



6.
oldal

**EGÉSZSÉGES
KÖRNYEZET
NÉLKÜL
NINCSENEK
EGÉSZSÉGES
EMBEREK**



25.
oldal

**NEHÉZ MEGTARTANI
A FIATALOKAT**

28.
oldal

2011

ÉVZÁRÓ MAGAZIN



**MENTÁLIS
TÁMOGATÁST
IS KELL
NYÚJTANUNK**

14.
oldal



10.
oldal

**SEGÍTSÉGGEL
MEGSOKSZOROZHATÓ
AZ AKARATERŐ**

2010 októberében indult útjára az EVP dohányzásleszoktató programja, melynek keretében 200 vásárhelyi lakos leszokásának gyógyszeres kezeléséhez nyújtanak támogatást. A programhoz immár a városi munkaadók egy része is csatlakozott.



**AZ EGÉSZSÉG
ÉS A JÓ ÍZEK
ÖSSZEEGYEZTETHETŐEK**

18.
oldal



Waldorf saláta



Zöldséges töltött káposzta zöldfűszeres tejföllel



Császárszalonnával burkolt pulykamell rolád gesztenyével, vörösbortban párolt aszatszilvával

KARÁCSONYI MENÜSOR

30.
oldal



5.
oldal

**SIKERREL ZÁRULT AZ EVP
EMLŐSZŪRŐ PROGRAMJA**

Két év alatt 43 százalékról 69 százalékra emelkedett az emlőszűrésen részt vevő nők aránya Hódmezővásárhelyen.

4.
oldal

**NINCSENEK
KIFOGÁSOK**

Kovács Katalin 17 éves kora óta dolgozik a Vásárhelyi Televíziónál. Bemondóként kezdte, mostanra azonban ő vezeti a helyi TV mindkét egészség témájú műsorát: a Közérzet életmód magazint, valamint az Egészség Patikát. A műsorvezetőt az egészségtudatosság, a munka és a családi élet összeegyeztethetőségéről kérdeztük.



TÉVESZMÉK NÉLKÜL

Lassan négyéves az EVP. Ez idő alatt – legálábbis itt, helyben – megdőlt az az általános nézet, miszerint a magyar emberek azért élnek kevesebbet és betegebben, mint európai társaik, mert nem hajlandók vigyázni az egészségükre. Hódmezővásárhely példája mutatja, hogy ha lehetőséget kapnak, igenis hajlandók: ha nem kérünk tőlük lehetetlent, ha az egészségmegőrző programok nem az elrettentésen, hanem az egészségünkre való odafigyelés pozitív lehetőségén alapulnak, akkor igenis készek tenni önmagukért.

Igenis Magyarországon is lehet népegészségügyi programot megvalósítani, de végre nemcsak beszélni kellene róla, hanem csinálni is. Kitarotán, sok-sok munkával és teljesítményorientáltan. A város lakóinak véleményét figyelembe véve, bevonva a pedagógusokat, az egészségügyi és szociális szférát, a munkahelyeket, a hivatalos szerveket és a civil szervezeteket, a város hétköznapi életét és sajátosságait alapul véve kell kialakítani az egészségmagatartást befolyásoló tevékenységet.

Olyan programokba kell belekezdeni, amelyek nem hálnak el az indulást követő 1-2 évben, hanem következetesen, átgondoltan, a célokat reálisan meghatározva, stabil alapokra helyezve végrehajthatóak és hosszútávon működtethetőek. Olyan programokba kell belekezdeni, amelyek képesek motiválni az oktatást, a szociális és egészségügyi ellátórendszerrel, hogy alaptervekenységükön túlmenően segítsék elő a lakosságban az

egészségtudatosság fejlesztését és az egészségmegőrzést.

Hódmezővásárhelyen az elmúlt két évben sikerült elérni, hogy a nők közel 70 százaléka elmenjen emlőszűrésre: egy kis bátorítással 43 százalékról 69 százalékra nőtt az emlőszűrésen részt vevő nők aránya a városban.

Hódmezővásárhelyen sikerült megteremteni az iskolákban és óvodákban az egészségnevelés feltételeit, és ma már teljesen természetes a mindennapos testnevelés, vagy épp az, hogy az iskolai órákon a tananyagba építve tervezetten kerül be az egészséges életmód kérdése.

Hódmezővásárhelyen évente átlagosan 250 nő vagy leánygyermek kap méhnyak-rák elleni védőoltást, miközben Magyarországon évente 400 nő hal meg ebben a betegségben.

Hódmezővásárhelyen az elmúlt egy évben közel 80-an szottak le szervezeten a dohányzásról az önkormányzat támogatásával.

Mi ez, ha nem annak bizonyítéka, hogy Hódmezővásárhelyen az emberek egészségesebben és hosszabb ideig akarnak élni, és ezért hajlandók tenni is. S ha Hódmezővásárhelyen sikerült, miért ne sikerülne az ország más pontjain is?

Gyurisné Pethő Zsuzsanna



Az elmúlt három évben 745 leánygyermek és nő kapott ingyenes vagy kedvezményes HPV-elleni (méhnyak-rák elleni) védőoltást Hódmezővásárhelyen. A 7. osztályos, 13 éves lányok számára a vakcina költségét, így az ő esetükben - amennyiben a szülő hozzájárul - lényegében alanyi jogon jár a védőoltás.

A védőoltás 70 százalékos védettséget biztosít a méhnyak-rák kialakulásával szemben, így felnőtt korokban a beoltott leányoknak is rendszeresen el kell járniuk szűrésre a maradék kockázat kiküszöbölése érdekében.

A méhnyak-rák világszerte 1,4 millió nőt érint: a kór a legtöbb halálesetet a fejlődő országokban okozza; az EU-ban pedig minden 35. percben meghal egy nő méhnyak-rákban. Magyarországon mintegy 1000-1200 új méhnyak-rákos esetet diagnosztizálnak évente, és a betegek közül több mint 400 nő bele is hal a súlyos kórba.



VÁSÁRHELYEN OKTATOTT A VILÁGHÍRŰ PROFESSZOR



2011 márciusában nemzetközi emlődiagnosztikai kurzust rendeztek Hódmezővásárhelyen Dr. Tabár László világhírű, magyar származású professzor vezetésével. Az eseményre a világ számos országának 149 kiemelkedő radiológusa, sebésze, patológusa és onkológusa látogatott a városba.

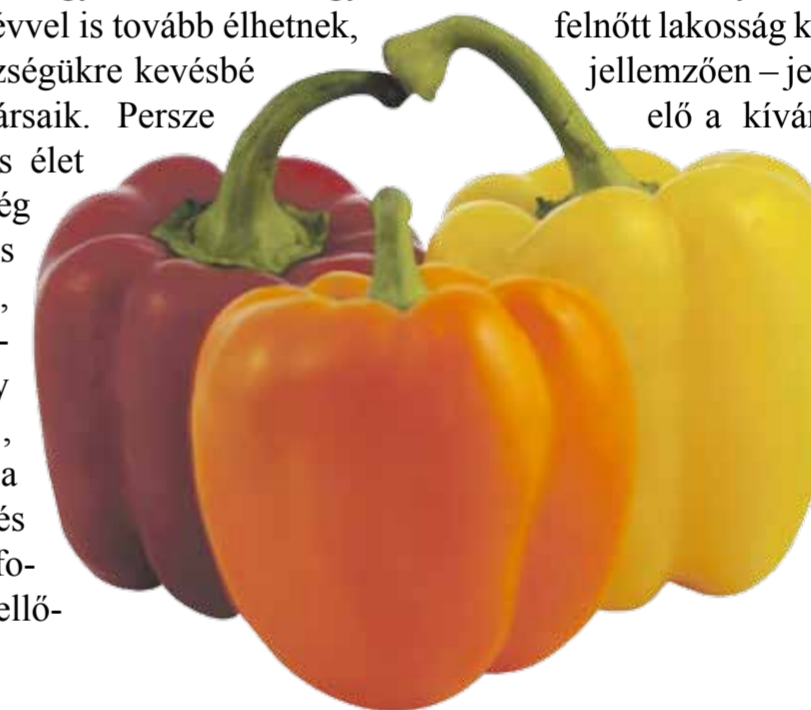
A konferencián az emlőrák korai felismerésével kapcsolatosan kaptak képzést a résztvevők, hiszen korai felismeréssel és az optimális kezelés megválasztásával, jó eséllyel tudják gyógyítani az emlődaganatot. Ehhez kell a korszerű technika, a jó asszisztensi munka, valamint az, hogy az orvosok kellően fel legyenek készülve.

Dr. Tabár László 30 évvel ezelőtt kezdte meg munkáját Svédországban. Az általa alkalmazott módszerekkel, minimum 70 százalékos részvételi aránnyal 10 év alatt 30-40 százalékkal csökkenthető az emlődaganat okozta halálozás – a svéd hölgyek körében 90 százalékos az átszűrtség.

AKÁR 15 ÉVVEL IS TOVÁBB ÉLHETÜNK

Sokat hallhatjuk azt az általános vélekedést, miszerint a hosszabb és egészségesebb élet feltétele az egészséges életmód. Am mind- eddig kevés olyan vizsgálat került napvilágra, ami számszerűen kimutatta volna, hogy milyen szerepe is van az egészséges életmódnak és az önmagunkra való odafigyelésnek életünk hosszában. Egy holland kutatócsoport legutóbb erre tett kísérletet.

A legújabb kutatások szerint azok a nők, akik úgynevezett mediterrán diétát folytatnak, vagyis kevés húst esznek, helyette pedig főként halat, olajos magvakat, valamint zöldségeket és gyümölcsöket fogyasztanak, akár 15 évvel is tovább élhetnek, mint az egészségükre kevésbé odafigyelő társaik. Persze az egészséges életfeltétele még a rendszeres testmozgás, az egészséges testsúly megőrzése, valamint a dohányzás és az alkoholfogyasztás mellőzése is.



A kutatók vizsgálták az egészséges életmód férfiak élethosszára gyakorolt hatását is: ők átlagosan 8,4 évig élhetnek hosszabb ideig, ha betartják az egészséges élet „arany szabályait”.

A Hódmezővásárhelyen 2008-ban történt reprezentatív kutatásból jól látható, hogy a vásárhelyiek fele naponta fogyasztott friss zöldséget vagy gyümölcsöt, de csupán a lakosság 15 százaléka tette ezt az ajánlásoknak megfelelően naponta többször. A dohányzás a hódmezővásárhelyi felnőtt lakosság körében is jelentős problémának számít, hiszen a felnőtt nők 20 százaléka, míg a férfiak 38 százaléka dohányzik. A hódmezővásárhelyi felnőtt lakosság körében is – az országra jellemzően – jelentős arányban fordul elő a kívánnál magasabb testtömeg, tehát a túlsúly és az elhízás városunkban is kiemelt népegészségügyi problémának, illetve beavatkozási prioritásnak tekinthető.

Forrás: www.ajcn.com-HODEF2008

LELKI EGÉSZSÉGFELMÉRÉS HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN

A város hosszú távú életmód- és mentálhigiénés programjának keretében idén elvégezték a lakosság lelki egészségének felmérését Hódmezővásárhelyen – a program az önkormányzat, az Egészséges Vásárhely Program, valamint a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézetének együttműködésében valósult meg. A hódmezővásárhelyi Lelki Egészségfelmérés keretén belül a szakemberek két vá-

rosi intézményben végeztek adatfelvételt: a Hódmezővásárhelyi Integrált Szakképző Központ Szakiskola és Szakközépiskola Kalmár Zsigmond Tagintézményében, valamint az Erzsébet Kórház- Rendelőintézetben. A kutatók szerint a fenti két intézményben megkérdezett lakosok válaszaiból lehet elemzésekkel a város lakosainak lelki egészségére vonatkozó következtetéseket levonni és egy hosszú távú lelki egészség programot kidolgozni.

ÍGY INDULT AZ EVP

Az Egészséges Vásárhely Programot 2008 januárjában egyhangúan fogadta el a város közgyűlése. Három hónappal később, áprilisban tartották meg a program első nyilvános rendezvényét: a nők számára szervezett szűrőnapon az eső ellenére több mint ezren vettek részt. A Kossuth téren felállított sátorban a látogatók tanácsot kaphattak a dohányzásról való leszokásban, de részt vehettek a vásárhelyi Erzsébet kórház munkatársai által végzett vércukorszint, koleszterinszint, testsúly, testmagasság, csontsűrűség és vérnyomásmérő vizsgálatokon is.

A vásárhelyi Erzsébet kórház ekkor vette át működtetésre, a Magyar Rákellenes Liga 60 millió forint értékű szűrőbuszát is, amely fel van szerelve a mammográfiás vizsgálat minden eszközével. A szűrőbusszal azóta több mint 3400 szűrést végeztek el.



NINCSENEK KIFOGÁSOK

Kovács Katalin 17 éves kora óta dolgozik a Vásárhelyi Televíziónál. Bemondóként kezdte, mostanra azonban ő vezeti a helyi TV mindkét egészség témájú műsorát: a Közérzet életmód magazint, valamint az Egészség Patikát. A műsorvezetőt az egészségtudatosság, a munka és a családi élet összeegyeztethetőségéről kérdeztük.

A magánéletben is fontos számodra az egészség?

Igen. Az egészség és az egészségtudatosság jelen van a család életében, a mindennapokban is: otthon igyekszem egészséges ételeket főzni, és úgy alakítani a család étrendjét, hogy sok zöldséget, gyümölcsöt és rostban gazdag élelmiszereket fogyasszunk. Az egészséges étkezésen túl heti 3-4 alkalommal egy órát sportolok, capoeirázom vagy aerobikozom, és a hatéves kisfiam a heti három óvodai tornaórája mellett három alkalommal vízilabdázik.

És hogy van minderre időd a munkád mellett? Az embernek el kell döntenie, hogy egészségesen akar-e élni, vagy sem – jó példát akar-e mutatni a gyermekének, vagy sem.

KELL A LELKI EGYENSÚLY IS

S ha ezt eldöntötte, akkor nincsenek kifogások: megtalálja a módját, hogy a munkára, a sportra, a vásárlásra és a főzésre is legyen ideje. Én például sokszor este 9-kor állok neki főzni, miután a kisfiam elaludt, de tudom, hogy amit én készítek el a családnak, az biztosan egészséges, és nem össze-vissza eszünk, ahogy épp adódik, vagy kényelmesebb. Az így befektetett rengeteg energia hosszú távon mindenképpen megtérül, ez nem is kérdés. Mindehhez azonban kell a lelki egyensúly is, hogy a család minden tagja kiegyensúlyozott életet élhessen, szeretetben és lelki békében magával, egymással és környezetével. Csak így tudhatjuk magunkat igazán egészségesnek.

És a család hogyan viszonyul mindehhez? Nyilvánvalóan egy gyermek még nagyon képlékeny és befogadó, így számára az a természetes, hogy egészségesen élünk – ehhez szokott hozzá. A férjemmel már nehezebb, de jó programokkal őt is ki lehet csalni a



szabadba, illetve megtanultam egészséges és egyben finom ételeket főzni. Nálunk például rajtam kívül senki nem szereti otthon a cukkinit. A minap azonban készítettem egy olyan darált húsos tésztát, amibe ez is belekerült, és a családom – anélkül, hogy tudta volna, mi van benne – jó ízzel fogyasztotta el.

