy pillanat, amikor ordítanom kellett a fiammal, és a széket hatalmas erővel meglökni. Annyira felhűztam magamat, hogy az egyik előadás után megkérdeztem a partneremtől, Viczián Ottótól, hallottad, hogy én ordítok? Igen, persze, mondja, mire én: képzeld, azt éreztem, hogy a mellemet végig szorítják, és nem jön ki olyan hang a torkomon, amit szerettem volna. Innen indult az egész, Piros Györgyi az egész családunk legjobb orvosa. Ha baj van azonnal őt hívjuk.

Lévay Gizella

(Az interjú teljes terjedelmében a Szegedi Tudományegyetem weboldalán olvasható: www.u-szeged.hu)

ABIGÉL TITKAI – *Töredékek Szabó Magda írónő életművéből*

Piros Ildikó színművész olyan személy, aki hitelesen emlékezhet Szabó Magdára, hiszen rendkívül közel állt hozzá. Pályája során sok neves íróval volt kapcsolatban, de közülük kiemelkedik az írónő, akit szellemi szülőanyjának tekint. A színésznő szokatlan formát választ az emlékestnek. A felolvasásos, bejátszásokkal színesített előadásmód nem a klasszikus előadóestek dramaturgiáját követi, lehetővé teszi viszont, hogy Piros Ildikó több karaktert megszemélyesítsen. Az összeállítás Szabó Magda hat művét érinti, három nagyregény, az Abigél, Az ajtó és a Katalin utca mellett három kisebb írásból is elhangzanak részletek.

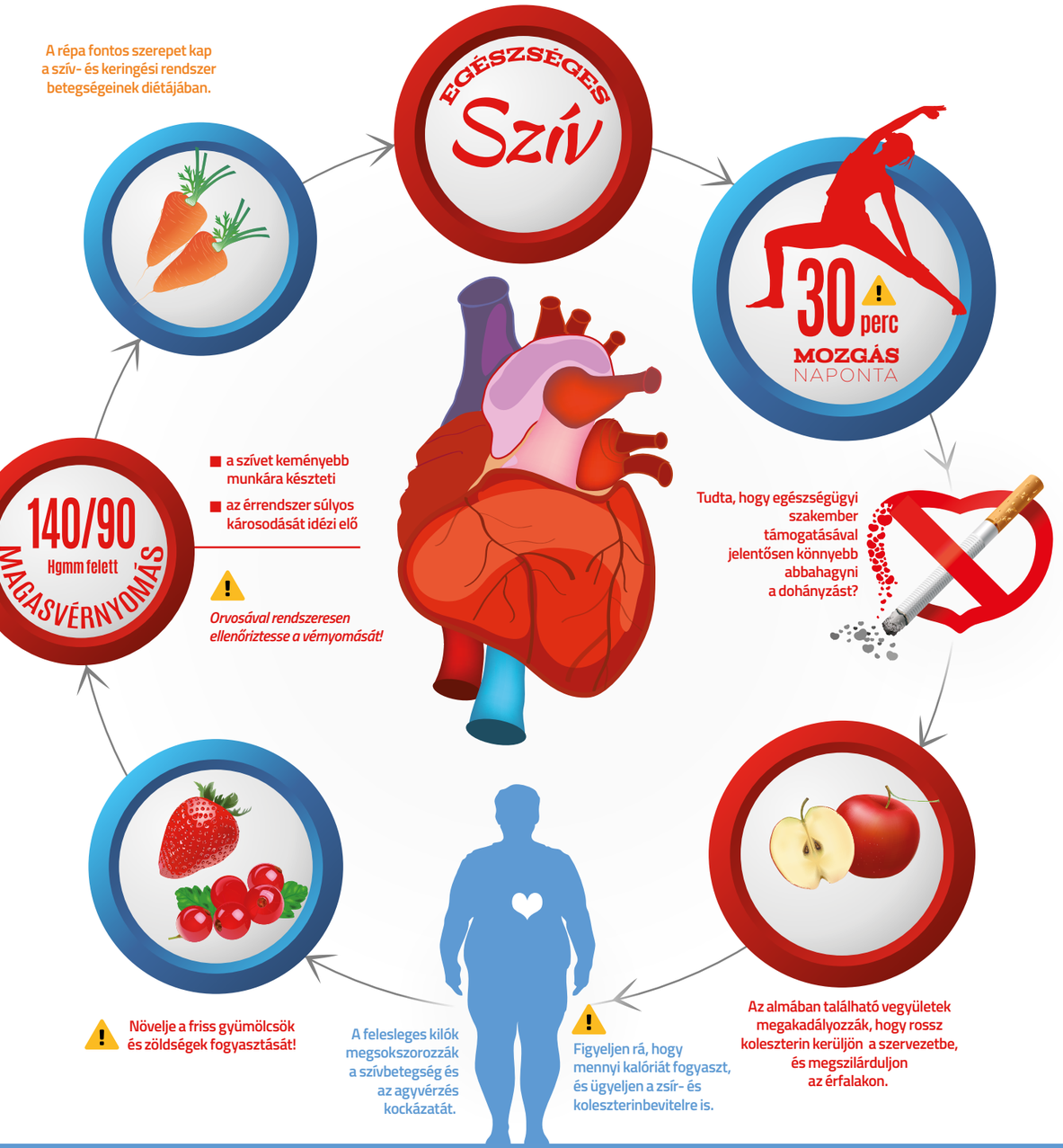
- *Piros Ildikó önálló estjével, az Abigél titkaival járja az országot.*

Jótanács

Amennyiben mozgásszegény életmódról aktívabb életmódra váltunk, 50%-kal csökkenthetjük a szívroham kialakulásának esélyét. Ennek érdekében nem kell drasztikusan életmódot váltanunk, elég, ha liftezés helyett a lépcsőzést választjuk vagy hazafelé a buszról egy megállóval hamarabb szállunk le és így kicsit többet sétálunk.

ÉLETÜNKBEN 2,5 MILLIÁRDSZOR DOBBAN A SZÍVÜNK

A Szív Világszövetség a WHO-val szoros együttműködésben dolgozik, legismertebb kezdeményezésük a Szív Világnapja *(szeptember utolsó vasárnapja).* **Magyarországon az utóbbi években drámaian megnőtt a szív- és érrendszeri megbetegedések áldozatainak száma: közel 33 ezren** – többen, mint az összes többi betegségben együttesen – **halnak meg évente.** Fontos tudni azonban, hogy a betegségek jelentős hányada megelőzhető az egészséges életmóddal és rendszeres szűrővizsgálatokkal.



Marilyn Monroe-t gyógyította a magyar bőrgyógyász

„Erno Laszlo nem csak a bőrömet gyógyítja, de a lelkem is megnyugtatja” – vallotta a hasán lévő sebhelytől megszabadult **Marilyn Monroe**, aki köztudottan számos betegséggel küzdött. (Gondjai voltak az egészségével: fájdalmai voltak az epekövei miatt, és gyógyszerfüggősége odáig fajult, hogy a sminkje felhelyezése alatt is kábult állapotban volt a barbiturátoktól.) **László Ernő világhírű magyar bőrgyógyász és kozmetológus** neve Hollywoodban összeforrt a szépséggel, cége pedig ma is a felsőkategóriás kozmetikummárkák egyik legkeresettebbje.