Te otthonról hozod az egészségtudatosságot? Nekem a gyerek nagyon sok erőt adott. Akkor kezdtem el főzni, mert átértékelődött bennem valami: tudatosult bennem, hogy én vagyok a felelős azért a kis emberért, és csakis én tudok tenni azért, hogy egészséges emberré váljon.

Te nemcsak magánemberként, hanem szerkesztő-műsorvezetőként is a lelegejétől nyomon kíséred az EVP-t. Hogyan látod közel négy év elteltével a programot?

Én a program eredményeit nem a statisztikai adatokban, hanem az emberek szintjén látom: az elmúlt két évben például az emlőszűrő program keretében sikerült kiszűrni 24 daganatos megbetegedést azon nők körében, akik önmaguktól, a meghívó levélre nem mentek volna el a szűrésre:

MEGTANULTAM EGÉSZSÉGES ÉS EGYBEN FINOM ÉTELEKET FŐZNI

ez a program győzte meg őket arról, hogy vegyenek részt a mammográfiás vizsgálaton. Ez 24 anyát, feleséget, 24 családot jelent. Én már azt óriási eredménynek tartom, ha ezeket az anyákat, családokat sikerül megmennteni. Hiszen ha belegondolok, hogy mindez velem is megtörténhet, akkor nincs is annál háborzongatóbb gondolat, ha a kisfiamnak anyja nélkül kellene felnőnie.



SIKERREL ZÁRULT AZ EVP EMLŐSZŪRŐ PROGRAMJA



2009



2010



2011

AZ OKTÓBERI EGÉSZSÉG-KERÉKPÁROZÁS IMMÁR HAGYOMÁNNYÁ LETT HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN.

Két év alatt 43 százalékról 69 százalékra emelkedett az emlőszűrőre részt vevő nők aránya Hódmezővásárhelyen. A 26 százalékos növekedést egy új szűrőszervezési modell alkalmazásával érte el az Egészséges Vásárhely Program, amelyben kiemelt szerepet vállaltak a háziorvosok, asszisztensek és nővérek, védőnők, valamint a városi szociális szakemberek. Az emlőszűrőre azért van kiemelt jelentősége a mellrákellenes küzdelemben, mert az időben felfedezett megbetegedés tízből kilenc esetben jó eséllyel gyógyítható.

Az Egészséges Vásárhely Program 2009-ben indította útjára emlőszűrő programját azzal a céllal, hogy a város 45-65 éves női lakosai körében növelje a szűrőre részt vevők arányát. A programot a Bristol-Myers Squibb Alapítvány támogatta, és együttműködő partnerként részt vett benne a Magyar Rákellenes Liga, valamint a Kapcsolat Központ.

A program indulásakor alakult meg a Nők az Egészséges Vásárhelyért Mozgalom is. Dr. Lázárné Megyeri Zita fővédnősként, aki 2009-ben az emlőrákkal kapcsolatos hallgatásunk, félelmünk és szégyenérzetünk ellen emelte fel hangját: – A harc ez ellen a gyilkos kór ellen a fejekben kell, hogy megkezdődjön. A gondolkodásunk és a viselkedésünk kell, hogy megváltozzon. A Nők az Egészséges Vásárhelyért Mozgalom életre hívásával olyan partnerséget vállalunk egymással a mellrák ellen, az egészségünkért, amely erősebb lehet a hallgatásnál, erősebb lehet a félelmünkénél, a szégyenérzetünkénél, a szemérmességünkénél – mondta akkor a fővédnök asszony.

A program már egy évvel később is jelentős eredményekről számolhatott be: 43 százalékról 61 százalékra növekedett a szűrőre részt vevők aránya. A második évben pedig 61 százalékról 83 százalékra növekedett a részvételi arány, összességében a két év alatt 43 százalékról 69 százalékra nőtt az emlőszűrőre részt vevő vásárhelyi nők aránya.



Egészséges környezet nélkül nincsenek egészséges emberek



Néhány évvel ezelőtt pedagógusok egy csoportja létrehozta Hódmezővásárhelyen a Zöld Kapocs munkaközösséget, melynek keretében a legkülönbözőbb tantárgyakat tanító környezeti nevelők próbálják az óvodás, általános- és középiskolás gyermekeket elkötelezettebbé tenni a környezeti értékek megóvásában. Az eredmények magukért beszélnek: a 60 fős munkaközösségben a város minden óvodája és iskolája képviselteti magát. A Zöld Kapocs munkájáról Walterné Böngyik Teréziával beszélgettünk.

Hogyan kapcsolódik a Zöld Kapocs Oktatóközpont munkája az Egészséges Vásárhely Programhoz?

A mi munkánk abból az egyszerű alapelvből indul ki, hogy az emberi egészség feltétele az egészséges környezet megteremtése, illetve megóvása: egészséges környezet nélkül nincsenek egészséges emberek. Olyan környezettudatos embereket akarunk nevelni, akik egymásra és saját magukra is jobban odafigyelnek.

Ezért a környezeti nevelés nálunk komplex módon zajlik: a Téglyári Tanösvényen – a természeti értékek bemutatása mellett – például megismerhető a különböző történelmi korok természet közeli életmódja, de lehetőség van kipróbálni mezít-lábas tornapályánkat is, hogy megtapasztaljuk a természetben végzett testmozgás örömeit.

Mi lehet az iskola szerepe a környezettudatosság fejlesztésében?

Az iskola elsősorban mintát és példát mutathat: hogy azzal is sokat tehetek a környezetemért, ha elzárom a csöpögő csapokat, lekapcsolom a villanyt, vagy éppen elgondolkozom azon, hogy mennyi hulladékot állítok elő és miként bánok azzal.

És van előrelépés?

Hódmezővásárhelyen a környezettudatosság kiemelt figyelmet élvez: az első városok között voltunk, ahol szelektív hulladékgyűjtő szigeteket hoztak létre. Erre épült a környezeti nevelők munkája, és felvilágosító programot indítottunk a hulladékgyűjtés mikéntjéről.

Néhány éve pedig bevezették Vásárhelyen az egyik legmodernebb és leghatékonyabb gyakorlatot, a szelektív hulladékszállítást: a keres házakban külön zsákokban, szelektíven gyűjtik a szemetet, amit eleve szelektíven szállítanak el. Azt látom a 12-14 éves gyermekeken, hogy nekik már teljesen természetes a szemét szelektív gyűjtése, és nagyobb harmóniában élnek a természettel.

Ezt a célt szolgálja az Erdei Iskola Program is?

Pontosan. Mártélyon, a Bodnár Bertalan Oktatóközpontban tartott erdei iskolában ősszel és tavasszal szervezünk ötnapos táborokat: a múlt évben mintegy 300 gyereket sikerült elvinnünk az iskolába, és egy speciális oktatóprogram keretében próbáltunk egy természet közeli, a megszokott életvitelüktől merőben más világot megmutatni nekik. Reményeink szerint ezek az élmények hosszú ideig megmaradnak bennük, és talán igyekezni fognak megtalálni a hétköznapi életben is.

Mik a terveik a jövőre?

Egyrészt a már elért eredményeket meg akarjuk tartani: a Téglyári Tanösvény fenntartásában például kiemelt szerepet játszanak a magánfelajánlások, az önkormányzati támogatás, amit ezúton is köszönök. De szeretnénk továbbfejleszteni is a tanösvényt, így például a terveink közt szerepel a néprajzi park bővítése, ezen belül is a kemencék számának növelése, valamint egy biokertészet létrehozása. Ehhez nyújt biztos hátteret a Zöld Kapocs Oktatóközpont bázisintézménye, a Szent István Általános Iskola, amely szakmailag koordinálja a fejlesztéseket és pályázatokat nyújt be a programok megvalósítására.

**A KÖRNYEZETTUDATOS EMBEREK
JOBBAN FIGYELNEK EGYMÁSRA
ÉS SAJÁT MAGUKRA.**



PRÓBÁLTUNK EGY TERMÉSZET KÖZELI, A MEGSZOKOTT ÉLETVITELÜKTŐL MERŐBEN MÁS VILÁGOT MEGMUTATNI NEKIK.

Az egészség mindenkinek jár



Ki volt Török Sándor?

A mai fiatalok közül kevesen tudják, hogy a strandfürdőnek nevet adó Török Sándor ki is volt valójában. Pedig a kiváló testnevelő, úszó-, vízilabda szakedző, nemzetközi játékvezető vásárhelyi fiatalok százait tanította meg úszni, és szeretettette meg velük az úszást és vízilabdát.

– Sanyi tulajdonképpen az egész életét a víz mellett, a medence partján töltötte – nyilatkozta lapunknak Dr. Marosi Erzsébet, a sportoló unokatestvére. – Vásárhelyen óriási hagyománya van a fürdőéletnek, és a '60-as, '70-es években tulajdonképpen mindenki a strandon töltötte a szabadidejét. A strandélet kiemelkedő alakja pedig Török Sanyi volt – tette hozzá.

Török Sándor 27 évesen került a nagy múltú Bethlen Gábor Gimnáziumba, ahol nyugállományba vonulásáig testnevelő tanárként dolgozott.

– Rendkívül igazságos, egyenes, következetes ember volt, aki a tanítványaiért

bármikor kiállt az igazukért – mondta Dr. Marosi Erzsébet.

1954-től kezdve 22 éven át dolgozott a városban úszó és vízilabda edzőként, majd az önállóvá váló vízilabda szakosztályon vállalt edzői megbízást 1994-ig. Irányításával a vásárhelyi pólósok 1076 mérkőzést játszottak: a csapatot a területi bajnokságból az OB II-be, majd OB I/B-be és két alkalommal az OB I-be vezette. Számos hazai és nemzetközi torna szervezője, rendezője volt. Rendszeresen publikált, könyvet írt, sporttörténeti kiállításokat szervezett.

73 éves korában egy hirtelen jött szívinfarktus következtében hunyt el.

Hódmezővásárhely – a WHO Egészséges Városok Mozgalmának tagja

Hódmezővásárhely Csongrád megyében elsőként csatlakozott 2009 márciusában a WHO Egészséges Városok Magyarországi Szövetségéhez, a mozgalomnak az országban jelenleg 19 tagvárosa van. A WHO Egészséges Városok projekt célja az, hogy a városok döntéshozóinak napirendjén az egyik legfontosabb helyen szerepeltesse az egészséget, elősegítse átfogó helyi stratégiai kidolgozását.

A szövetség 2009-ben indította el a „Hozd a formád!” elnevezésű programját, melynek célja a gyermekkori elhízás elleni küzdelem, a diákság aktivitására, valamint az iskolák és családok közötti együttműködésre alapozva. A pályázaton 9 város 12 iskolája nyert, köztük két hódmezővásárhelyi oktatási intézmény, a Németh László Gimnázium és Általános Iskola, valamint a Liszt Ferenc Ének- Zenei Általános Iskola.

Három éve üzemel a szűrőbusz

Az EVP egyik prioritása az emlőszűrő program, melynek célja, hogy minél nagyobb számú nőnél, minél korábbi stádiumban kerüljön a betegség felismerésre és kezelésre. A Magyar Rákellenes Liga és a Johnson & Johnson cég jóvoltából az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet az EVP keretében korszerű emlőszűrő buszt működtet 2008 áprilisa óta. A szűrőbusz beszerzéséhez szükséges 60 millió forint több mint kétharmadát a Johnson & Johnson Charities Aid Foundation biztosította a Magyar Rákellenes Ligának.

A szűrőbusz Csongrád, Békés és Bács-Kiskun megyében is lehetőséget teremt a korszerű emlőszűrő vizsgálatokra. A szűrőbusz kisebb településeket keres fel, így a kislélekszámú települések lakói is a saját településükön vehetnek részt az emlőszűrő programokon. A szűrőbusz azokon a településeken végezhet szűrést, amelyet a területileg illetékes mammográfias központ átad a szűrőbusz részére. Ezek után a Kormányhivatal Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve átadja



a szűrésre jogosultak listáját. A településekre történő kiszállások egyeztetését az önkormányzatokkal és a háziorvosokkal az EVP iroda végzi.

Az elmúlt években 25 településen 3410 hölgy vizsgálata történt meg. A szűrőbuszon készült felvételeket az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet radiológiai osztályán elemzik. A leletezés során kiszűrt hölgyek filmdokumentuma átadásra kerül a hölgy lakhelye szerint területileg illetékes emlőszűrő centrumnak, ahol a további kivizsgálás történik.

www.evp.hu



HELYI KEZDEMÉNYEZÉSEK NÉLKÜL NINCS ELŐRELÉPÉS

A magyar egészségügy ma többet igyekszik tenni az emberek egészségéért, mint ők maguk – állítja Lázár János Hódmezővásárhely polgármestere, országgyűlési képviselő. Ez hosszú távon fenntarthatatlan, ezért a népegészségügyi programok megvalósításában komoly felelősségük van az önkormányzatoknak, helyi szolgáltatóknak is, az ellátórendszernek pedig a gyógyító munka mellett nagyobb figyelmet kell fordítania a megelőzésre és az egészségmegőrzésre.

Milyen körülmények között indították útjára az Egészséges Vásárhely Programot?

Az Egészséges Vásárhely Programot a vásárhelyi egészségügy legválságosabb éveiben hívtuk életre, amikor az előző kormány 315-ről 116-ra csökkentette az aktív ágyak számát a kórházban, és ellehetetlenítette a helyi ellátórendszer finanszírozását. Az volt a célunk, hogy meghaladjuk problémáinkat, és megmutassuk, a vásárhelyi emberek nem kényszerülnek térdre.

Idővel azonban bebizonyosodott, hogy az EVP-vel nemcsak a problémáinkat, hanem a korunkat is sikerült meghaladni: a népegészségügyi programoknak ugyanis nemcsak a válságos időszakokban van létjogosultsága, hiszen az már a kármentés, illetve konszolidáció időszaka alatt is látszott, hogy az itt élők egészsége csak részben múlik az ellátórendszeren: nekünk is másképp kell gondolkodnunk az egészségünkéről, mint korábban, hiszen saját egészségünkre csakis magunk vigyázhatunk.

Ez az elv érvényesült az országos politikában az egészségtelen ételek és italok kiadójának bevezetésekor is?

Pontosan. Hiszen mindaddig a magyar lakosság rossz egészségi állapotát pusztán az ellátórendszerre vezettük vissza. Márpedig e tekintetben az ellátórendszeren kívül óriási szerepe van az életmódunknak, valamint a fogyasztási szokásainknak is.

Egy tavalyi kutatásból például egyértelműen kiderül, hogy a krónikus betegek legnagyobb része elméletben tudja, hogy állapota elsősorban az életmódjától függ, azonban a mindennapi gyakorlatban mégis keveset

tesznek saját egészségükért: saját bevallásuk szerint csak minden második megy el rendszeresen orvoshoz, de csak harmaduk változtat például a táplálkozásán. Ez azt jelenti, hogy az egészségügy ma többet igyekszik tenni az emberek egészségéért, mint legtöbbünk saját magunkért. Ezt a magára vett terhet az egészségügy azonban nem képe tovább viselni.

Lesz még folytatás? Tervezik, hogy további intézkedésekkel ösztönzik az egészségmegőrzést, illetve az egészségtudatosságot?

A magyar egészségügy folyamatos átalakítás, változás alatt áll: mindaddig, amíg a magyar emberek betegebben és kevesebbet élnek, mint élhetnének; amíg nem mondhatjuk el, hogy biztosított az ellátórendszer kiszámítható, színvonalas és jó működése, nem dőlhetünk hátra, és minden erőnkkel tennünk kell a magyar emberek egészségi állapotának javításáért.

De nem élünk abban az illúzióban, hogy az állam képes megvédeni az emberek egészségét saját maguktól. A sikerhez el kell érniük, hogy valóban másképp gondolkodjunk a saját egészségünkéről, mint korábban.

Ez azt jelenti, hogy csak az embereknek kell változniuk és másképp gondolkodniuk az egészségükről?

Nem. Mint ahogy az EVP sikere is a széleskörű helyi összefogásban rejlik, úgy az országos siker is csak ezen alapulhat. Így például az önkormányzatoknak,

helyi szolgáltatóknak és civil szervezeteknek is részt kell venniük a népegészségügyi programok megvalósításában, és az egészségügyi ellátórendszernek is képesnek kell lennie a változásra: a gyógyító munka mellett nagyobb hangsúlyt kellene fektetniük az egészségmegőrzésre, illetve a betegségek megelőzésére. Mindennek motorja helyi szinten azonban csakis az önkormányzat lehet: véleményem szerint ma már egyetlen önkormányzat sem engedhetné meg magának, hogy ne legyen helyi népegészségügyi programja, így ebben a polgármestereknek, helyi egészségpolitikusoknak is van feladata.



KINYITOTTUK A KÓRHÁZ KAPUIT

Kallai Árpád 2004 óta vezeti a vásárhelyi Erzsébet Kórház-Rendelőintézetet. Az Egészséges Vásárhely Program alapjait már ekkor kidolgozták, és 2008-ban – a kórházi ágyszám-leépítések után – el is fogadta a város közgyűlése. A háromgyermekes kórházigazgatót 2011-ben a Magyar Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztjével is kitüntették kimagasló színvonalú szakmai munkája elismeréseként, de állítja, az elismerés azokat is illeti, akik az elmúlt években segítették munkáját. Kallai Árpádot az Egészséges Vásárhely Program eddigi eredményeiről, a program alapelveiről kérdeztük.

Milyen személyes szakmai tapasztalat motiválta az Egészséges Vásárhely Program elre hívását?

Radiológusként tisztában vagyok azzal, hogy mennyire fontos a betegségek pontos és mielőbbi diagnosztizálása, hiszen pályám során rengeteg olyan pácienssel találkoztam, akinél már akkor került felfedezésre egy-egy betegség, amikor túl késő volt. És persze láttam a másik oldalt is: azt, hogy ha időben „elkapjuk” a betegségeket, mennyivel nagyobbak a gyógyulási esélyek. Ezért is tartom nagyon fontosnak a gyógyító munka mellett a megelőző, egészségmegőrző és szűrési tevékenységet, ami az EVP alapját is jelenti.

HA IDŐBEN FELFEDEZZÜK A BETEGSÉGEKET, NAGYOBBK A GYÓGYULÁSI ESÉLYEK.

Hogyan jött létre az EVP?

Amikor 2004-ben Vásárhelyre kerültem és elfogadtam főigazgatói kinevezésemet, tisztában voltam azzal, hogy kórházigazgatóként nemcsak orvosként vagyok felelős a betegekért, de van egyfajta közösségi felelősségem is a helyi egészségügyi ellátórendszer alakításában. Így nem ért meglepetésként, amikor a polgármester úr azt kérte tőlem, vessem papírra főigazgatói munkám öt éves tervét. Sőt, egyfajta lehetőségként élttem meg, hogy megvalósíthatom mindazt, amitől szerintem jobba válhat egy kórház, a helyi egészségügyi ellátórendszer működése. Az EVP alapjait ekkor raktuk le.

Munkánk kiindulópontja, hogy a betegek gyógyítása közösségi ügy, abban elvitathatatlan felelőssége van az államnak, helyi közösségnek, önkormányzatoknak és az ellátórendszer-

nek, de a betegségek megelőzése nagyrészt az állampolgárok felelőssége, hiszen csakis mi vigyázhatunk saját egészségünkre.

Az EVP – az országban egyedülálló módon – immár negyedik éve működik. Miben rejlik a program sikere?

Egyrészt abban, hogy nem halt el rögtön az indulását követő 1-2 évben. Másrészt abban, hogy folyamatosan partnereket keres – az EVP az önkormányzat, a kórház, a lakosság, a támogatók és civilek erős összefogásán alapul. Harmadrészt pedig abban, hogy komplexen tekint a problémára: nem elég a kiváló szakmai munka, kommunikálni is kell, hogy az állampolgárok hajlandóak legyenek tenni egészségükért. De nem elég csak kommunikálni – csakis szakmailag megalapozott programokkal szabad az állampolgárok elé állni.

Tipikus példa erre emlősűrű programunk. Két év alatt sikerült elérnünk, hogy 43 százalékról 69 százalékra növekedjen a szűrésen részt vevő nők aránya. Nyilvánvalóan a vizsgálatok elvégzéséhez egy felkészült szakmabérgárdára volt szükség, kiknek továbbképzést is biztosítottuk a program keretében, de a szakmai munka mellett rá is kellett venni a nőket, hogy jöjjenek el a szűrésekre — ez volt a program kommunikációs lába. A kettő csakis együtt működhet.

Orvosként is praktizál még a kórházban, vagy kizárólag az irányításra marad ideje?

Hetente egy alkalommal veszek részt a mammográfiai szakrendelésen. Rendkívül fontos ez a számomra, hiszen ilyenkor magam is egy vagyok a kórházban

dolgozó orvosok közül, és közelről tapasztalhatom meg a kórház működését, azt a légkört, amivel a hozzánk érkező páciensek találkoznak és amiben a kollégáim dolgoznak.

CSAKIS SZAKMAILAG MEGALAPOZOTT PROGRAMOKKAL SZABAD AZ ÁLLAMPOLGÁROK ELÉ ÁLLNI.

De fontos számomra a szakmai munka azért is, mert a mammográfia pályám kezdete óta része az életemnek. Ezt tartom az igazi szakmának, és – ha lehetek ennyire elfoglalt – talán ezért is vált az EVP egyik legfontosabb lábává az emlőrák ellenes küzdelem.



SEGÍTSÉGGEL MEGSOKSZOROZHATÓ AZ AKARATERŐ

2010 októberében indult útjára az EVP dohányzásleszoktató programja, melynek keretében 200 vásárhelyi lakos leszokásának gyógyszeres kezeléséhez nyújtanak támogatást. A programhoz immár a városi munkaadók egy része is csatlakozott.

A dohányzásleszoktató program célja az, hogy Vásárhely lakosságának segítsünk megszabadulni káros szenvedélyüktől – nyilatkozta lapunknak Dr. Marosi Erzsébet főorvos, a program orvos-szakmai vezetője. Az Egészséges Vásárhely Program korábbiakban lezajlott kísérleti programjában résztvevő közel 80 önkormányzati dolgozó 90 százaléka sikeresen leszokott a cigarettáról. Az ő sikereiket alapul véve dolgozták ki a város egészét érintő programot. – A program kiindulópontja, hogy a tiltás és elrettentés nem elég: segítségre is szükség van a leszokáshoz – mondta a főorvos. – Sokszor az akaraterő nem mindig elég: a dohányosok tudják, hogy a cigaretta árt az egészségüknek, mégis rágyújtanak. A segítség az akaraterő megsokszorozását jelenti: a leszokni kívánókat mind pszichésen, mind pedig az általunk felajánlott képzésménnyel segítjük – nyilatkozta Dr. Marosi Erzsébet.

A gyógyszerről nagyon jó véleménnyel vannak a páciensek, amit a leszokási arány is alátámaszt: akik 2010 októberétől csatlakoztak a programhoz, azok kivétel nélkül mind leszoktak a cigarettáról. A programra fiatalok és idősek egyaránt jelentkeznek: a legidősebb jelentkező 77 éves volt, aki le is szokott a cigarettáról. Mostanra a programhoz csat-

lakozott a városi munkaadók egy része is, akik támogatást nyújtanak munkavállalóik részére a leszokáshoz.

– Gyakorló orvosként nap mint nap látom, hogy a dohányzás milyen



komoly szerepet játszik a szív- és érrendszeri, a keringési zavarok, valamint a daganatos és tüdőbetegségek kialakulásában – mondta a program orvos-szakmai vezetője. – Ha sikerül megszabadulni a cigarettától, ezen betegségek kialakulásának kockázata jelentősen csökken.

A program továbbra is nyitva áll a jelentkezők előtt. A leszokás gyógyszeres kezelésének 60 ezer forintos költségét kétharmad részben a vásárhelyi önkormányzat által szervezett program fedezi. Így a résztvevőknek mindössze a költségek egyharmadát, 22 600 forintot kell saját forrásból állniuk. A dohányzás-leszoktató programra jelentkezhetnek azok a dohányzó vásárhelyiek, akik betöltötték 18. életévüket és bejelentett vásárhelyi lakcímmel rendelkeznek.

GONDOLTA VOLNA?

HETENTE ANNYI EMBER HAL MEG A CIGARETTA MIATT MAGYARORSZÁGON, MINTHA HÁROM UTASZÁLLÍTÓ REPÜLŐGÉP ZUHANNA LE AZ ORSZÁG VALAMELY PONTJÁN. A 2008-AS HÓDMEZŐVÁSÁRHELYI LAKOSSÁGI EGÉSZSÉGFELMÉRÉS (HODEF2008) ADATAI SZERINT VÁSÁRHELYEN A NŐK 20, A FÉRFIAK KÖZEL 40 SZÁZALÉKA DOHÁNYZIK.

Kínlódások és erőfeszítések NÉLKÜL MENT

Irhás József 20 év után tette le a cigarettát: egyike azoknak, akik részt vesznek az EVP dohányzásleszoktató programjában, és gyógyszeres segítséggel próbálnak megszabadulni káros szenvedélyüktől.

– Immár több mint három hónapja nem gyújtottam rá: előtte napi egy-másfél doboz cigarettát szívtem el – nyilatkozta lapunknak Irhás József volt dohányos. – Olyan erős dohányos voltam, hogy nem okozott problémát akár hajnali 1-2 órákor sem rágyújtani; ha akartam, ha nem, nyúltam a cigarettáért, egyszerűen nem tudtam uralkodni az akaratomon.

Irhás József korábban többször is próbálkozott saját erőből leszokni, de segítség nélkül nem ment:

– Mindig kudarcot vallottam: a nikotin erősebb volt nálam – mondta József. – Ekkor érte-

sültem az Egészséges Vásárhely Program dohányzásleszoktató akciójáról, és úgy döntöttem, megpróbálom: elegendő volt a nikotinos világból. Az egészségügyi és az anyagi szempontok mellett az vezérelt a leginkább, hogy meg akartam szabadulni a cigaretta rabságától. Bosszantott, hogy rabja vagyok valaminek, nem tudok uralkodni magamon, nem az történik, amit én akarok.

Őszintén megvallva, a sok kudarc után eleinte szkeptikus voltam a programmal szemben – tette hozzá a volt dohányos. – Féltem, hogy hiányozni fognak a mozdulatok, hiányozni fog a megszokott életvitem, a dohányos lét, a cigaretta világa. Magam sem hittem, de a gyógyszer teljesen rendbe rakta a fejemben a dolgokat: már az első három hétben másfél dobozról napi

10 szátra sikerült lecsökkenteni a cigarettaadagomat minden erőfeszítés és kínlódás nélkül. Egy hónap után aztán az egészet le tudtam tenni anélkül, hogy kuktakodtam volna a cigaretta után; azóta sem gyújtottam rá.

Irhás József másokat is arra buzdít, hogy próbálják ki a programot: – Most, kívülről nézve, a saját környezetemben élő dohányosokat látva még szembetűnőbb, hogy mennyire képes a cigaretta rabjává válni az ember.

De ezzel a programmal csak kelendő elhatározásra van szükség; mankónak ott a tableta, ami rengeteget segít. A gyógyszernek sem mellékhatása, sem veszélye nincs: egyszerűen csak egy megnyugtató, boldog érzés tölti el az embert, hogy megszabadult a cigaretta rabságától.



A NIKOTIN ERŐSEBB VOLT NÁLAM. EGY HÓNAP UTÁN AZTÁN AZ EGÉSZET LE TUDTAM TENNI.

VAN MEGOLDÁS



Egészséges Vásárhely Program



DOHÁNYZÁSRÓL LESZOKÁST TÁMOGATÓ KÖZPONT

A DOHÁNYZÁSRÓL VALÓ LESZOKÁSRA

SZOKJON LE EGYHAVI CIGARETTA ÁRÁBÓL!
JELENTKEZZEN ÖN IS A PROGRAMRA AZ ÖNKORMÁNYZAT ÜGYFÉLSZOLGÁLATÁN!



AZ EGÉSZSÉG hosszú távú befektetés

SOKAN
HOSSZÚ
ÉVTIZEDEK
ALATT TESZIK
TÖNKRE
ÉLETÜKET.

Gyurisné Pethő Zsuzsanna idén vette át az EVP irányítását. Több évtizedes ápolói gyakorlattal a háta mögött sokszor megtapasztalta, hogy sokan miként teszik tönkre egészségüket hosszú évtizedek alatt, aztán pedig kétségbeesésükben az egészségügytől várják az azonnali megoldást. A programigazgatót a népegészségügyi programok lényegéről, valamint magánéletéről kérdeztük.

Milyen út vezetett az EVP-ig?

2002-ben az ÁNTSZ Csongrád Megyei Intézeténél dolgoztam az emlíőszűrés megyei koordinálásában, amikor a Nemzeti Népegészségügyi Program támogatására létrehozták a „Nem-fertőző betegségek monitorozása” országos szervezeti egységet, melyre minden megyéből egy főt jelöltek ki – ezt a feladatot én kaptam. Dr. Kallai Árpád 2007 végén kért meg, hogy segítsen a gondolkodást egy prevenció program ki-

FONTOS, HOGY LEGYENEK SZŰRÉSEK, MELYEKEL GYORS EREDMÉNYEKET TUDUNK FELMUTATNI.

dolgozásában Hódmezővásárhelyen, így már az Egészséges Vásárhely Program kidolgozásában is részt vehettem – az idei évben kaptam a megtisztelő lehetőséget, hogy elláthassam a vezetői teendőket.

Korábbi munkája során találkozott az egészségmegőrzés és a szűrések fontosságával?

A SZTE több intézményében dolgoztam az ápolás különböző területein 21 évig, életem meghatározó munkahelye volt a szív-műtő, ahol a nagy felelősséggel járó szív-tüdő készsüléken dolgoztam. Itt láttam a dohányzó emberek „kátrányos” tüdejét szabad szemmel, de megtapasztaltam azt is, hogy sokan hosszú évtizedek alatt teszik tönkre életüket, és az egészségügyi dolgozóktól pedig elvárják, hogy egy műtéttel pár nap alatt tegyék rendbe az egészségüket, amelyet évtizedek alatt a dohányzással és egészségtelen életmódjukkal tönkretettek.