„A betegség repülővel jön és gyalog távozik.”

Bohumil Hrabal cseh író
(1914 – 1997)

Génmutáció az oka, hogy van akinek 6 óránál kevesebb alvás is elég

„Az ADRB1 receptorgénben mutációt azonosítottunk olyan személyeknél, akiknek jóval kevesebb alvásra van szükségük, mint az emberek többségének” – jelentették be a Kaliforniai Egyetem neurológiai intézetének kutatói a Neuron folyóiratban. **A mutációra a 4 – 6 órás éjszakai alvással is fitt és kipihent emberek genetikai paramétereinek elemzése során derült fény.** A kutatók az alvás-ébrenlét biológiai körforgását szabályozó cirkadián óra genetikai hátterét vizsgálták egy extrémen keveset alvó, mégis egészséges család tagjainál. A cirkadián óra az agyban a hipotalamusz fölött található magban működik.

Áltudományok ellen indított honlapot az Akadémia

A tudomány eredményeinek hiteles és közérthető közvetítésére hívta fel a kutatói közösség figyelmét a **Magyar Tudományos Akadémia.** A tudományba vetett bizalom megrendülése, az alternatívként megjelölt, ám tudománytalannak tekinthető megnyilatkozások terjedése világjelenség, és a tudomány alapelveinek támadása, a tévtanok, a tudományosnak tűnő, de hamis elméletek terjedése Magyarországon is egyre erősödik. A Magyar Tudományos Akadémia – mint a tudományért felelős, legnagyobb közbizalmat élvező köztestület – az eddigieknél is erőteljesebb és aktívabb szerepet kíván vállalni ennek a világ és Magyarország jövőjét egyaránt hátrányosan befolyásoló jelenségnek a visszaszorításában. Az áltudományos elméletekkel szembeni fellépés jegyében ismeretterjesztő honlapot indítottak: ***www.tudomany.hu.***

Egy grófnő az első magyar orvosnő

A grófi származású **Hugonnai Vilma** *(1847–1922)*, az első magyar orvosnő Zürichben szerzett orvosi diplomát – mivel akkor még Magyarországon a nők nem járhattak egyetemre –, amelynek honosításáért aztán évtizedekig küzdött. **Disszertációját** a világhírű professzor, Ludimar Hermann mellett elsajátított újszerű eljárásról, a **diftériánál alkalmazott gégemetszésről írta.** Magyarország nem volt hajlandó elismerni a diplomáját, és évtizedekig – megalázó módon – hivatalosan csak bábaasszonyként dolgozhatott (valójában gyógyított, elsősorban szegény nőket, saját megélhetési nehézségei dacára sokszor ingyen). Ismeretterjesztő cikkeket publikált a Természettudományi Közleményekben, főleg nők számára egészségügyi, testápolási témákban.

Mozaik

Máté Bence harmóniája a természet

Sokan „csak” fotókon keresztül találkoznak a természettel, a lelkük mélyén azonban vágynak a nyugalomra és a harmóniára. Egy séta az erdőben vagy túra valamelyik nemzeti parkban nemcsak felfrissítheti a hétköznapokban megfáradt városlakót, segíthet a feszültséget nehezen kezelő emberen, hanem energiával és élményekkel töltheti fel. Máté Bence pusztaszeri természetfotós – aki képeivel az egész világot lenyűgözte – azt mondta, hogy az állatok viselkedésében felfedezhető változatosság kimeríthetetlen.

Megrázó erejű az a természeti szépség, amit augusztusban a szegedi szabadtéri kiállításán felvonultatott fotóin megmutatott. Ha ebben a műfajban egyáltalán lehet valamiféle „katarzisról” beszélni, akkor ezeknek a felvételeknek a szemlélőkre gyakorolt hatását ezzel is lehet jellemezni. Ez volt a célja?

Az volt a célom, hogy megmutassam azt a hihetetlen természeti gazdagságot, ami körülvesz bennünket, és jóformán tudomást sem veszünk róla. Ezeknek a felvételeknek a többsége ugyanis a Kiskunsági Nemzeti Parkban, Szeged környéki erdőkben készült, vagyis majdnem a fele ötven kilométeres körzetben található. Ez is megrázó erejű. A legtöbben épített környezetben élnek, szinte elidegenedve a természetes élőhelyektől, szépségektől. Rá szerettem volna ébreszteni a közönséget, hogy nem kell olyan messzire menni ezért az élményért, mert itt van a közvetlen közelünkben.

Magyarországon sokan küzdenek szorongással, depresszióval, nehezen kezelik a mindennapi stresszt. A természet segíthet, meglelhetik benne a harmóniát.

Nem nehéz meglelni a természetben a harmóniát. Egyrészt lenyűgöző a szépsége, másrészt, ha valaki több időt eltölt benne, észreveszi, hogy az állatok viselkedésében fellelhető változatosság szinte kimeríthetetlen. Nagyon jó érzés mindezt felfedezni, dokumentálni és beszélgetni róla. De nemcsak egy természetfotós kerül közelebb a természethez, gondoljunk csak a tájfutókra, a terepbiciklizőkre, esetleg a kutyát sétáltatóra vagy a kertészkedőre.

Mi az a természeti összhang, ami nagyon megragadta?

Kicsit más megvilágításba helyezném ezt a kérdést. Nem konkrét jelenetet emelnék ki, hanem arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy rendkívül komplex összefüggésrendszer működik a természetben. Amikor az ember drasztikusan beavatkozik, elpusztít egy élőhelyet, beszánt egy területet vagy kivág egy erdőt, a természet rejtettnek tűnő összefüggései megmutatkoznak, és világossá válik, hogy ezzel mekkora kárt tud okozni. Az én szakmámra épp az ellenkezője igaz: olyasmit hozhatok létre, amit a természet számára jónak gondolok, például egy mezőgazdasági területből élőhelyet alakíthatok ki, növényeket telepíthetek, vagy olyan gyepgazdálkodást űzhetek, ami jó a rovarokkal táplálkozó élővilágnak.

Melyik fotójáról tudna most mesélni, melyiket tudná esetleg kiemelni, hogy általa egy picit mi is „beléphessünk a természetbe”?

Nehéz kiragadni bármelyiket is, de például a kormorán egy nagyon érdekes madár. Általában ellenségnek tekintik, mert rengeteg halat fogyaszt, egyébként én sem lennék barátságban ezzel az állattal. Azonban nagyon fotogén madár, a testfelépítése és a halásztechnikája rendkívül különleges. Egy halért akár tíz-húsz méternyire is le tud menni a víz mélyére, majd a zsákmánnyal képes villámgyorsan elrepülni. Róla is elmondható, hogy drámai szépség: messziről fekete a tollazata, azonban közelről megfigyelve látható, hogy a szivárvány különböző tónusaiban pompázik. Lenyűgöző állat!