Miben látja a népegészségügyi programok lényegét?

Tíz éve, hogy a Nemzeti Népegészségügyi Program elindult; jövőre számot kellene adni róla, hogy hova is jutottunk – nagyon siralmas a helyzet. Még a legjobban szervezett program, a szervezett emlíőszűrés is csak 40-45 százalékos eredményt tud felmutatni országosan a 45-65 év közötti nők átszűrtségét illetően, noha 70 százalékos arányt kellett volna elérni – a többi program még ennyi eredményt sem tud felmutatni. Akkor sikeres egy prevenció tevékenység, ha a lakosságban kialakul egyfajta igény az egészségtudatos magatartásra. Fontos, hogy legyenek szűrések, melyekkel gyors eredményeket tudunk felmutatni, de legyenek egészségmagatartást formáló tevékenységek a gyermekek és felnőttek részére is – természetesen ennek hosszú távú megtérülése van, amit a mai politikusoknak is meg kell érteniük. Vásárhelyen a város vezetése ezt négy éve felismerte, ennek eredményeit a szűrések során már sokan most is észlelik, de remélhetően majd 10-20 év múlva, a betegségek számának csökkenésében és a korai halálozás kitolódásában lehet mérni az eredményességet.

A magánéletben figyelmet fordít az egészséges életmódra?

Egy családban nagyon nagy felelőssége van a szülőknek, de főleg az anyának a gyermekeink és a család egészségének formálásában.

Párommal teljes egyetértésben képviseljük a „mértékkel mindent lehet” elvet, én a konyhában igyekszem kompenzálni a húsokat zöldséggel és gyümölcselel. A család a hét 4-5 napján saját főztömet eszi, így figyelemmel tudom kísérni az étkezésünket. Mindig van gyümölcs elérhető közelségben, mely a nyári idényben saját termés. A mozgás a család minden tagjánál belülről jövő igény, talán én vagyok egy kicsit lemaradva: mióta az EVP-ben dolgozom főállásban, nagyon kevés időm jut mozgásra. Nagyon fontosnak tartjuk mindannyian a lelki kiegyensúlyozottságot, melynek érdekében teszünk is: sokat beszélgetünk, sokat van együtt a család, sokat vagyunk a barátainkkal. Életünk fontos meghatározója az egymással és környezetünkkel való törődés: ettől sem energiát, sem időt, sem pénzt nem sajnálunk.



Nem távolodtam el a népegészségügytől

Dr. Csányi Péter több mint két évig vezette az Egészséges Vásárhely Programot; számos program elindítása, országos és helyi együttműködés megvalósítása fűződik az ő nevéhez, részben az ő érdeme, hogy az EVP országos ismertségre és elismertségre tett szert. A volt programigazgató 2010 őszétől a NEFMI Szociális, Család- és Ifjúságügyért Felelős Államtitkárság Szociális EU és Nemzetközi Főosztályát vezeti, de részt vesz a Nemzeti Népegészségügyi Programhoz kapcsolódó „Egészséges helyi terméket a közétkeztetésbe” program kidolgozásában is. Dr. Csányi Pétert jelenlegi munkájáról, az EVP-hez fűződő viszonyáról kérdeztük.

Mi a feladata a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Szociális, Család- és Ifjúságügyért Felelős Államtitkárságán?

Az államtitkárság, ahogy a neve is mutatja, alapvetően a szociális-, család- és ifjúságpolitikai szakterületekkel foglalkozik, és olyan további fontos területek tartoznak hozzá, mint például a gyermekjólét, gyermekvédelem, fogvatékosügy és az idősügy. Egyik alapvető feladatunk, hogy hozzájáruljunk a demográfiai krízis megoldásához, amely jelenleg is sújtja a magyar társadalmat és hosszú távon is komoly kihívást jelenthet az országnak. Ebben kiemelt szerepet játszik a családok támogatása, a család és a magánélet összehangolásának elősegítése, hogy a tervezett számú gyermekek meg is születhessenek.

A mi főosztályunk koordinálja az államtitkárság nemzetközi tevékenységét: az a feladatunk, hogy – együttműködve az adott szakterületért felelős főosztállyal – nemzetközi kapcsolatokat építsünk, és az Európai Unióban, illetve más nemzetközi szervezetekben megjelenítsük az államtitkárság értékrendjét, érvényesítsük az adott szakterület magyar érdekeit.

Államtitkárságunk támogatja a családi egészségfejlesztést, a gyermekek és fiatalok testi-lelki egészségfejlesztését és házasságra történő felkészítését abban a meggyőződésben, hogy ezek nagymértékben hozzájárulhatnak a Nemzeti Népegészségügyi Program megvalósításához.

A népegészségügytől magam sem távolodtam el, hiszen az államtitkárság munkatársaként lehetőségem van részt venni a Nemzeti Népegészségügyi Programba illeszkedő

„Egészséges helyi terméket a közétkeztetésbe” program kidolgozásában és az Egészségügyi Világszervezettel történő együttműködésben.

Hogyan talált 2008-ban az Egészséges Vásárhely Programra?

Korábban belgyógyász és onkológus orvosként dolgoztam – többek között az Országos Onkológiai Intézetben –, és gyakorlati munkám során gyakran kellett megtapasztalnom, hogy hány betegen lehetett volna hatékonyabban segíteni, ha részt vett volna egy szűrővizsgálaton, és a betegségét korábban fel lehetett volna ismerni.

Aztán a '90-es évek végén módomban volt az országos Népegészségügyi Program előkészítésén dolgozni, a későbbiekben pedig keletkezett a lehetőség, hogy hol lehetne ezt a gyakorlatban is megvalósítani.

Milyen élményei vannak Hódmezővásárhelyről? Hogyan gondol vissza az EVP-re?

A Vásárhelyen töltött bő két esztendő életem egyik legizgalmasabb és legtanulságosabb időszaka volt, hiszen a nehézségek ellenére jó volt látni, hogy egy közösség miként képes összefogni – jó volt részt venni egy olyan programban, ami végre a Népegészségügyi Program gyakorlati megvalósítására fókuszált.



Magyarországon mindeddig a népegészségügyi programok gyakorlati megvalósítása jórészt hiányzott: a 2000-es évek elején elindult 10 éves program céljai sajnos nem tudtak megvalósulni. Ha ezzel összevetjük az EVP kétéves eredményeit, akkor óriási siker, hogy például az emlíőszűrés területén sikerült 43 százalékról közel 70 százalékra emelni a szűrésen részt vevő nők arányát. Kiemelkedő az iskolákban több éve biztosított mindennapos testnevelés is.

Véleménye szerint minek köszönhető ez a siker?

A siker nyilvánvalóan sok tényezőn múlik. Mindazonáltal ki kell emelni azt, hogy minden egyes szereplőt ugyanaz a cél motiválja: az EVP sikeres megvalósítása. Tehát az energia nem arra megy el, hogy a különböző vélemények között ki-ki megvívja a maga igazát, hiszen mindenki egy irányban dolgozik – hasonlóan elkötelezett az oktatási rendszer, a kórház, a szociális szféra, a háziorvosi praxisok egy jelentős része, a sportszervezetek és sportintézmények, a városvezetés és a helyi média. A vásárhelyi lakosság maga is aktívan részt vesz a programban, és a regionális és országos szakemberek is egyre nagyobb számban segítik. Az EVP igazi csapatmunka.



AZ EVP SZÁMUNKRA IS KIHÍVÁS

Marton Andrea három éve dolgozik az Egészséges Vásárhely Programban: ő szervezi a szív- és érrendszeri szűréseket, a dohányzásleszokással, valamint a testmozgással kapcsolatos programokat, emellett az iskolai, illetve gyermekeket támogató tevékenységek koordinálásában is részt vállal. Az EVP fiatal munkatársa jelenleg is tanul, versenyszerűen sportol, így az egészséges életmód élete fontos részét képezi.

Mi volt a legfontosabb dolog, amit az elmúlt három évben tanult?

Precizitás és pontosság: az Egészséges Vásárhely Programon keresztül az egészségügy számomra addig ismeretlen arcát ismerem meg, ami részünkről is egy újfajta szemléletmód kialakítását igényelte. Tudom, hogy az EVP-vel egy teljesen új, országosan egyedülálló program részese lehetek, amit szakmailag komoly kihívásnak, felelősségnek és megtiszteltetésnek érzek. Fontosnak tartom, hogy ezen a szakterületen tovább képezem magam, ezért jelenleg is tanulok a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karának népegészségügyi szakán.

Az egészséges életmód megjelenik a mindennapjaiban is?

Természetesen igen. 1999 óta versenyszerűen sportolok: a harcművészet, a Ju Jitsu életem fontos részévé vált, amit igyekszem átadni tanítványaimnak is – ma már edzőként is tevékenykedem a vásárhelyi Mozgás Központban. Nagyon sok mindent köszönhetek a harcművészetnek: harmóniára, fegyelemre, koncentrációra, kitartásra nevel, és ez érezteti hatását az élet minden területén.



MENTÁLIS TÁMOGATÁST IS KELL NYÚJTANUNK

Makay Anikó a szűrőprogramok szervezésében és az EVP klub szakmai koordinálásában vesz részt – az egykori védőnő igyekszik gyakorlati szempontból megközelíteni a problémákat és a feladatokat. Fontos számára, hogy a mindennapi munka során emberekkel is foglalkozhasson, ezért jelenleg is a Juhász Gyula Pedagógusképző kar Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet egészségfejlesztő mentálhigiénikus szakán tanul.

Mióta dolgozik az Egészséges Vásárhely Programban?

2008-ban kezdtem el az EVP-ben dolgozni; előtte 14 éven keresztül Székkutatason voltam védőnő – az ottani terepmunka során szerzett rendkívül hasznos tapasztalatokat a mostani munkámban is tudom kamatoztatni, hiszen ott is emberekkel, családokkal foglalkoztam, illetve problémákat kellett megoldanom. Az itteni munkám során is azt keresem, hogy miként lehet egy elképzelést, egy tervet a gyakorlatban kivitelezni.

Milyen munkát végez az EVP-ben?

Hozzám tartoznak a daganatos betegségekkel és a szűrésekkel kapcsolatos tevékenységek. Kiemelten sokat foglalkozom a népegészségügyi program részét képező emlőszűrések szervezésével. Mint minden programban, ebben is a megvalósítás közben merülnek fel újabb és újabb kérdések, megoldásra váró feladatok.

Fontos része a munkámnak az EVP klub koordinálása, hiszen ilyenkor az EVP szakmai programjai mellett emberekkel is foglalkozhatom. Ez nagyon fontos számomra, hiszen a mentális támogatásnak óriási szerepe van az egészségben – ezért is tanulok jelenleg a szegedi Juhász Gyula Pedagógusképző Kar mentálhigiéné szakán.

Miben áll az EVP klubok lényege?

Az EVP klub összejövetelét minden hónap utolsó hétfőjén szoktuk megtartani Zsótérné Erdei Erzsébet vezetésével – én a kórház és a klub közötti összekötőszerepet töltöm be. Ezek az alkalmak rendszerint 15-18 fő jön össze, és mód van arra is, hogy a tagok egymás között meg tudják beszélni az esetleges problémáikat. Természetesen a szűrőprogramok eredményessége csak részben múlik a szervezésen: nagyon fontos, hogy az érintett lakosság éljen is a lehetőséggel. Ne felejtjük el, hogy mindenki saját maga tehet a legtöbbet az egészsége érdekében!



AZ EVP SIKERE A KÓRHÁZ ÉS AZ ÖNKORMÁNYZAT ELKÖTELEZETTSÉGÉBEN REJLIK

Dr. Várkonyi Katalin, a szentesi Dr. Bugyi István Kórház főigazgatója évek óta segíti az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet munkáját, majd egy évvel ezelőtt részt vállalt az Egészséges Vásárhely Program megvalósításában is. A kórházigazgatót az EVP-hez és az egészséges életmódhoz való viszonyáról, főigazgatói-orvosi pályájáról kérdeztük.

Orvosként mi a fő szakterülete? A szentesi kórház főigazgatójaként praktizál-e még?

1997-ben végeztem a Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Egyetem Általános Orvosi Karán summa cum laude eredménnyel. Végzés után először háziorvos rezidensként, majd szakorvosként dolgoztam. 2004-ben kerültem kapcsolatba az Vasútegészségügyi ellátás keretében működő Irányított Betegellátási Rendszerrel (IBR), majd fél évvel később vettem át a Hódmezővásárhelyi IBR vezetését. 2007-ben kaptam felkérést, hogy stratégiai területen segítsen Dr. Kallai Árpád főigazgató úr munkáját. Az év közepén pályáztam a szentesi Dr. Bugyi István Kórház főigazgatói posztjára, melyet sikeresen megnyertem. Az akkor súlyponti szentesi kórház igazgatása teljes embert kíván, így az utóbbi 4 évben már nem dolgozom háziorvosként.

Mi vezette az EVP-hez?

Az Irányított Betegellátási Rendszer (IBR) egyik legfőbb területe a prevenció volt. A vásárhelyi modellben mi erre különösen nagy hangsúlyt fektettünk. Ebben az időszakban sikerült megvalósítani – több egyéb kisebb program mellett – a csatlakozott háziorvosok bevonásával egy praxis szintű szív-érrendszeri, szájüregi szűrés, felmértük a lakosok dohányzási szokásait, illetve az általános iskolák számára pályázatot hirdettünk a mindennapos testnevelés megvalósítására. Az IBR keretében rendeztük az első sikeres városi egészségnapokat is. Az IBR-ben megkezdett munka tette le az Egészséges Vásárhely Program alapjait. Ebben a munkában elköteleződtem a prevenció mellett, így nagy örömmel fogadtam, amikor lehetőséget kaptam, hogy munkámmal hozzájáruljak a Hódmezővásárhelyen

évek óta nagy sikerrel működő Egészséges Vásárhely Program megvalósításához.

Van-e Szentesnek népegészségügyi programja? Nem tervezik-e egy az EVP-hez hasonló program megvalósítását a városban?

Szentesen ez évben indult a kórház és az önkormányzat támogatásával a SzentEst program. A program kiemelten foglalkozik a HPV védőoltásokkal, hiszem minden 7. osztályos leány az önkormányzat támogatásának köszönhetően ingyen részesülhet védőoltásban. Ezzel egyidejűleg nagy érdeklődéssel kísért lakossági ismeretterjesztő előadásokat tartanak a kórház orvosai, illetve szűrőnapokat szervezünk a háziorvosok és a kórházi szakorvosok bevonásával. A program továbbfejlesztésére az első év tapasztalatai alapján kerül sor.

Mi a legfőbb tanulság az EVP-vel kapcsolatosan? Mit tart a program leglényegesebb elemének?