Lévay Gizella

Fotó: Máté Bence

Fotó: *www.matebence.hu*

Máté Bence abban is példát mutat, hogyan lehet szeretni a természetet.

A NAGY SIKERŰ ORSZÁGOS KIÁLLÍTÁS

A 34 éves, számos nemzetközi természetfotós díjat nyert **Máté Bence** közel hatszáz felvételéből márciusban nyílt nagyszabású szabadtéri kiállítás Budapesten, majd a tárlat országos turnéra indult. 2019. április végéig Debrecenben, Gödöllőn május 3-tól június10-ig, Egerben június 13-tól július 7-ig, Keszthelyen július 11. és augusztus 4. között, **Szegeden augusztus 8. és szeptember 8.** között, Győrben szeptember 12-től október 6-ig, Miskolcon pedig október 10. és november 3. között lesz látható.

Szájápolás

Milyen a szépkorúak mosolya?

Az idősek világnapja, október 1. előtt a szépkorúak látványos egészségügyi problémájáról, **a fogvesztés okairól és a fogpótlás lehetőségeiről** kérdeztük dr. Perényi Jánost. A szegedi fogszakorvos a gyakorlati fogásokat is megmutatva oktatja a Szegedi Tudományegyetem Fogorvostudományi Kar hallgatóit.

– Mikor javasol fogpótlást egy szakorvos? – Minden olyan esetben, amikor a fog hiánya hátrányos – válaszolta **dr. Perényi János.** – Például esztétikai szempontból, vagy azért, mert a páciens beszédét, hangképzését zavarja, vagy nem tudja kellőképpen megrágni az ételt.

– A négy-öt év kihordási idejű kivehető, teljes vagy részleges protézis helyett a tízhúsz évig is kitartó rögzített fogbeültetéses fogpótlás, vagy a kivehető fogsoroknak implantátumokkal történő rögzítése óriási változást jelent az életminőségben – hangsúlyozta a szakorvos. **Elvesztett fogai pótlásával a szépkorú ember nemcsak szebben mosolyog, hanem újabb betegségek – például emésztési zavarok – kialakulását is megelőzi, társadalmi kapcsolataiban magabiztosabb.**

– A fogászati és szájsebészeti radiológia viharos gyorsasággal fejlődik. A képalkotó vizsgálatok nagyobb precizitása, továbbá az olyan új eszközök, mint a 3D-nyomtatók, vagy az olyan új technológiák, mint például a volumen-tomográfia elterjedése következtében a fogorvosok a korábbiaknál sokkal pontosabban meg tudják tervezni a beültetendő implantátum helyét, a fogpótlás várható terhelését, illetve modellezni és így tervezni tudják az állcsontokat érintő műtéteket – sorolta Perényi doktor, hogy miért minősíti a mérnöki munkához közelítő feladatsornak a fogorvoslást. – A páciens kényelmét szolgáló digitális lenyomatvételi technológia gyorsan terjed. Az ehhez szükséges orál kamerák használatát is kipróbálhatják a szegedi fogorvostan-hallgatók a gyakorlati foglalkozásokon.

Újszászi Ilona

Gének vagy baktériumok

A fogágybetegség agresszív fajtáját öröklött tényezők határozzák meg, míg krónikus változatát az okozza, hogy a helytelen szájhigiénia miatt elszaporodó baktériumok jelenlétére az immunrendszer rosszul reagál. A fogágybetegség tünetmentesen is kialakulhat, ám a gyulladás jelenlétéről árulkodhat a fogmosáskor vérző íny.

Hány még a 32?

Mátyás király és az öreg szántóvető meséjéből közismert, hogy a király „Hány még a harminckettő?” kérdésére adott „Bizony, már csak tizenkettő” válaszát az öreg utóbb úgy magyarázta meg az uraknak, hogy „Mikor fiatal voltam, harminckét fogam volt, most meg csak tizenkettő…” Manapság azonban nem csupán az idősek baja a fogvesztés. 100 magyar közül kisebb-nagyobb arányban, de 80–85 fogágybetegségtől szenved, 10–28 a csontkárosodásig jut, ami miatt kihullhatnak a fogai akár 40–50 éves korában is. A fogvesztés nem csupán az időskor velejárója: a rögzített fogsort használók negyede 60 év alatti.

A lehetőségekről az **SZTE FOK hallgatói gyakorlataiba bekapcsolódva** is tájékozódhat az erre vállalkozó páciens, aki további információt a **62/545-288** vagy a **62/545-298 telefonszámokat megcsörgetve,** illetve a ***www.stoma.u-szeged.hu/karunk/betegellatas/informacio-hallgatoi*** linkre kattintva kaphat.

Hogyan lettem doktor?

Darvasi László
író, az Élet és Irodalom főmunkatársa

Tárca

Hát úgy, hogy kineveztek. Oklevél, ceremónia nem volt ugyan, de tényleg megtörtént az elismerés. Jó húsz éve esett meg a dolog, és családi befolyásoltság révén elég jól ismertem azt a rémületes folyamatot, hogy valakiből miként lesz orvosdoktor, milyen vizsgákon, szigorlatokon és végső abszolutóriumokon kell ezért vért és verejtéket produkálnia. Voltak orvos barátaim, jó ismerőseim. Fociztam is orvosok ellen, ők például remek és becsületes emberek voltak a pályán. Szóval elég jól tudtam, hogy megy az orvossá alakulás gyötrelmes folyamata, menynyi éj, mennyi kín, mennyi félelem jár vele, milyen az, például, amikor belenéz az ember a másik szemébe, amikor anatómiát tanul. Aztán, amikor a gyerek anyukája rendes orvos lett, bejártam a klinikára napról napra. Szép, komoly intézet volt már negyed százada is, lassan megtanultam a járást. Néha beültem egy idősb pszichiáter szobájába, akinek a testvére neves viccfaragó volt, és megbeszéltük az aktuálisat. Ó, ha sejtettük volna az irányt, a mélyülést!

Csak azt akartam elmondani, hogy egy icipici tanári diplomát, és egy olyan furcsa hangulatú írói státuszt is bírva már, regények, novellák, drámák, mesekönyvek, tárcák, hogyan lettem orvosdoktor. Mert az lettem. Két-három naponta biztosan bejártam, beugrottam a klinikára. És ismertem már jól a portásokat, kik ülnek elöl, kik malmoznak a hátsó bejáratnál, idősebb férfiak, meg galambhajú nénik is, persze, a portás ritkán fiatal ember, és volt közöttük egy idősebb, jó kiállású úr is, olyan, mint nagyapám.

Egyszer, már nem tudom, miért futottam be az épületbe, nyilván ugrándozva, mert akkor még tudtam ugrálni, amikor az idős portás kedvesen bólintott, és azt mondta, jó napot, doktor úr.

Nem mutattam a meglepődést, pedig. Doktor úr!

És aztán a következő alkalommal sem, amikor újfent doktorként köszöntött.

Tehát ez az idős férfi adott nekem efféle diplomát. Sokat látott, nyilván azt gondolta, egy fiatal szívgyógyász. Egy kezdő neurológus, altató doktor ifjú kivitelben.

Énnekem meg az a különös, hogy soha nem tiltakoztam.

Hogy elfogadtam tőle ezt a tévedést. És vajon miért?

Soha nem akartam más lenni, mint ami lettem, soha nem akartam többet, nagyobbságot, mint amennyi jutott a kezembe meg a zsebembe, a szerencse kegyeltjének gondolom magam, akit szerethettem, szerettem, akit vártam, bekopogtatott, ha eltévedtem, visszataláltam, amit eddig meg akartam írni, benne van a könyveimben. De hogy orvosdoktornak lenni!

Testünk regény, nemdebár?

Miért, miért, talán mert a test működése, az a jól kitalált, titokzatos benti világ olyan, mint a regény mondatainak belső rendje, áramlása, ritmikája és csodája. Testünk regény, nemdebár. Nem tudom. Talán.

Viszont néhány éve van egy kedves orvos ismerősöm, akivel levelezünk. Szakképesítése éppúgy szól boncolásra, mint kanyarós, hasfájós kisgyermekek gyógyítására. Ami hát elég szép, széles spektruma az orvoslási lehetőségeknek.

Na, de hogyan levelezünk? Ő „szerkesztő” úr megszólítást inspirált maga felé. Én meg „doktor úr” lettem megint, pedig nem is értek se szívhez, se májhoz, csak írni tudok róluk.

A nevetés belső kocogás,

avagy a humor és jókedv hatása a testre és a lélekre

Egy kiadós nevetés ellazítja az egész testet, az izmokat, a feszültség csökken – igazi stresszoldó fegyver. Hogy mindez hogyan hat az agyra és a lélekre, az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ neurológusától és pszichiáterétől kérdeztük, akik egyetértettek abban, hogy a jókedv, a pozitív életszemlélet és a nevetés jótékony hatása egészségünk egyik kulcskérdése. És ez nem tréfadolog!

„Kemény dolog a házasság. A feleségem simán megcsókolja a kutyánkat, de nem hajlandó a poharamból inni." Erre a fanyar Woody Allen-mondatra valószínűleg sokan elmosolyodnak. Ez a vicc pedig esetleg még többet tud: **„Hallom, a lányod hegedülni tanul. Na, és hogy halad? – Nagyon jól. Neki köszönhetem, hogy megvehettem a szomszéd házát fél áron…"** Charlie Chaplin, a némafilmek legnagyobb hatású művésze egyenesen úgy fogalmazott: **„Az a nap, amelyik nevetés nélkül telik el, elvesztegetett idő."** A jókedv és a kacagás hozzásegíthet egy boldogabb és kiegyensúlyozottabb élethez, a pozitív érzésekre és humorra nyitott ember ugyanis az élet kihívásaival, illetve önmaga testi-lelki nehézségeivel és betegségeivel is könnyebben tud megküzdeni. Ezért talán nem túlzó a kérés, hogy ne komoran és rosszkedvűen olvassák ezt a néhány sort valamelyik klinika ambulanciáján várakozva, esetleg egy kórházi ágyon fekve, vagy egyéb „időtöltögetésre" alkalmas helyen. Ilyen alkalmakkor, ha nem is kacagunk, de azért ne temessük el magunkban a jó hangulat reményét.

Nevetni – sokféle tulajdonságunkkal ellentétben – születésünktől kezdve tudunk, már a csecsemők is mosolyognak, a legtöbbet pedig a gyerekek nevetnek, hogy a kamaszokról ne is beszéljünk. Majd, ahogy múlnak az évek, egyre kevesebbet húzódik mosolyra a szánk. – A jó kedv egészséges, mert a kacagás olyan finoman masszírozza a belsőnket, hogy zsigeri kocogásnak is nevezik. Egyes elméletek szerint egy alig egyperces nevetés felér akár tízpercnyi futás jótékony hatásával. Nevetéskor megmozdulnak az arcizmok, felmegy a pulzusszám és a vérnyomás, hogy aztán visszatérjen az eredeti szintre – erősít meg **dr. Janka Zoltán,** az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Pszichiátriai Klinika professzor emeritusa, aki hangsúlyozza, hogy a testre és a lélekre is negatívan hat, ha valaki hosszú időn keresztül átengedi magát a negatív gondolatoknak, esetleg a depressziónak. Ilyenkor ugyanis másképpen működik az egész szervezet, meggyengül az immunrendszer, és agyi változások előidézője is lehet a rossz hangulat, például a memóriaközpont teljesítménye is gyengülhet. – Ha tehetjük, figyeljünk jobban a saját kedélyállapotunkra – hangzik a jó tanács. – Amennyiben valaki azt tapasztalja, hogy huzamosabb ideje nem tud felülemelkedni ezen a negatív állapoton, keressen fel egy pszichológust, pszichiátert, esetleg a háziorvosát! Mindez nem csak azért fontos, mert a hosszan tartó mély depresszió az öngyilkosság egyik leggyakoribb oka, hanem azért is, mert ha tudatosítjuk a problémát, és teszünk is ellene, szépen lassan átbillenthetjük az egész szervezetünket egy pozitívabb, egészségesebb állapotba. **„Az élet komédia azoknak, akik gondolkodnak, és tragédia, akik éreznek"** – idézi Janka Zoltán a XVIII. századi angol írót, Horace Walpole-t. Mint mondja, a probléma megoldására fókuszáló gondolkodás a nehéz körülményeken való felülemelkedés egyik kulcsa. Megadja a lehetőséget, hogy a számunkra kellemetlen valóságot „kifordítsuk a sarkaiból", vagyis „átkeretezzük" a világunkat, átértékeljük vele a lelkiállapotunkat és a helyzetünket: kiemeljük belőle a rosszat, majd a jó dolgokat erősítve megtaláljuk a megoldást.

Dr. Janka Zoltán *pszichiáter Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Pszichiátriai Klinika professzor emeritusa*