Az EVP sikerének titka az önkormányzat és a kórház elkötelezettsége, valamint egy tehetséges csapat odaadó munkája. A program eredményességének kulcsa, hogy a programok egy célzott lakossági felmérés eredményeire alapozva kerültek meghatározásra. Az EVP kiemelt szinten foglalkozik a gyermekek egészségével, melyből – szakmai véleményem szerint – nagyon fontos a lányok szisztematikus HPV oltása. Ugyancsak fontosnak tartom az asszonyok, anyák, nagymamák egészségének védelmét. 2009-ben pályázati támogatásból valósult meg a 45 és 65 év közötti asszonyok emlőszűrési részvételének fokozása. A kétéves program eredményeként az asszonyok részvételi aktivitása 43%-ról 69%-ra növekedett. Ennek a programnak a metodikája és a tapasztalatai hozzájárulhat-

ának az országos népegészségügyi program továbbfejlesztéséhez, sikeresebb tételéhez.



A mindennapi életében miként jelenik meg az egészséges életmód?

Háromgyermekes édesanyaként, feleségként és kórházvezetőként elkötelezett vagyok az egészséges életmód mellett. Sok elfoglaltságom mellett is igyekszem időt szakítani a rendszeres testmozgásra, tavasztól őszig rendszeresen futok, a hideg időszakban aerobik órákra járok. A család étkezésénél figyelmet fordítok a megvásárolt és elfogyasztott élelmiszerek minőségére és törekszem arra, hogy a mindennapokban sok gyümölcsöt és zöldséget fogyassunk. A szűk családban senki sem dohányzik és küldetésemnek érzem, hogy minél több ember figyelmét felhívjam a dohányzás veszélyeire.



EVP naptár 2012

JANUÁR

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MÁRCIUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MÁJUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JÚLIUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

SZEPTEMBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVEMBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

FEBRUÁR

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

ÁPRILIS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JÚNIUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

AUGUSZTUS

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

OKTÓBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

DECEMBER

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Az egészség mindenkinék jár.

www.evp.hu



Egészséges Vásárhely Program

AZ EGÉSZSÉG ÉS A JÓ ÍZEK ÖSSZEEGYEZTETHETŐEK

A Hódmezővásárhelyi Integrált Szakképző Központ Corvin Mátyás Tagintézményében évente 60-70 fiatal szakács szerez képesítést. A képzés során a fiatalok nemcsak a korszerű táplálkozás alapjait sajátítják el, de megtanulják azt is, hogy korszerű eljárások alkalmazásával miként lehet a hagyományosan magyaros ételeket egészségesen elkészíteni oly módon, hogy közben ugyanabban az ízélményben legyen részünk. A szakácsképzés és az egészséges táplálkozás összefüggéseiről Farkas Zsuzsanna intézményigazgatót, valamint Török Ferenc szakoktatót kérdeztük.

Évente 60-70 fiatal végez Önöknél szakácsként. El tudnak ők helyezkedni?

Farkas Zsuzsanna: Első hallásra talán soknak tűnik ez a szám, de a szakács az egyik legkeresettebb szakma a régióban, illetve Magyarországon. Nem beszélve arról, hogy iskolánkban rendkívül jó az idegen-nyelvoktatás, így az itt végző fiatalok jó eséllyel helyezkednek el külföldön is. **Az egészséges táplálkozás megjelenik valamilyen formában a szakácsképzésben?**

Török Ferenc: Teljes mértékben. Szükség is van erre, hiszen mi arra képezzük a diákjainkat, hogy bármilyen jellegű konyhában, illetve étteremben megállják a helyüket – legyen az egy hagyományos ételleket kínáló magyar

Itt, a gyakorlati képzés során is nagyon odafigyelünk arra, hogy olyan ételekkel, alapanyagokkal vagy technológiával is találkozzanak a diákok, amelyekkel otthon, vagy a gyakorlati helyükön nem találkozhatnak. Aztán persze kérdés, hogy később, amikor kikerülnek innen, a munkahelyükön alkalmazni fogják-e az itt tanultakat.

Mert a gyakorlat sokszor eltér az elmélettől?

TF: Nem is annyira az elmélettől tér el a gyakorlat,

nos az sokszor nem találkozik az egészséges táplálkozással. Mi mindenesetre megtanítjuk nekik, hiszen „ahányféle konyhát ismersz, annyiféle szakács vagy”, tehát az a célunk, hogy minél többet mutassunk nekik a szakmából: mi képessé tesszük őket arra, hogy egy egészséges menüsört is össze tudjanak állítani, vagy éppen a hagyományos, jellegzetesen magyaros ételeket egészségesen is el tudják készíteni.

Az alapanyagok kiválasztásán és az elkészítési technikákon túl hogyan jelenik meg az egészséges táplálkozás a képzésben?

FZS: Van egy úgynevezett korszerű táplálkozás tantárgyunk, ahol a diákok megtanulják az alapanyagok tápértékét, valamint ki tudják számolni, hogy mennyi a tápértéke egy-egy ételnek. Számukra is érdekes összefüggésekre döbbennek rá, amikor összehasonlítják, hogy mennyi ugyanannak az ételnek a tápértéke akkor, ha korszerű, egészségbarát technikával készítik el, és mennyi akkor, ha a hagyományos eljárásokat, illetve alapanyagokat alkalmazzák.

TF: Fontos, hogy a diákjaink képesek legyenek összeállítani olyan étlapot is, ami kifejezetten a korszerű, egészséges táplálkozáson alapul, és bármikor ki tudják számolni – akár a vendég kérésére, akár az étterem elvárására – az általuk elkészített ételek tápértékét.

De ez egyben azt is jelenti, hogy az általunk megszokott, magyaros ételeket is el lehet készíteni egészségesen.

hiszen a mi diákjaink mind elméleti, mind pedig gyakorlati tudással felvértezve kerülnek ki innen. Ugyanakkor a későbbi munkahelyeiken nem az egészséges táplálkozásbeli felkészültségük dönt, hanem a piaci kereslet: az éttermek – érhető okokból – a vendégek igényeinek megfelelően alakítják a kínálataikat, és saj-

TF: Pontosan. Számunkra az egészséges konyhának kétféle opciója van: vagy eleve egészséges ételek kerülnek az asztalra, vagy pedig a hagyományos, nem annyira egészségbarát ételeket alakítjuk át, és készítjük el korszerű eljárásokkal. Mindkettő járható út, aminek a későbbi, gyakorlati munkájuk során óriási jelentősége lehet, hiszen nagy előnyre tehet szert az a szakember, aki alternatív eljárásokat is ismer a hagyományos ételek elkészítésére.

FZS: Egyébként elhelyezkedési szempontból is van jelentősége annak, hogy ki, milyen mélységben ássa bele magát a korszerű táplálkozás rejtelmébe, hiszen nemzetközi versenyeken, külföldön óriási a kereslet azon fiatalok után, akik ismerik a korszerű technológiákat és az egészséges ételkészítés alapjait. Így tehát az egészségtudatosság nálunk nemcsak egy opció, hanem valós piaci kényszer is, hiszen a diákok számára komoly lehetőséget jelent, ha tisztában vannak a modern, egészséges táplálkozás alapjaival.

TF: De mindennek a hazai éttermekben is egyre nagyobb jelentősége van: egyrészt azért, mert itthon is egyre nagyobb az igény az egészségtudatos táplálkozásra; másrészt pedig azért, mert az a külföldi vendég, aki Magyarországra érkezik, meg akarja kóstolni a magyaros konyhát, ugyanakkor a hagyományos, zsíros és fűszeres ételeink számukra nem jelentenek különösebb élvezetet. Így meg kell tanulniuk úgy elkészíteni az ételeinket, hogy azok egy olyan külföldi vendég számára is élvezettel fogyaszthatóak legyenek, aki éppenséggel nem szereti az agyonfűszerezett, agyonpaprikázott, zsíros-bőrös ételeinket, de kíváncsi az ízvilágunkra.

És a diákok – akik otthon vélhetően nem a korszerű táplálkozást ismerték meg – fogékonnyak minderre?

TF: Nyilvánvalóan nem ronthatunk ajtóstul a házba, hiszen a diákok a hagyományos konyha mintáit hozzák otthonról: náluk a vasárnapi ebéd vagy bundázott, vagy piros színű. Mi mindössze lehetőségeket, alternatívákat mutatunk nekik, hiszen nem lehet elrugaszkodni attól, hogy az emberek mit szeretnek és mit hajlandóak megenni. Azt kell elhinniük, hogy az egészséges ételek és a jó ízek igenis összeegyeztethetőek.

Én azt hiszem, az egészségprogramok sikerének titka is ebben rejlik: csakis olyat várunk el az emberektől, ami illeszkedik az igényeikhez, szokásaikhoz, ízlésükhöz. Hiába mondom, hogy ne egyenek fűszeres, egészségi szempontból túlsózott tartott ételeket, ha ők ahhoz szoktak hozzá. Sokkal hatékonyabb, ha alternatívát mutatok nekik a tekintetben, hogy hogyan lehet elkészíteni ugyanazt az ételt egészségesen, hogyan lehet ugyanazt az ízlésményt elérni más, korszerűbb, az egészséget nem károsító módszerek alkalmazásával.

Tudna mondani példákat ezekre a módszerekre?

TF: Az egészséges táplálkozással kapcsolatosan rengetek félígazság, tévhit él az emberekben: például, hogy ne fogyasszunk zsírt, sót, húst stb. Ugyanakkor az emberi szervezetnek szüksége van zsírra is, koleszterinre is, csak mértékkel. De még ennél is fontosabb, hogy milyen technológiákat és alapanyagokat alkalmazunk a főzés során. Például kevesen tudják, de ugyanazt az ízlésményt harmadannyi sóval is el lehet érni, ha az ételkészítés másik szakaszában sózunk. A modern eljárások szinte mindegyike a hagyományos eljárásokban gyökerezik. Korunk egyik legmodernebbnek mondott eljárása, a szuvidolás is több száz éves gyakorlat, a nagyanyaink is csinálták, csak nem tudták, hogy szuvidolnak. Az eljárás lényege, hogy egy vákuummal védőréteget húzunk a hús köré, és 100 fok alatt, a sütésnél lényegesen hosszabb ideig hőkezeljük. És itt kapcsolódunk az egészséges táplálkozáshoz: hiszen ez az eljárás lényegesen idő- és energiaigényesebb, mint a sütés, ugyanakkor az ételben megmarad minden természetes ízanyag, így azt nem kell sóval, fűszerekkel vagy egyéb mesterséges íz-fokozókkal pótolnom.

Ez azt jelenti, hogy a modern, korszerű, egészséges ételkészítés gyökerezhet akár a hagyományokból is?

TF: Sőt, éppen az a feladat, hogy a múltba visszanyúlva megtaláljuk azokat a technikákat és eljárásokat, amelyek egészségesek, finomak

és szakmailag is vállalhatóak. Ha nem így járunk el, úgy járunk, mint a nyugat-európai társadalmak, amelyek lemondtak a hagyományos eljárásaikról, és gasztronómiailag kiüresedtek.

Mi például arra tanítjuk a diákjainkat, hogy a lehető leggondosabban járjanak el az alapanyagok kiválasztásánál, illetve beszerzésénél; nemcsak az ízvilág és ételek minősége, hanem az egészséges ételkészítés szempontjából is rendkívül fontos, hogy ismerjem a főzéshez felhasznált anyagok eredetét. Így mi az alapanyagokat egy helyi vállalkozótól szerezjük be, aki a környékbeli kistermelőktől szokott vásárolni. A diákjaink ezekkel dolgoznak a tankonyhán, így innen kikerülve képesek lesznek megkülönböztetni a tiszta alapanyagokat az ismeretlen eredetű gémmanipulálttól.



A DIÁKOKNAK TUDNIUK KELL, MI AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS.

ITTHON IS EGYRE NAGYOBB AZ IGÉNY AZ EGÉSZSÉGTUDATOS TÁPLÁLKOZÁSRA.

étterem, vagy éppen egy korszerűbb, egészséges ételekre specializálódott, nem éppen magyaros jellegű konyha.



AZ IGAZÁN KÁROS DOLGOKRA NEM FIGYELÜNK ODA

Sokan azt hiszik, hogy az egészséges táplálkozás kimerül abban, hogy az étkezések során odafigyelünk a kalória-, zsír- és szénhidrát-bevitelre – kevesen tudják, hogy mindezek mellett legalább annyira fontos az ételek eredete, elkészítési módja és az, hogy mennyi mesterséges adalékanyagot, tartósítószerrel viszünk be a szervezetünkbe. Az egészséges táplálkozásról és a közétkeztetésről a Hód-Menza Nonprofit Kft. kórházi telephelyének vezetőjével, Kis Eszter dietetikussal beszélgettünk.

Hány adag ételt készítenek el naponta a kórház konyháján?

Naponta hozzávetőlegesen 350 adag ebédet, valamint mintegy 210 adag reggeli-tízórait, illetve ugyanennyi vacsorát készünk el a konyhánkon. Feladatunk a kórházban fekvő betegek étkeztetése, illetve az óvodákban, iskolákban, szociális intézményekben ellátott diétás étkeztetése. Kevesen tudják, hogy az általunk készített normál és diétás menüsor rendelkezésre áll a lakosság részére is, így szeretettel várunk bárkit, aki diétára szorul, vagy szívesen kipróbálná az általunk készített normál menük egyikét.

Hányféle diétás menü érhető el Önöknél?

Étlapunkon 40féle diéta található, ami kizárólag az egyedi étrendekkel – sok esetben egy-egy adagban, egyéni szabottan kínálunk menüsört. Büszke vagyok arra, hogy városunkban megoldott a diétás gyermekek és felnőttek közétkeztetése. Úgy gondolom, ez hatalmas segítség mind a gyermekek szüleinek, mind a betegek hozzátartozóinak a mindennapokban. Az általam tervezett, a kórházi telephelyen

készített „C” menü egyre kedveltebb fogyasztóink körében. Az étlap összeállításánál alapvető szempont a szénhidrát-megszorítás, az idején, valamint hogy minél több zöldség és gyümölcs forduljon meg az étlapon. A húsok felhasználásánál ragaszkodom a vegyes felhasználáshoz, így a marha, a sertés, a baromfi és a hal egyaránt megjelenik az étlapon, de kivétel nélkül sovány húsrészeket használunk fel.

Mit ajánlana azoknak, akik egészségesen akarnak étkezni?

Érdekes, hogy az emberek hogyan gondolkodnak az egészséges ételekről. Sokan például azt gondolják, hogy egy drága, sovány felvágott vagy sonkaféle – amit a boltban vásárolnak meg – egészséges, és ezzel eléget is tettek egészségük érdekében. Ugyanakkor egy házilag készített, hagyományos fűszerezésű, sóval mértékletesen tartósított (akár füstölt) sonka, csirke- vagy pulykamell sokkal egészségesebb, mint a pác-sót, állományjavítót, füstaramát tartalmazó termékek. Véleményem szerint a mesterséges adalékanyagok és tartósítószerrel óriási szerepet játszanak a szervezetben kialakult ká-

ros elváltozásokban. Az elegendő folyadékfogyasztás nagyon fontos mindenki számára. Sajnos sokan gondolják, hogy energiákkal, cukrozott üdítőitalokkal pótolni tudják a napi folyadékigényüket. Tévedés! A sejtjeink és szervezetünk normál működéséhez semmi egyéb nincs szükség, mint tiszta víz.

Mi van még, amire érdemes odafigyelni?