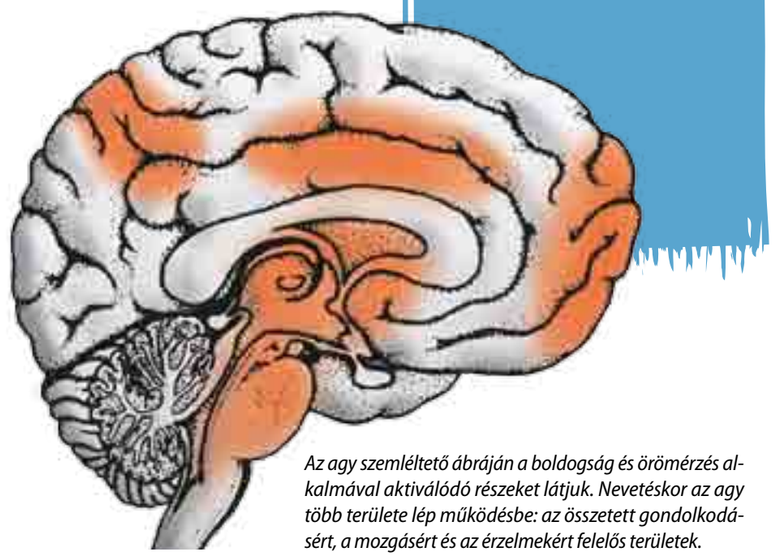
Dr. Szabó Nikoletta, az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Neurológiai Klinika adjunktusa is nagyon fontosnak tartja a jó hangulat, a nevetés szerepét az egészségünk megőrzésében. Egy olyan vizsgálatot említ, amelyben az agyterületek aktiválódását figyelték meg nevetést okozó inger, például csiklandozás hatására. A többfázisos kísérlet során arra az érdekes eredményre jutottak, hogy ugyanazok a területek aktiválódnak, ha természetes módon kacagunk, vagy ha akaratlagosan vesszük rá magunkat a nevetésre, vagyis az agy működésében nincs lényeges különbség. (A különféle nevetőterápiák, nevetőjógák segítenek elsajátítani a tudatos nevetés technikáját.) Ilyenkor jó hatású hormonok, például endorfin, dopamin és szerotonin szabadulnak fel az agyban, és hatnak pozitívan – többek között – a szív- és érrendszer működésére. Köztudott, hogy az endorfin a stressz egyik legnagyobb ellensége, minél több szabadul fel belőle a szervezetben, annál kevesebb szorongást fog az illető érezni. Ennek a hatásnak a nevetés mellett a rendszeres testmozgás is előidézője lehet.

Ezek a hormonok ingerületátvivő, illetve szállító szerepet töltenek be idegrendszerünkben, és váltják ki a jó érzést bennünk, miközben egy kellemes tevékenységet végzünk.

Lévay Gizella

Stan és Pan esete a pszichiáterrel

A nevetés tanulmányozásával a gelotológia (a görög „gelos", vagyis „nevetni" szóból származik) nevű tudomány foglalkozik. A hatvanas években William Finley Fry amerikai pszichiáter a múlt század harmincas-negyvenes éveinek burleszkpárosa, Stan és Pan poénjain nagyokat kacagott. A kísérlet alatt az egyik vidám jeleneten szórakozott, amikor kanülön keresztül időnként vért vettek tőle. Azt tapasztalták, hogy nevetéskor megnövekszik a vérben a fehérvérsejtek egyik fajtájának, a természetes ölősejteknek a száma. Kacagás során többféle immunsejt aktívvá válik, és valószínűsíthető, hogy a folyamat bizonyos mértékben valóban véd egyes betegségektől.



Az agy szemléltető ábráján a boldogság és örömérzés alkalmával aktiválódó részeket látjuk. Nevetéskor az agy több területe lép működésbe: az összetett gondolkodásért, a mozgásért és az érzelmekért felelős területek.

A nevetés jótékony hatása

- **javítja a vérnyomást, a légzést és a szervezet oxigénellátását**
- **ellazítja az izmokat**
- **enyhíti a stressz érzetét**
- **endorfin hormon termelésére serkent**
- **élénkíti a vérkeringést és a szívműködést**
- **csökkenti a fájdalomérzetet**
- **erősíti az immunrendszert**

A nevetés jógája

Egy indiai orvos, **dr. Madan Kataria** *(képünkön)* fejlesztette ki Bombay-ban a haszia-jógát, amely a tudatos nevetést a feszültségek oldódásaként alkalmazta. Megfigyelte, mi a kapcsolat a nevetés és az ember testi-lelki kondíciója között. Megalapította 1995-ben a Nevető Klubot, amely azóta komoly nemzetközi mozgalommá fejlődött: a világon több száz csoport jött már létre, köztük Magyarországon is *(bővebben: www.hahotaklub.hu).*

Ünnepi desszert

Gyuris László aranykoszorús mestercukrász, a szegedi A Cappella Cukrászda tulajdonosa Magyarország cukormentes, ízletes tortája, a Kicsi gesztenye elkészítése után egy másik mentes desszerttel, a **Kicsi málnás mentes tortával** kedveskedett magazinunk olvasóinak.

KICSI MÁLNÁS MENTES TORTA

ünnepre vagy vasárnapi desszertnek

16 *személyre*

HOZZÁVALÓK

mértékegység: 1 tojás › 50 g ● *sárgája* › 20 g ● *fehérje* › 30 g

A PISKÓTÁHOZ *(felvert)*

- 80 g egész tojás
- 94 g paleo cukor
- 43 g tojásfehérje

vaníliapaszta *(1 vaníliarúdnak felel meg)*

- 1 g só
- 24 g paleo cukor
- 30 g mandulaliszt
- 10 g kakaópor *(12 %-os)*
- 24 g darált dió

Piskóta elkészítése:

Az egész tojásokat fehérre habosítjuk, majd fokozatosan hozzáadjuk a 94 g paleo cukrot, a vaníliapasztát és egy csipet sót. Másik habverővel a 43 g tojásfehérjét felverjük a 24 g paleo cukorral. Ezt követően a kettőt lazán összekeverjük, majd a szárazanyagot (mandulaliszt, kakaópor, darált dió) összekeverjük, és lazán, nagyon finoman hozzáadjuk az elkészített masszához.

Egy **23 cm** átmérőjű **tortakarikába** töltjük (kb. 2 cm magasan), **200 fokon 20 perc alatt kisütjük.**

HOZZÁVALÓK

CUKRÁSZKRÉM:

- 161 g tej
- 42 g paleo cukor
- 24 g tojás sárgája
- 9 g vaj

Cukrászkrém elkészítése:

A paleo cukorral összekeverjük a hideg tejet, felforraljuk, utána a forró tejből keveset hozzáadunk a sárgájához, majd elkeverjük; fokozatosan hozzáadjuk a forró tejhez a tejjel elkevert tojássárgáját, és ezt követően lassú tűzön felfőzzük. Miután visszahűlt kb. 45 fokra, belekeverjük a vajat.

HOZZÁVALÓK

CHIASZÓSZ:

- 17 g chiamag
- 116 g almalé

Chiaszósz elkészítése:

Külön edényben a chiamagot az almalével puhára pároljuk, és egy éjszakára hűtőbe tesszük *(ne a fagyasztóba!).*

A chia mag nagyszerű forrása a kalciumnak, magnéziumnak, mangánnak és réznek. Semleges ízének és nagy vízmegkötő képességének köszönhetően fogyókúrás étrendek alapanyagaként is kiváló.

HOZZÁVALÓK

MÁLNÁS JOGHURT KRÉM:

- 133 g chiaszósz
- 24 g passion-maracuja paszta
- 236 g cukrászkrém
- 324 g joghurt
- 324 g tejszínhab
- 118 g paleo cukor
- 1 db citrom reszelt héja
- 80 g zselatinmassza

A málnás joghurt krém elkészítése:

A tejszínhabot mély tálba öntjük, néhány percen át habverővel elkezdjük verni, majd fokozatosan adagolva a paleo cukrot hozzáadjuk. Az addigra elkészített és hideg chiaszószt a passion-maracuja pasztával, a cukrászkrémmel, a joghurttal és a citrom reszelt héjával összekeverjük, utána pedig lazán hozzáadjuk a tejszínhabot. A leírt módon elkészített zselatinmasszát összedolgozzuk a tejszínhabos krémmel. *

HOZZÁVALÓK

MÁLNAVELŐ

- 140 g málna
- 12 g víz
- 19 g paleo cukor
- 0,7 g csillagánizs
- 2 g szentjánoskenyérmag-liszt
- 20 g citromlé
- 27 g zselatinmassza

A málnavelő elkészítése: A málnát felfőzzük, hozzáadjuk a paleo cukrot, a csillagánizst, a szentjánoskenyérmag-lisztet és a citromlevet (ez legyen a sorrend, ez fontos!), majd a végén a felfőzött zselatinmasszát.