A kiindulópont az, hogy tudjuk az elfogyasztott ételek eredetét, hogy mit tartalmaznak. Lehetőleg minden friss legyen. Az idejénzöldségek pótlására pedig ne befőtteket vagy konzerveket használjunk, hanem mirelitet, vagy otthon, hagyományos módon, dunsztolással tartósítva gondoskodjunk a téli vitaminpótlásról.

A túlzott sófogyasztásra is nagyon oda kell figyelni. Szervezetünk egyik legnagyobb ellensége a stressz. A leghatékonyabb ellene a rendszeres testmozgás, és már az is sokat segíthet, ha legalább néha kerékpárral intézzük dolgainkat, vagy sétálunk egyet a friss téli levegőn. Ez igazán csak odafigyelés, nem pénz kérdése.



EGYEDÜL NEHEZEBB A GYÓGYULÁS

Hős Zsuzsanna nemcsak önmaga egészségére figyel oda, de a környezetében is igyekszik népszerűsíteni az egészséges életmódot. Pár évvel ezelőtt neki is meg kellett küzdenie az emlőrákkal, így tisztában van a szűrések, illetve az egészségmegőrzés fontosságával. Mindemellett pedig igyekszik segítséget, támaszt nyújtani mindazoknak, akik ugyancsak szembeállítottak ezzel a kegyetlen, de legyőzhető betegséggel.

Miért tartja fontosnak, hogy a környezetében erősítse az egészségtudatosságot?

Egyrészt azért, mert minden alkalmat meg kell ragadnunk annak érdekében, hogy egészségesek maradjunk, megelőzzük a betegségeket, vagy idejében felfedezzük őket – különösen nagy figyelmet kell fordítaniuk az

egészségmegőrzésre és a szűrésekre azoknak, akiknek a családjukban halmozottan fordult elő daganatos betegség. Ezek a vizsgálatok ma már egyáltalán nem fájnak, viszont sokszor az életben maradási jelenthetik.

Magam is rendszeresen eljárak szűrésekre, a lehetőségeimhez mérten igyekszem mozogni, odafigyelek a táplálkozásra, és az ismerőseimet, környezetemet is erre buzdítom. Szerencsére ma már azt tapasztalhatom, hogy a különböző kampányok és felvilágosító programok hatására egyre többen gondolkodnak más-képpen az egészségükről: igyekeznek megelőzni a betegségeket és talán a szűrővizsgálatokra is többen eljárnak.

Másrészt van saját indíttatása is az önmagamra és a környezetemre való odafigyelésnek: pár évvel ezelőtt nekem is meg kellett küzdenem az emlőrákkal, és tisztában vagyok azzal, mennyit jelent ilyenkor a kívülről jövő támogatás. A környezetem nagyon sok erőt, segítséget adott – nélkülük szerintem nem is ment volna. Minden pillanatban mellettem voltam – mindez pedig nagyon fontos volt.

És azóta Ön is próbál erőt adni másoknak...

Igen. A saját példából tudom, hogy egy másik ember, akár egy idegen, mennyit tud segíteni

abban, hogy túltegyük magunkat a betegségünk okozta nehézségeken. Persze vannak, akik nem fogadják el a segítséget, de egyedül sokkal nehezebb a gyógyulás – nem is biztos, hogy sikerül.

De segíteni csak azokon lehet, akik ezt elfogadják, akik nyitottak erre. A segítség alapja pedig minden esetben a szeretet, együttérzés, tolerancia, kitartás, de sohasem a sajnálat – azzal nem lehet erőt adni.

Az embernek van egyfajta belülről jövő indíttatása: meg kell érezni azt a pillanatot, amikor a másiknak segítségre van szüksége.

Egy alkalommal például Budapesten jártam egy egészséges életmódról és táplálkozásról szóló rendezvényen, és a sorokban észrevettem egy fiatal lányt, aki egyedül ült elszor-

morodva. A feje be volt kötve, mint később kiderült, agydaganatos betegségének utókezelési nyomait viselte magán. Megszólítottam, próbáltam erőt adni neki, hiszen azzal, hogy részt vett ezen a rendezvényen, az első lépést már megtette. Eltelt egy év, amikor egy másik rendezvényen ő szólított meg engem: mosolygós volt és boldog. Túl volt a betegségén, és elmondta, hogy az a pár mondat, milyen sokat jelentett neki a gyógyulásban. És azt hiszem, ez a segítség lényege: odafigyelés, törődés, pár jó szó. Ez a nehéz időkben mindennél többet ér.

PÁR ÉVVEL EZELETT NEKEM IS MEG KELLETT KÜZDENEM AZ EMLŐRÁKKAL. A KÖRNYEZETEM NAGYON SOK ERŐT, SEGÍTSÉGET ADOTT.



AZ ELISMERTSÉG FELELŐSSÉGGEL JÁR

Hogyan változott négy év alatt az Egészséges Vásárhely Program, és milyen irányba fejlődhet tovább? Az EVP-ről és a melanoma-kockázatcsökkentő programról Dr. Kovács László bőrgyógyászt, a kórház megbízott orvosigazgatóját, a városi képviselőtestület Egészségügyi és Szociális Bizottságának tagját kérdeztük.

A képviselőtestület tagjaként, a kórház megbízott orvosigazgatójaként Ön hogyan látja négy év elteltével az EVP-t? Mit jelent a városnak ez a program?

Európában és a civilizált világban manapság már a lakosság körében is egyre nagyobb létjogosultságot szerez az a felfogás, hogy a betegségekkel nem kizárólag akkor kell foglalkozni, amikor azok már kialakultak, hanem korábban, még a tünetek megjelenése előtt figyelmet kell fordítani a szűrővizsgálatokra, valamint a betegségek megelőzésére.

Magyarországon ennek még nagyobb jelentősége van, hiszen a szív- és érrendszeri, valamint bizonyos daganatos betegségek előfordulása tekintetében hazánk évtizedek óta dobogós helyet foglal el Európában és a világon. Ezért is fontos, hogy különösen ezekre a betegségekre koncentrálna az orvos-egészségügyi szakma, valamint a város politikai vezetése összefogott, és létrehozták az EVP-t, amely komoly támogatásra talált a lakosság

körében: magam is részt vettem olyan szervezett szűrővizsgálatokon, egészségmegőrző programokon, amelyekre óriási, több ezres tömegeket mozgósított a város.

És mi ezeknek a programoknak a gyakorlati, orvos-szakmai jelentősége?

Ezeket a szűréseket alkalmunk van arra, hogy a betegségeket már olyan kezdeti stádiumban kiszűrjük, illetve felismerjük, amikor adott esetben még a beteg számára sem járnak tünetekkel. Éppen ezért akár gyógyszeres kezelés nélkül, pusztán étrendi, életmódbeli változtatásokkal is jelentős javulás érhető el a beteg állapotában.

Ön bőrgyógyászként aktívan részt vesz az EVP melanoma-kockázatcsökkentő programjában. Hogyan értékeli az eddigi eredményeket?

Dr. Kovács László 41 éve orvos. A Szegedi Bőrkinikán kezdte pályafutását, majd 1979-80-ban egy évet töltött a németországi Münsterben egy olyan speciális klinikán, amelyen kifejezetten bőrdaganatos, főként festékes bőrrákos megbetegedésekkel foglalkoztak. Az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet megbízott orvosigazgatójának klinikai munkássága — az általános bőrgyógyászati munka mellett — azóta is a bőrdaganatok témakörére koncentrálnak.

A bőrdaganat, a festékes anyajegyekből kiinduló melanoma malignum (festékes bőrrák) az egyik legveszélyesebb daganatos megbetegedés, és az esetek száma igen gyorsan nő a magyar lakosság körében is. Ezért is indítottuk útjára a kockázatcsökkentő programot, hiszen korai felismeréssel, a hajlamosító tényezőkre, életmódi szokásokra való odafigyeléssel, valamint a káros hatások elleni védekezéssel, illetve szűrésekkel meg tudjuk előzni az életveszélyes állapotok kialakulását.

A program keretében megvalósuló tájékoztató, felvilágosító előadások olyan mértékben ráirányították a lakosság figyelmét erre a problémára, hogy ma már különösebb kampányok, illetve felhívások nélkül is naponta találkozunk a bőrgyógyászati szakrendelésen olyan felnőttekkel vagy gyerekekkel, akik rendszeresen járnak hozzánk kontrollvizsgálatra, hogy átvizsgáljuk az anyajegyeiket, és követni tudjuk az esetleges változásokat.

Ön szerint mi a következő lépés az EVP számára? Mi lehet a program jövője?

Az EVP-ben közreműködő szakemberek már eddig is rendkívül komoly tapasztalatot halmoztak fel, és olyan jelentős tanulmányt tettek le az asztalra, mellyel a program túl lépte a település határait, és országos ismertségre, elismertségre tett szert. Ez részben új lehetőségeket nyit meg a program előtt, hiszen a figyelem középpontjába kerülünk, de az elismertség felelősséggel is jár: ahogyan eddig sem tettük, a jövőben sem állhatunk meg a deklarációk, kijelentések és közgyűlési határozatok elfogadásának szintjén, továbbra is a cselekvésre és teljesítményre koncentrálna kell továbbfejlesztésünk a programot.

AZ EGÉSZSÉG KULTURÁLIS KÉRDÉS

Greza István 20 éve házi orvos. Véleménye szerint az egészség nem pusztán a betegségek hiányát jelenti, mivel az leginkább olyan kulturális kérdés, amelyben nemcsak az egészségügynek, hanem minden közösségi szereplőnek, de legfőképpen az egyénnek, magának is van feladata, felelőssége. Kérdéseinkre Greza István válaszol, aki házi orvosként az EVP prevenciók tevékenységének egyik legaktívabb támogatója, az önkormányzat képviselőtestületének tagja, az Egészségügyi és Szociális Bizottság elnöke.

Miért tartja fontosnak, hogy házi orvosként aktívan részt vegyen az Egészséges Vásárhely Program megvalósításában?

Minden egészségügyi szakember jól tudja, hogy egy adott közösség egészsége nem azon múlik, hogy jó orvosok gyógyítanak-e, illetve hogy milyen hatékonysággal működik az ellátórendszer, hanem azon, hogy az egyén mit gondol a saját egészségéről. Vagyis a prevenció, a megelőzés szerepe a lakosság egészségi állapotának tekintetében elvitathatatlan, ami az EVP alapját is adja. Ezért is kell nekünk, házi orvosoknak a program mögé állnunk, hiszen végső soron a mi munkánkat támogatja, a mi pácienseink érdekeit szolgálja.

Mit tud tenni egy házi orvos azért, hogy páciensei nagyobb figyelmet szenteljenek a megelőzésre?



A házi orvosnak óriási előnye van, mert tulajdonképpen a bölcsőtől a koporsóig végigkísérheti a páciensei életét, ilyenformán nemcsak

az egészségi állapotával, hanem az egészséghez való viszonyával is tisztában van.

Ugyanakkor véleményem szerint az egészség jórészt kulturális kérdés, így ha javulást akarunk elérni a lakosság – egyébként rendkívül rossz – egészségi állapotában, szemléletváltásra van szükség: a magyar értékhiérarchiában az egészség eléggé háttérbe van szorítva azoknál, akik egészségesek. Nyilván, ha valaki beteg lesz, annál ez felértékelődik, de emiatt pácienseink — egyértelműen a prevenció kárára — csak betegség esetén szoktak orvoshoz fordulni.

A válasz tehát a kérdésre az, hogy a házi orvos sokat tehet az egyes páciensekért, de szemléletváltást csakis a közösség érhet el. S mivel az egészség kulturális kérdéséről van szó, ehhez ugyanannyi köze van a pedagógusnak, a lelkésznek, a polgármesternek stb., mint az orvosnak. Ezért is fontosak az olyan közösségi, szemléletformáló kezdeményezések, mint az EVP.

És hogyan lehet hatni azokra, akik bár az Ön praxisához tartoznak, mégis évekig nem járnak Önnél?

Nekünk azokról is gondoskodnunk kell, akik nem járnak el a rendelőbe. Éppen ezért a házi orvosnak nagyon fontos eszköze a terpmunka, hiszen az egészség kérdése nem a rendelőben, hanem a terepen dől el. Tudomásul kell venni, hogy a házi orvosi tevékenységnek ki kell mozdulnia a rendelőből — erre nemcsak azért van szükség, hogy el-

érjük azokat, akik nem jönnek be a rendelőbe, hanem azért is, mert azok állapotát is nyomon kell követni, akik bejárnak. Ezért mi — a szintén házi orvos feleségemmel közösen — tudatosan alkalmazunk prevenciók növért, aki tervszerűen próbál megelőző programokat szervezni.

Házi orvosként mi volt a legfontosabb tanulság az emlőszűrő programot illetően?

Én a megjelenési arányszámokon túlmenően ismételtelen a program szemléletváltásban betöltött szerepét emelném ki: megdőlt az tévhit, hogy nem lehet az embereket a saját egészségük érdekében motiválni. A számok azt mutatják, hogy ez általában nem igaz, Vásárhelyen pedig különösen nem igaz.

Másrészről pedig a szociális ellátórendszer programba való integrálása ugyancsak alátámasztja azt a vélekedést, miszerint az egészség kulturális kérdés, amelyben van feladata a különböző szakágazatoknak is. S a program ékes bizonyítéka annak, hogy a humánterületek együttműködése igenis javíthatja a hatékonyságot: voltak olyan páciensek, akiket mi nem tudtunk meggyőzni arról, hogy elmenjenek a szűrésre, de a szociális szakemberek igen.

Remélem, hogy e szemléletváltás hatására az emlőszűrőre való részvétel Hódmezővásárhelyen egyszer csak automatizmusává válik, és a hölgyek maguktól is eljárnak a szűrésekre.

Továbbra is a cselekvésre, teljesítményre kell koncentrálni.



MI, FELNÖTTEK IS FELELŐSEK VAGYUNK

A mindennapos testnevelés immár teljesen elfogadottá vált a vásárhelyi iskolákban, ami a városvezetés reményei szerint nagyban hozzájárul majd ahhoz, hogy a fiatalok felnőttkorban is megtalálják a rendszeres testmozgásban rejlő örömeiket. A mindennapos testnevelésről Dr. Havasi Katalint, a program egyik kidolgozóját, gyermekorvost, a képviselőtestület tagját, a város egészségügyi tanácsnokát kérdeztük.



Mikor és milyen céllal vezették be a vásárhelyi iskolákban a mindennapos testnevelést?

A mindennapos testnevelést 2005-ben vezettük be a városban azzal a céllal, hogy a gyermekek már egészen fiatalon, életvitelszerűen hozzászokjanak a rendszeres testmozgáshoz. A kezdeményezés lényege nemcsak az, hogy a fiatalok edzettebbek legyenek, hanem azt szeretnénk elérni, hogy

szükséges infrastruktúra, megszervezhető-e az iskolákban. Mára azonban bebizonyosodott, hogy a program életképes, és mind a gyermekek, mind a szülők, mind pedig a pedagógusok a világ legtermészetesebb dolgának tartják a mindennapos testnevelést.

Ha megkérdeznék más városok egészségpolitikusai, mit tanácsolna nekik, mi kell a program sikeréhez?

reményeink szerint felnőttkorukban is használják majd ezt a készséget.