*** A zselatinmassza hozzávalói és elkészítése:**

5 dkg por zselatint (bloom 200-250-es) beáztatunk 3 dl vízbe, egy órát így hagyjuk, majd lassú tűzön felfőzzük. A málnavelőhöz hozzáadjuk ezt a zselatinmasszát. (Hasonló eljárással készítjük el a málnás joghurtos krémhez adandó zselatint is.)

TIPP *A málna helyett készíthetjük **áfonyával** és **szilvával** is.*

ÖSSZEÁLLÍTÁS

A torta összeállítása:

A tortakarikába belehelyezzük a kihűlt piskótatésztát (felvertet), majd egy vékony, kb. másfél cm-es málnás joghurt krémet rákenünk a piskótára. Erre rárakjuk a málnavelőt (amit korábban mélyhűtöttünk), és a maradék krémet ráadolgozzuk a tortakarikára. Hűtőbe tesszük egy éjszakára, majd a tortát kiveszszük a karikából, feldíszítjük a maradék málnavelővel és a friss málnákkal.

Cukorbetegek is fogyaszthatják

LADA SZILVIA *dietetikus SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Ápolásvezetési és Szakdolgozói Oktatási Igazgatás*

Hazánkban is egyre nő a diabéteszesek és az elhízottak száma. A jelenlegi szakmai ajánlások szerint a cukorbetegek étrendje alapjaiban nem különbözik az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozástól.

A WHO ajánlása szerint az optimális energiafelvételi mennyiségen belül csak minimális mértékben javasolja a cukor fogyasztását (10%), így az édességek készítésekor érdemes törekedni a hozzáadott cukor mennyiségek csökkentésére, a hagyományos cukor kiváltására és az alternatív édesítőszerek alkalmazására.

Mindezeket figyelembe véve a **Kicsi málnás mentes torta ajánlható cukorbetegeknek, valamint egyéb szénhidrát-anyagcsere zavarral** *(például PCO-szindróma, IR-inzulin rezisztencia)* **élők, és akár az egyéni döntés alapján egyéb alternatív, csökkentett szénhidrát tartalmú étrendet követők számára is.** Ezen felül az egészséges étrendet követőknek is javasolható, akik keresik az újszerű, divatos alapanyagokkal készülő termékeket, mert ebben a tortában megtalálható például a mandulaliszt és chiamag is.

Kihangsúlyoznám viszont a mértékletességet, mint mindenben itt is nagyon fontos szempont, hogy mekkora az a szelet torta és az is, hogy nem mindennapi fogyasztásra, hanem tényleg ünnepekkor fogyasszuk!

Az okos sport gyógyszer

Az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar kutatási- és edzésprogramját **dr. Barnai Mária** *(jobbról),* a Fizioterápiás Tanszéket vezető főiskolai docens irányítja. A futópadhoz kapcsolt képernyőn látható adatokat is elemzik.

Fotó: *Oláh Mónika*

Tudta?

A fizioterápia világnapja:

szeptember 8.

A „betegség előszobájába” sodródott, anyagcserezavaroktól szenvedő embereknek „okos sporttal” segít a szegedi egyetem fizioterápiás tanszékén indított program. Az első csoport utolsó foglalkozásán a résztvevők megfogadták: a 12 hetes vizsgálat- és edzés-sorozat lezárult, de ők „mozgásban maradnak”.

– Eszközcsere! Egy állomással lépjenek tovább! – nézett föl a számítógép monitorja mögül **dr. Barnai Mária.** A Szegedi Tudományegyetem Fizioterápiás Tanszékét vezető főiskolai docens egy személyben kutatásvezető és edző is. Vezényletével három „testesnek” mondható páciens izzadt és szuszogott, mert az edzőtermekből ismert gépeken egymást váltva tekert, gyalogolt és futott. Az „újszegedi védőnőképző” néven emlegetett, valójában az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar (ETSZK) széképülete melletti edzőterem kutatási helyszín is. Az itteni gépekhez kapcsolt műszerek segítségével ellenőrzik a „betegség előszobájából” távozni akaró önkénteseket.

– A háziorvosom javasolta, hogy jelentkezzek erre a prevenciós egyetemi programra. Ő mérte, én magamon érzem, hogy magas a vérnyomásom, és plusz kilók ragadtak rám az utóbbi években. Pedig fiatalon kajakoztam – árulta el a szobabiciklin tempózó Bicskei Tibor. Az 55 éves férfi mellkasára csatolt pántot összekapcsolták a számítógéppel. A mozgása intenzitásával változó pulzusszámát mutató görbét a többiekével is összehasonlította dr. Barnai Mária.

A vizsgálat után az edzőteremben testtömeg és -összetétel, BMI számítás, bőrredő-vastagság, csípő- és derékkörfogat-mérés, illetve „6MWT”, azaz hatperces sétateszt várt a jelentkezőkre. Ezzel indult, és tizenkét hét után ezzel zárult az a program, melynek célja, hogy a magas rizikójú, de még nem metabolikus szindrómás egyének mozgásprogramját kidolgozzák, majd a páciensekkel együttműködve kövessék az életmódjukban és ezzel az egészségi állapotukban bekövetkezett változásokat.

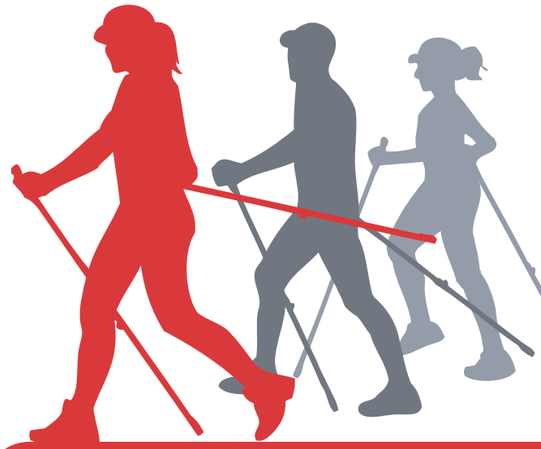
– Az évekkel együtt jönnek a betegségek – panaszolta a szívproblémája miatt pacemakerrel élő, most súlyfeleslegétől és magas vércukorszintjétől szabadulni igyekvő, 57 éves nő.

Testsúlyterheléses gyakorlatokat végeznek a másik tornatermi csoportban a sporttal, mint gyógyszerrel ismerkedők. Ott kevés külső súllyal vagy ellenállással dolgoznak, mert esetükben is az izomerő, az állóképesség, és nem az izomtömeg növelése a cél.