Gyermekorvosként igaznak látja azt a közvélekedést, hogy a mai fiatalok gyengébbek, mint nagyapáink és nagyanyáink voltak?

Gyakorló szülőként és orvosként is úgy látom, hogy ez a mi hibánk; mert míg óvodában teljesen természetes, hogy egész nap rohangálnak, mozognak és erősek, később rájuk parancsolunk, hogy üljenek nyugodtan az iskolapadban egész nap, így gyengébbek lesznek és túlsúlyosak. Majd mindezek után még mi kezdjük el őket becsmérelni, hogy micsoda gyenge fából faragták őket, noha mi ültettük be őket az iskolapadba, és mi mondtuk nekik, hogy ne rohangáljanak a szünetben. Tehát mindezért mi, felnőttek vagyunk felelősek.

MÁRA A VILÁG LEGTERMÉSZETESEBB DOLGÁNAK TARTJÁK VÁSÁRHELYEN A MINDENNAPOS TESTNEVELÉST.

egyfajta életformát sajátítsanak el, és felnőttkorban természetes igényük legyen a testmozgásra.

De nyilvánvalóan a mindennapos testmozgás része lehet a Hódmezővásárhelyen meglehetősen népszerű kerékpáros közlekedés is...

Pontosan. A városi egészségtudatosságnak és felnőttkori rendszeres testmozgásnak rendkívül jó alapot szolgáltat az, hogy Vásárhelyen óriási hagyománya van a kerékpáros közlekedésnek, amihez ráadásul nagyon fejlett kerékpárút-hálózat is párosul. Ezekre a hagyományokra mindenképp építenünk kell, mint ahogy ugyanilyen jó alapokat nyújt a rendszeres testmozgásra a kertészkedés kultúrája is.

Milyen volt a fogadtatása a programnak a városban?

Eleinte sokan kétségeiknek adtak hangot a tekintetben, hogy egyáltalán megvalósítható-e; kételkedtek abban, hogy adott-e a

Legelőször is nagyon erős elszántság – hiszen a felmerülő nehézségek, kétségek után sem lehet visszatáncolni. Aztán számolni kell azzal is, hogy van valamennyi finanszírozási igénye is a programnak, hiszen például a megemelt testnevelésórák több-leterőforrásokat igényelnek az iskolákban. A dolog kulcsa azonban mégis a meglévő infrastruktúra jobb, racionálisabb kihasználásában rejlik.

De ha jól gondolom, infrastrukturális ellátottságban rengeteget jelent a városi sportuszoda is...

Igen, hiszen nálunk a mindennapos testnevelés nagyon fontos része az úszásoktatás: a sportuszoda már adott volt, és ahhoz, hogy betöltse célját, és a vásárhelyiek felnőttkorban is használják, kellenek a gyerekkori alapok, hiszen aki 40 éves korig nem tanul meg úszni, annak nagyon kicsi esélye van arra, hogy valaha is rendszeres úszóvá váljon. Itt vásárhelyen azonban minden gyerek megtanul úszni, mert a kötelező oktatás része, és



Vásárhelyen népszerű kerékpáros közlekedés.

MOZGÁSBAN AZ EGÉSZSÉG

Már a könnyen végezhető testmozgás is sokat segíthet egészségünk megőrzésében, ideális testsúlyunk elérésében, megtartásában. Ha rendszeresen gyalog, sétálva vagy kerékpárral járunk dolgozni, iskolába, vagy éppen a piacra bevásárolni, máris sokat tettünk egészségünkért és edzettségünkért. A lényeg a rendszeresség: ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású testmozgást végzünk a hét legtöbb napján.

Sokan úgy gondolják, hogy a sport szükségszerűen kínzó, megterhelő testmozgást jelent. Pedig a titok sokkal inkább a rendszerességben és fokozatosságban van: az örömmel végzett mindennapi testmozgással és a jó közérzettel betartható diétával nemcsak időszakosan, de hosszútávon is megtarthatjuk ideális testsúlyunkat.

Fokozatosan növeljük a terhelést, mindig csak annyit mozogjunk, amennyi éppen jól esik. Érdeemes olyan testmozgást választani, ami örömet okoz. Társaságban – családtagokkal vagy barátokkal közösen – kellemesebb időöltést jelenthet az együttes mozgás. Nagyon fontos az egyéni igényekhez szabott testmozgás terv felállítása. Figyelembe kell venni az életkort, az életmódot, az időbeosztást, az egészségi állapotot és az edzettségi állapotot!

Válasszunk olyan programot, ami elég erőteljes ahhoz, hogy megdolgoztassa a szívet és a szervezetet, ugyanakkor ne jelentsen túlerőltetést és ne okozzon rosszulétet. Ideális, ha legalább fél óra közepes intenzitású „aerob” testmozgást végzünk a hét legtöbb napján. Ilyen például a kerékpározás, úszás,

kocogás, labdajátékok, gimnasztika, evezés stb., amit hetente kétszer izomerősítés egészíthet ki. A rendszeres testmozgásra a sportok mellett a kertészkedés, kiadós séta, lift helyett lépcső használata is alkalmas.



EGYRE KEVESEBBET SPORTOLNAK A MAGYAROK

A GFK Hungária, valamint a GFK nemzetközi kutatási eredményei szerint az elmúlt egy évtizedben jelentősen csökkent a lakosság sportolási kedve: míg a legfiatalabb korosztály viszonylag rendszeresen mozog — bár így is elmaradunk az észak- és nyugat-európai országokhoz képest —, a közoktatásból kikerülők többsége abbahagyja az aktív sporttevékenységet. Így már a fiatal középkorúak is rendkívül keveset mozognak, helyette a képernyők, számítógépek és játékkonzolok előtt töltik a szabadidejüket.



Tíz év alatt a 15 éves és idősebb lakosság körében 56-ról 69 százalékra emelkedett azok aránya, akik semmilyen említésre méltó sporttevékenységet nem végeznek. A 40-49 évesek 71 százaléka például szinte soha nem sportol.

A sporttevékenység leginkább az életkor és az ezzel szoros összefüggésben lévő gazdasági aktivitás függvénye: a legtöbbet – de így sem eleget – a 18 aluli tanulók, a legkevesebbet a 60 év feletti sportolnak. A városokban élők hajlamosabbak testmozgást végezni, mint a vidékiek, és hasonlóképpen a magasabb iskolai végzettségűek körében is elterjedtebb a rendszeres edzés.

A 2008-as hódmezővásárhelyi lakossági felmérésben szembeűnő eredmény, hogy a lekérdezést megelőző négy hétben a felnőtt lakosság 5 százaléka egyáltalán nem, és minden 10. ember nem megfelelő mértékben végzett testmozgást, pedig a testmozgás jelentős preventív erővel bíró egészségmagatartási tényező. Az ajánlás szerint legalább 30 percnyi mérsékelt testmozgás az ideális, hetente öt alkalommal.

Forrás: gfk.hu-HÓDEF2008.



Negyedszer volt Vásárhelyen SPORTÁGVÁLASZTÓ

Szeptemberben negyedik alkalommal rendezték meg Hódmezővásárhelyen a Nagy Sportágválasztót. A díjtalanul és korhatár nélkül látogatható rendezvényen az EVP is jelent volt.

A Nagy Sportágválasztó célja, hogy minden korcsoport számára bemutassa a helyi sportolási lehetőségeket, és minél többen elkezdjenek rendszeresen sportolni, mozogni. A rendezői feladatokat a Csongrád Megyei Szabadidősport Szövetség vállalta fel. A bemutató helyszíneken mintegy negyven egyesület képviseltette magát, és igyekeztek ötletes, mozgalmas játékokkal bevonni a gyerekeket és szüleiket a sportáguk megismertetésébe.

Az Egészséges Vásárhely Program dohányzás megelőzési programjával volt jelen az eseményen. Két nap alatt több száz érdeklődő fordult meg az EVP sátrában, ahol a gyerekek dohányzással kapcsolatos kérdéssorok megválaszolásával ismerkedhettek meg a cigarettázás káros hatásaival.

Emellett az EVP szervezésében a gyermekek ingyenes fogászati szűrésen is részt vehettek a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat által működtetett és az OTP Bank által finanszírozott fogászati szűrőbuszon. A szakemberek a rendezvény alatt 554 gyermek fogát vizsgálták meg.



Dohányzás-megelőzés fiataloknak

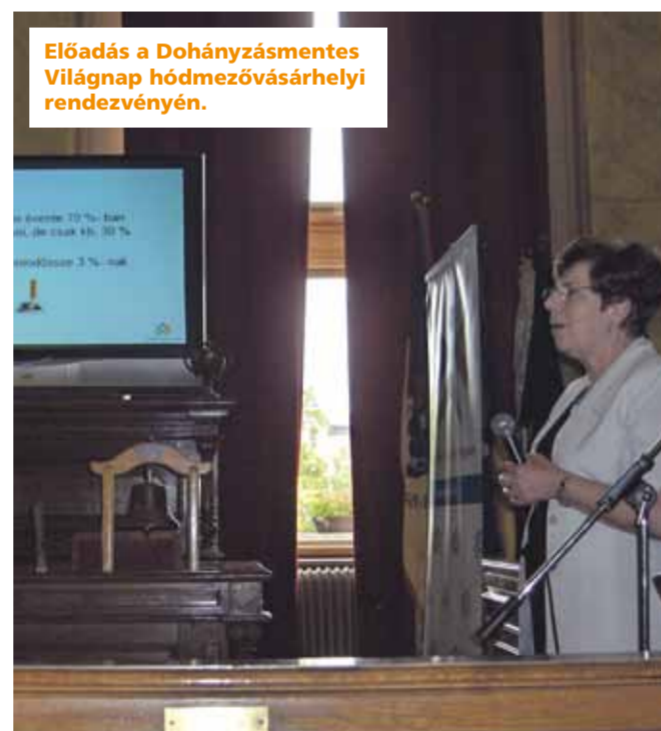
Szeptemberben indult útjára az EVP gyermek- és ifjúsági dohányzás-megelőző programja, amelyben valamennyi önkormányzati fenntartású hódmezővásárhelyi óvoda és iskola részt vesz.

Az életkori sajátosságoknak megfelelően kialakított program egyik célja a megelőzés, a másik, hogy a gyerekek aktívan lépjenek föl annak érdekében, hogy a felnőttek ne dohányozzanak környezetükben - mondta a Dohányzásmentes Világnap hódmezővásárhelyi rendezvényén Demjén Tibor, az Országos Egészségfejlesztési Intézet Dohányzás Fókuszpont vezetője.

A fókuszpont az óvodáknak egyhetes foglalkozássorozat megtartására alkalmas programdobozt állított össze. A Csukás István által írt mese segítségével a gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg az aktív és passzív dohányzás káros hatásaival – közölte a szakember. Hozzátette: a tapasztalatok alapján a foglalkozáson részt vevő óvodások szüleinek egyharmada változtatott dohányzási szokásain, és nem gyújt rá gyermek jelenlétében.

Az iskolák számára az intézet egy a világhálóról letölthető diasorozatot készített, amely animációk, filmrészletek segítségével igyekszik formálni a diákok hozzáállását a dohányzáshoz. A korcsoportok szerint összeállított nyolc, illetve tizenegy alkalomból álló foglalkozássorozat megtartását tanári kézikönyv és szöveges segédlet könnyíti meg a pedagógusoknak – tudatta Demjén Tibor.

Gyurisné Pethő Zsuzsanna, az EVP programigazgatója az MTI érdeklődésére elmondta, először 2008-ban az önkormányzat dolgozóinak indítottak önkéntes dohányzás-leszoktató programot – végül hatvanheten tették le végleg a cigarettát. 2010 őszén a lakosság számára is elindult a program, ahol



a leszokást segítő gyógyszer árának kétharmadát az önkormányzat és gyártó cég állja. A szeptemberben induló megelőző programhoz kapcsolódóan a 7-11. osztályos diákok körében felmérést készítettek a dohányzási szokásokról. Az anonim kérdőívek kitöltését minden esztendőben megismétlik, így vizsgálható lesz a kezdeményezés hatékonysága is.

MTI, szegedma.hu

„Ha ott a szíved, mindig találsz megoldást...”

A Kapcsolat Központ 24 munkatársának elévülhetetlen érdemei vannak az EVP emlőszűrő programjának sikerében, hiszen ők voltak azok, akik a háziorvosi praxisokkal közösen hatást gyakoroltak az asszonyokra a szűrésen való részvétel fontosságát illetően. Bálint Gabriellával, a Kapcsolat Központ főigazgatójával beszélgettünk.

Az egyesített ellátórendszer hogyan segíti a szociális ellátások szervezését?

A vásárhelyi lokálpatriotizmusnak óriási hagyománya van a városban, és ez pozitív hatással van az egymásról való gondoskodásra is: az elmúlt évtizedekben nagyon komoly ellátórendszert épített fel a város közössége. A városvezetés 2006-ban döntött úgy, hogy egy sajátos vásárhelyi modellt hoz létre, és egy intézménybe szervezi a szociális ellátásokat. Ezzel lehetőséget kaptunk arra, hogy egy közös szemléletmódot alakítsunk ki a vásárhelyi szociális ellátórendszerben dolgozó kollégák körében, de biztosítottá vált az átjárás is a különböző szakterületek között. Az egyesítés tehát szakmailag rendkívül megerősítette a közösségünket.

Hogy került kapcsolatba az EVP-vel?

Az első igazi találkozásom a védőnői szolgálat Kapcsolat Központtal integrálásával kezdődött 2006 végén, de már ezt megelőzően is dolgoztunk együtt az oktatási csoporttal a mindennapos testnevelés bevezetésékor.

Majd 2009-ben jött az emlőszűrő program...

Igen. Számunkra evidens volt, hogy ha a kórház a segítségünket, illetve együttműködésünket kéri, akkor ott a helyünk. Hiszen mi hiszünk abban, hogy ha egymás mellé rakjuk az erősségeinket, akkor lényegesen könnyebben tudjuk megoldani a közösség problémáit, mintha adott esetben a kompetenciáinkat méregetjük.

Egy indiai közmondás szerint, „Ha ott a szíved, mindig találsz megoldást, ha nincs ott a szíved, mindig találsz kifogást”. Így mi akkor is a megoldásokat kerestük, amikor Csányi Péter programigazgató megkeresett bennünket az emlőprogrammal kapcsolatban.

Miről szólt ez a megkeresés?

A program legfőbb célja a hátrányos helyzetű nők bevonása volt az emlőszűrésekre. És ki ismerné jobban ezeket a nőket, családokat, mint azok a szociális területen dolgozó szakemberek, akik sok esetben nagyon jó, bizalmi kapcsolatot alakítottak ki ezekkel a családokkal, asszonyok-

kal: a szociális szakemberek rendkívül erős személyes hatást tudtak gyakorolni a szűrésen való részvétel fontosságát illetően.

A háziorvosi praxisokkal jó együttműködést sikerült kialakítani?

Voltak helyek, ahol igen, és voltak helyek, ahol nem: némely praxisban presztízs kérdést csináltak abból, hogy míg az ő hívószavukra nem mentek el a hölgyek a szűrésre, addig egy szociális szakember kérésére igen. Pedig éppen a szakmák egymásmellettiségében van a program lényege.

**A SZOCIÁLIS SZAKEMBEREK
RENDKÍVÜL ERŐS SZEMÉLYES
HATÁST TUDTAK GYAKOROLNI.**

Ön szerint más programokban is lehet még együttműködés az EVP-vel?

Szerintem lehet még folytatás, hiszen nagyon sok olyan szociális munkás kollégám van, akinek mentálhigiénés végzettsége van, és az ilyen irányú ismeretek nagyban segíthetik az egészségügyi ellátórendszert. Vannak tehát még közös kapcsolódási pontok, amelyek egymást kiegészítve, hozzáadott értékként növelhetik a rendszer hatékonyságát.

A 2006 óta működő Kapcsolat Központ 250 munkatársa biztosítja Hódmezővásárhelyen és a kistérségben az alap- és szakosított szociális ellátásokat, valamint a gyermekjóléti alapellátást. Vezetője, Bálint Gabriella 1999 óta dolgozik a szociális területen, végzettségét tekintve általános és középiskolai tanár, népművelő, szakvizsgázott szociálpedagógus, jelenleg jogászhallgató, egy gimnazista leánygyermek édesanyja.



NEHÉZ MEGTARTANI A FIATALOKAT

Neményi Béla nyugdíjas testnevelő tanár, aki 66 éves korában is versenyszerűen sportol: mindennap edz, edzőként pedig maga is aktívan részt vesz tanítványai felkészülésében. A nyolcszoros senior magyar bajnokot a fiatalok sportolási szokásairól és a rendszeres testmozgás öröméről kérdeztük.

Mióta sportol aktívan?

Tulajdonképpen gyerekkorom óta. 1957-ben versenyeztem először atlétikában, az egyetemi évek alatti intenzív sportéveimben pedig országos csúcstét tartottam dobóatlétikában. Majd 1968-ban elvégeztem a Testnevelési Egyetemet, és onnantól kezdve nyugdíjazásomig testnevelő tanárként dolgoztam. Jelenleg tanárként már nem dolgozom, csak edzőként: a K'Art-Hódiák SE-ben dobó szakágon vagyok edző.

Mindennap edz?

Igen. A saját edzéseim délelőttöként mintegy másfél órát tesznek ki, emellett pedig délutánoként 3-4 órás edzéseket tartok a fiataloknak – természetesen magam is edzek a diákjaimmal.

Nemcsak azért van szükség a folyamatos felkészülésre, mert a senior versenyeken magam is aktívan versenyzek, hanem azért is, mert egészségyszerűen nem bírom sport, testmozgás nélkül – nekem ez az életem: a hobbim a foglalkozásom, a foglalkozásom a hobbim. Mindenkinek azt kívánom, hogy úgy szeresse a munkáját, mint ahogyan én.

A versenyeken milyen eredményeket ért el eddig a senior mezőnyben?

Nyolcszoros magyar bajnok vagyok, a világbajnokságon nyolcadik, az Európa bajnokságon pedig negyedik helyen végeztem.

A sporton kívül hogyan figyel még oda az egészségére?

Nyilvánvalóan egészségesen táplálkozom, hiszen a felkészülés és a versenyek miatt lényegesen nagyobb igénybevételnek van kitéve a szervezetem. Nagyon fontos, hogy elegendő húst, zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, emellett pedig a megfelelő folyadékbevitel is elengedhetetlenül szükséges. Természetesen egy sportolónak illő járni rendszeresen kontroll, illetve szűrővizsgálatokra is, így az sem maradhat el a kötelező teendők közül.

Gyakorló sportolóként, edzőként, egykori testnevelő tanárként egyetért azzal a vélekedéssel, hogy ma a fiatalok kevesebbet sportolnak, mint régebben?

Sajnos azt kell mondanom, hogy teljesen igaz. Magam is azt tapasztalom, hogy egyre nehezebb lent tartani a pályákon a fiatalokat; még ha egyszer-egyszer le is jönnek az edzésekre, nehéz őket rendszeresen ott tartani, odacsábítani. Ebben nyilvánvalóan óriási szerepe van a családnak, a barátoknak, talán ezért is könnyebb megtartani azokat a fiatalokat, akik csapatostul, ketten-hárman jönnek le az edzésre.

Régebben sikk volt sportolni, ma már nem: egyszerűen a könnyebb utat választják, nem akarnak izzadni, dolgozni a sportsikerért. Aztán persze könnyebb a dolgunk, amikor már eljut egy bizonyos szintig, és egyre több sikerélmény éri – például felveheti a magyar címeres mezt –, hiszen ő is látja értelmét a sok munkának.

Mit tanácsolna azoknak, akik már felnőttek, de most kezdenének el sportolni?

Azt, hogy sosem késő elkezdni – nyilvánvalóan nem a versenyszintű sportról beszélek, hiszen azt jobb minél korábban, gyerekkorban elkezdni. Ami azonban az egészséges testmozgást illeti, azt nem késő elkezdni 52 évesen sem.

Én a pályán sokszor találkozom olyanokkal, akik idősebb korban kezdtek el sportolni, és ma már azt sajnálják, hogy nem kezdték el korábban. Hiszen a rendszeres sporttól egyszerűen jobban érezzük magunkat: megnő a szellemi és fizikai teljesítőképességünk. Sportolni csodálatos érzés: egyszerűen örömet okoz.

SOKSZOR A LELKI TÁMOGATÁS JELENTI A GYÓGYULÁST

Hódmezővásárhelyen a helyi nyugdíjas szervezetek is aktívan részt vesznek az időskori egészségmegőrzésben: a volt egészségügyi dolgozók szűréseket szerveznek, a szövetség pedig közösségi programokkal próbál támaszt nyújtani az egyedülálló, beteg társaknak. Oskovics Györggyel, a Hódmezővásárhelyi Nyugdíjas Szövetség elnökével beszélgettünk, akinél 10 évvel ezelőtt leukémiát diagnosztizáltak, majd betegségéből felépülve belevetette magát a helyi nyugdíjas közösség szervezésébe.

Milyen típusú egészségprogramokat szerveznek a szövetségben belül?

Alapvetően akciószerűen veszünk részt az Egészséges Vásárhely Programban: jelen voltunk az első szűrőprogramon, mostanság pedig már saját egészségügyi szűréseket is szervezünk: volt egészségügyi dolgozók megalakították a szervezetben belül az Egészségügyi Nyugdíjas Klubját, akik – többek között – koleszterin-, vérnyomás- és testsúlyszűréseket végeznek a közösségen belül.

Miért döntöttek úgy, hogy részt vesznek az egészségmegőrző programok megvalósításában?

Nyilvánvalóan időskorban egyre gyakrabban kell szembenéznünk a különböző betegségekkel, így az egészségtudatosság, az egészségünkre való odafigyelés ebben a korban még inkább felértékelődik. Mindemellett persze nap mint nap megtapasztaljuk azt is, hogy a közösség mennyit segíthet a betegségek legyőzésében: sok esetben az idős, magányos emberek számára a közösség lelki támogatása jelenti a gyógyulást.

Úgy gondolom tehát, hogy az időseknek felelősséget kell vállalniuk egymásért, de azt sem tagadhatom, hogy van személyes motivációja is az egészségmegőrzés szövetség munkájában való előtérbe helyezésének: nálam tíz évvel ezelőtt leukémiát diagnosztizáltak, amiből sikerült felgyógyulnom. Mindebben a családom, az a szerető környezet, ami körülött, rengeteget segített.

Hogyan derült ki a betegsége?

58 éves voltam, amikor éreztem, hogy valami nincs rendben: folyamatosan hőemelkedésem volt, fogínygyulladással küszködtem, és az antibiotikumok is csak 1-2 napig hatottak. Aztán 2002 januárjában elmentem laborvizsgálatra, melyet újabb vizsgálatok követtek, és a szegedi hematológián kiderült: leukémiám van.

Az első kérdésem az volt, hogy mennyi esélyem van életben maradásra?

– a doktornő azt mondta: 50 százalék. A következő nap már kaptam is a kemoterápiás kezelést, és bár óriási trauma volt látni a többi beteg rettentően rossz állapotát és arra gondolni, talán rám is ez vár, én mindvégig arra gondoltam, nekem meg kell gyógyulni, még nem halhatok meg – erre gondoltam minden elalváskor, erre gondoltam minden egyes alkalommal, amikor megláttam a feleségemet és a gyerekeimet. Azóta is élek.

A kezeléseket persze rengeteg tortúrával jártak és nagyon fájdalmasak voltak: nem tudtam enni, 20 kilót fogytam. Összesen háromszor

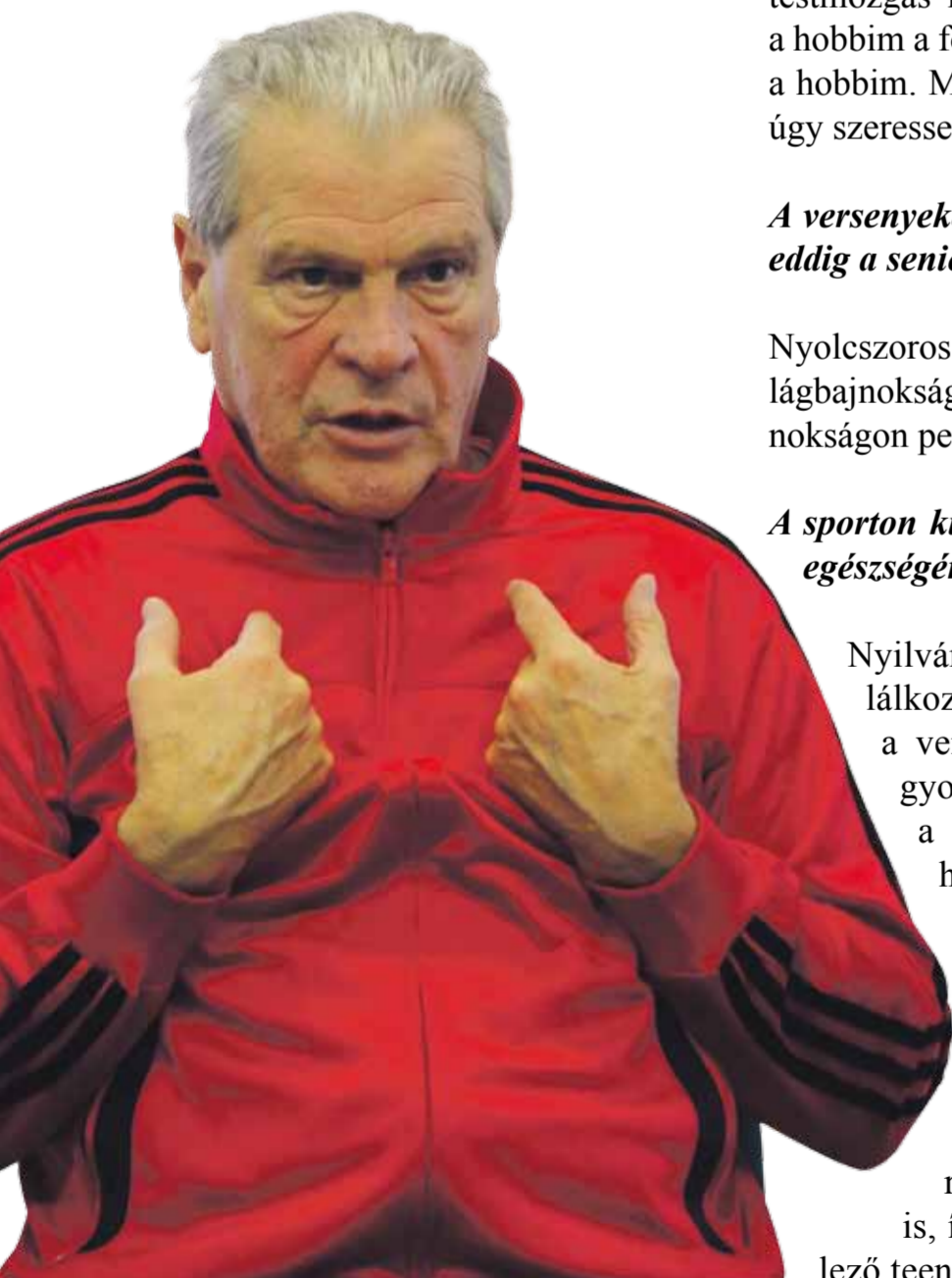
MINDVÉGIG ARRA GONDOLTAM, NEKEM MEG KELL GYÓGYULNI.

egyhetes turnusban kaptam a kemoterápiás kezeléseket, és amikor a második alkalom után megjelentem a Rotary elnevezésű jótékonyági klubban, ahová korábban is jártam, a társaim nem ismertek meg. Ez óriási sokk volt, de volt elég erőm a folytatáshoz.

Azóta gyakorlatilag nem is voltam beteg, bár kontrollra minden évben eljárom.

A betegségének volt szerepe abban, hogy szerepet vállalt a helyi nyugdíjas élet szervezésében?

Amikor meggyógyultam, úgy éreztem, nekem még tennem kell valamit ezen a világon, és ezt a feladatot a nyugdíjasok körében találtam meg: ezért kezdtem el a munkát a szövetségben. És persze a saját példamból látszik a megelőzés, a szűrések fontossága; hiszen ha később fedezték volna fel a betegségem, nem biztos, hogy sikerül túlélnem.



KARÁCSONYI

Az alábbi összeállítás mindannyiunk által ismert és kedvelt karácsonyi ételeket tartalmaz – kicsit másképp. A változás egyrészt abban áll, hogy az ételsor könnyen (könnyebben) elkészíthető lesz. Másrészt abban, hogy elhagyjuk rossz beidegződéseinket, megszokásainkat, melyeknek köszönhetően az ünnepek után nem merünk a mérlegre állni. Kerüljük a fokozott pörzsanyag-képzést, a túlfűszerezést, túlsózást, illetve az indokolatlan kalória-bevitelt. Mindazonáltal nem esünk át a ló másik oldalára: megőrizzük szeretett ízeinket, ételjeinket.
Csaláné Böngyik Edit, Török Ferenc

WALDORF SALÁTA – KOKTÉL

Hozzávalók 10 adagra:

30 dkg alma, 30 dkg zeller, 5 dkg citrom, 2 dl habtejszín (30%-os), 30 dkg majonéz, 10 dkg dióbél, 0,5 dl száraz fehérbor, 5 dkg porcukor, 15 dkg só, 0,5 dkg őrölt fehérbors.

Tápanyag és energia tartalom (1 adag):

Fehérje	3,7 g
Zsír	35,6 g
Szénhidrát	11,5 g
Energia	1612 kJ (384kcal)

- Föld meg a megpuccolt zellert egészben, sós, citromos vízben, majd hűtsd ki!
- Amíg a zeller fő, készíts majonézt (kész, boltban vásárolt is használható)!
- Forrázd le a dióbelet, és távolítsd el a barna hártját. Válassz ki pár igazán szép (egész) darabot a díszítéshez, ezt tedd félre!
- Pucold meg az almát, vágd ki a magházát!
- Mindhárom növényt darabold fel vékony metéltre, és keverd bele a majonézbe!
- Ízesítsd be az ételt sóval, cukorral