A harmadik csoport tagjai otthon vagy az erdőszélen sportolhatnak: a mozgásforma szabadon választható, de izmaikat dinamikusan és sokat kell mozgatniuk. Ezt elektronikus úton – az egyetem által kölcsönzött, számítógéphez kapcsolható mellkaspánt, okos telefon vagy okos óra segítségével – ellenőrzi az SZTE ETSZK Fizioterápiás Tanszékén 2018-ban indított és 2020-ban záruló, uniós és hazai pénzforrással is támogatott kutatási projekt szakmai programjának vezetője.

– Pozitív irányba mozdult el mindhárom csoport minden tagja. A program végére mindenkinek csökkent a testsúlya, a testzsírtömege. Kimutathatóan változnak az ér- és keringési rendszert érintő rizikófaktorok a projektbe bevont személyek körében a megfelelő fizikai aktivitással – nézte az adatokat tartalmazó táblázatot dr. Barnai Mária, aki hangsúlyozta: folytatódik a 150 személyre kiterjedő mozgásterápiás projektjük, várják a háziorvosuk ajánlásával rendelkező önként jelentkezőket!

Újszászi Ilona



Heti 150 perc, izzadásig

Otthon a nappaliban, a divatos edzőteremben vagy a szabadtéri „felnőtt játszótéren”? Mindegy, hol és mit, csak mozogjunk, de hetente legalább 150 percen át olyan intenzíven, hogy abba beleizzadjunk!

– A szobabicikli azok számára jó sporteszköz, akik bírják ugyan az intenzív mozgást, de kímélni igyekeznek a csípőjüket vagy a térdüket, mert ezeken az ízületeken nincs rajta a testsúlyterhelés tekerés közben – világította meg a docens.

A „bottal gyaloglás”, vagyis a „nordic walking” mozgásformáját imitáló, a szabadtéri és a zárt tornatermekből egyaránt ismerős géppel sokan nehezen barátkoznak meg, mert a lábukat zárt pályán, a szokásosnál nagyobb terpeszben tartva kell mozgatniuk. Pedig ez az elliptikus tréner kiváló eszköz a szív és a tüdő állóképességének fejlesztésére.

Mit árul el az egészségemről az analizátor?

Kipróbáltuk: ráálltunk az SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar edzőtermében található testtömeg-analizátorra. Megtudtuk: bioelektromos impedanciát mér. A talp alatti és a kezünkbe vett fémszenzorokon keresztül nagyon alacsony erősségű áram jutott a testünkbe, amely a szövetek ellenállásának mérésén keresztül mutatja meg a testtömegünk összetételét. Minél nagyobb a zsírtömeg, annál magasabb az impedancia, azaz a szöveti ellenállás. Ezekből az adatokból kalkulálja ki a gép, hogy mennyi zsír, izom és víz alkotja a testünket. Ebből a több millió forintba kerülő műszerből nem egy található a Szegedi Tudományegyetemen. A szervek közötti, döntően a hasüregben lévő zsírmennyiséget méri a visceláris analizátor. Ez a nagy has-körfogatú, magasabb zsírtömeggel együtt élő, ezért veszélyeztetett emberek mellett mindenki számára szolgáltat hasznos adatokat.

A leírt programra jelentkezni, illetve információt kérni az alábbi módon lehet:

SZTE ETSZK Fizioterápiás Tanszék
6726 Szeged, Temesvári körút 31.

62/ 54-50-37
gyogyt@etszk.u-szeged.hu

A láb mindig kéznél van

Mérnöki mestermű; komplex szerkezet, csontjaink negyede a lábunkban van!

26 CSONT

- **7** lábtőcsontok
- **5** lábközépcsontok
- **14** lábujjcsontok

40 IZOM

33 ÍZÜLET

Szalagok kötik össze a lábszárcsontokat és a lábtőcsontokat *(a boka ízületeit)*. Ezek a **boka** külső *(külboka)* és belső *(belboka)* oldalán helyezkednek el.

A külső oldalon lévő **szalag** gyakran sérül, például félrelépéskor, amikor kimegy a **boka** *(bokarándulás, ficam)*.

A lábat ellátó idegek *(és az erek is)* a láb kötőszövetei és izmai közötti alagutakban futnak.

A bokaízület *(felső ugróízület)* feszített helyzetben *(sarokálláskor)* zárt helyzetbe kerül, ekkor a boka oldalirányban stabil. Ezzel ellentétben, amikor hajlított helyzetben van a boka *(lefeszített lábfej, spicc)*, például lábujjhegyen álláskor és olyan cipőben, aminek sarka van, a boka oldalirányban instabillá válik.

A bokarándulás *(ficam, szalagsérülés)* az egyik leggyakoribb sérülés. Sajnos, túl gyakran hanyagoljuk el a rándulást, nem foglalkozunk vele, véletlen balesetnek tekintjük. Fontos, hogy egy ártatlannak vélt bokahúzódást is kezeljünk, mert később belátathatlan következményei lehetnek a megváltozott terhelésnek, instabilitásnak. Az anamnézisekben nagyon gyakran szerepel kezeletlen bokasérülés, foglalkozzunk vele!

A **talpunk** arányaiban több verejtékmirigyet és idegvégződést tartalmaz, mint bármely más testrészünk. Ez a tény is mutatja, milyen lényeges a lábunk érzékelő funkciója.

Egy 6 centiméteres cipősarok 75%-kal megnöveli az előlábra jutó terhelést. Mezítláb, helyes testtartással a terhelés eloszlása a lábon: sarok 50-60%, előláb 40-50%.

Játékos agytörők a szellemi fittségért

Korunkban szinte minden eszközhöz, elektronikai cikkhez adnak használati utasítást. A világ legbonyolultabb „készülékéhez” viszont nem jár hasonló segítség. Ez pedig **az emberi agy**. Azonban agyunk működésének egyik legfontosabb alapelve, hogy – az izmokhoz hasonlóan – folyamatosan **edzeni kell**, mert ha nem így teszünk, akkor leépül. A következő mindennapos gyakorlatok és játékos agytörők ebben segítenek.

Válasszunk mindennap más útvonalat!

Ha ugyanis ugyanazt az útvonalat követjük minden egyes nap, akkor elménk átkapcsol „automata pilóta” üzemmódba. Ehelyett az a célunk, hogy gondolkodásra bírjuk, dolgoztassuk az agyunkat.

Mozogjunk!

Az agytorna korántsem zárja ki az izmok edzését. A testmozgás nemcsak a testnek, hanem az agynak is jót tesz.

A következő játékos fejtörők segítenek, hogy megőrizzük szellemi fittségünket, emellett kikapcsolódásnak sem utolsók.

Melyik ajtó vezet a szabadságba?

A vádlottat a bíró úgy ítéli el, hogy saját kezébe adja a szabadulás útját. Két ajtó közül választhat, az egyik a börtönbe, a másik pedig a szabad világba vezet. A két ajtó előtt egy-egy őr áll, akiktől csak egyet kérdezhet. Az őrök egyike mindig igazat mond, a másik mindig hazudik.

■ *Mit kérdezzen a vádlott, hogy megtudja, melyik a szabadság útja?*

Öt nővér

Öt nővér van a szobában: Judit könyvet olvas, Eszter főz, Margit sakkozik, Éva pedig vasal.

■ *Mit csinál az ötödik testvér?*

Igazságos osztozkodás

Zsuzsi barátnőivel együtt szeret kiadósan ebédelni. Egy napon Zsuzsi négy szendvicset visz magával, Andi pedig ötöt. Szilvi elfelejtett ebédet csomagolni, de csatlakozott a lányokhoz, majd egyenlően elosztották a szendvicseket. Evés után Szilvi így szólt: „Ezer hálám! Most mennem kell, de beadok egy kis pénzt a közösbe!” 300 forintot hagyott az asztalon. Zsuzsi azt mondta: „Én négy szendvicset hoztam, te ötöt, tehát én a 300 forint négykilencedét kapom, ami 133 forint.” Andi erre így felelt: „Szerintem ez így nem igazságos!”

■ *Kinek van igaza?*

Megoldások a 35. oldalon olvashatók. »»»

Gyógyító szóvadászat

Keresse nyolc irányban a megadott szavakat az ábrában és húzza át őket! A fel nem használt betűkből a megoldást olvashatja össze!

K	T	P	E	C	E	R	Í	Ó	T	A	B	L	E	T	T	A
Ö	E	P	É	S	R	B	E	R	R	E	T	Á	G	R	E	V
T	S	V	É	R	A	G	N	N	I	Á	É	Z	É	Ö	L	É
S	E	G	Y	Ó	G	Y	M	Ó	D	S	V	M	S	N	Ű	R
Z	L	S	S	K	T	Ü	I	Ű	N	E	Z	É	Z	T	T	N
E	A	E	E	L	A	A	K	N	T	É	L	R	S	G	S	Y
R	B	L	E	T	P	H	R	Ö	F	Ő	R	Ő	É	E	Ó	O
N	Ő	V	É	R	A	Á	O	Á	H	Ú	G	G	G	N	I	M
A	T	G	I	P	S	Z	S	L	N	Ö	Z	D	I	J	C	Á
P	N	F	S	U	Z	I	Z	O	T	G	G	I	B	M	K	S
S	E	I	O	L	B	O	K	O	O	Á	R	É	Ó	V	E	S
Z	M	C	K	Z	S	R	Ó	Á	R	O	S	T	S	S	J	O
Ú	I	A	Á	U	S	V	P	T	V	I	T	A	M	I	N	R
R	E	M	R	S	H	O	E	T	O	B	E	T	E	G	I	Ó
Á	E	Í	Ű	T	L	S	L	E	S	N	Z	Á	H	R	Ó	K
S	V	N	T	Ó	A	N	T	I	B	I	O	T	I	K	U	M

ANTIBIOTIKUM
ÁPOLÓ
BALESET
BETEG
DIÉTA
EGÉSZSÉG
EPÉS
ESET
FICAM
GIPSZ
GYÓGYMÓD
HÁZIORVOS
INFÚZIÓ
INJEKCIÓSTŰ
ÍN
ÍRISZ
KÓRHÁZ
KÓROS
KÖHÖGÉS
KÖTSZER
LÁZMÉRŐ
MENTŐ
MIGRÉN
MIKROSZKÓP
MŰTŐ
NAPSZÚRÁS
NŐVÉR
OLTÁS
ORVOS
PULZUS
RAGTAPASZ
RÁKOS
RÁNG
RECEPT
RENDELŐ
RÖNTGEN
SEB
TABLETTA
TŰ
VÁRÓ
VÉR
VÉRNYOMÁS
VÍRUS
VITAMIN

Névadó

LÓLÁB VÉGE
AZ EBRO PARTJAI!
TÉVNYOMAT, RÖVIDEN
A SUGÁR JELE
INTERNET PROTOKOLL
1
BEÓCIAI HŐS
AGYŐ, KEDVES!
CITÁLÓ
ZSÁKUTCA JELE
ANGOL TELEPÜLÉS
FAGYI-MARADÉK!
PÁL, BECÉZVE
MÁGNESES INDUKCIÓ
UTCA, RÖVIDEN
2
... HOWARD; RENDEZŐ
MIKRONÉZIAI SZIGET
FIATAL SPORTOLÓ
KÉTTAGÚ EGYÜTTES
DRAGON BALL ...
ELŐTAG: HIDEG
ANNAK A TULAJDONA
KÖZÉPEN RÁAD!
RYDBERG-ÁLLANDÓ
SÜMEG RÉSZE!
CSAVAROG
RÉSZBEN ŐSZÜL!
A TÁRGY RAGJA
BELGA AUTÓJEL

Copyright © 2010-2019, www.skandomata.hu (CsAB). Minden jog fenntartva. Forrás: https://rejt.hu/zqUCIF

A megfejtést a 35. oldalon olvashatják

A REJTVÉNYEKET KÉSZÍTETTE: **Csukás Alexandra** egyetemi hallgató *(SZTE Gazdaságtudományi Kar, az SZTE Nemzetközi és Közkapcsolati Igazgatóság gyakornoka)*

„Gondolkodj bátran, ne félj attól, hogy hibákat követsz el! Tartsd nyitva a szemed, az apró részleteket is vedd észre, és legyél mindenben mértéktartó, céljaidat kivéve.”

Szent-Györgyi Albert

Nobel-díjas orvos, biokémikus

Gyógyító szóvadászat

Megfejtés

Dr. Boncz István pszichiáter *(1943. 05. 12. – 2019. 08. 13.)*, az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Pszichiátriai Klinika egyetemi decensének szellemes mondata a beteg és az orvos kapcsolatáról.

Névadó

Megfejtés

Az SZTE Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ egyik legújabb ikonikus épületének a neve.

A 33. oldalon található fejtörők megoldásai

Melyik ajtó vezet a szabadságba?

„Mit mondana a másik őr, ha azt kérdezném tőle, hogy melyik ajtó vezet a börtönbe?”
Az igazmondó a szabadság ajtajára mutat, hiszen a hazudós a hamisat mutatná. A hazudós is a szabadság felé mutató ajtóra mutatna, mert ő a hamisat mondaná. Így a válasz mindkét esetben a szabadságba vezető ajtót takarja.

Öt nővér

Az ötödik testvér sakkozik. Ugyanis hárman olyan tevékenységet végeznek, amihez nem feltétlenül kell egy másik ember (vasalás, főzés, olvasás). A sakkozás azonban nem ilyen, így annak nem lenne értelme, hogy Margit, aki történetesen sakkozik, egyedül üljön a táblánál. Logikus tehát, hogy az ötödik testvér vele játszik.

Igazságos osztozkodás

Mindegyik lány három szendvicset evett. Zsuzsi egyet adott Szilvinek, Andi pedig kettőt. Zsuzsinak tehát 100, Andinak 200 forintot kellene kapnia.

SZTE SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM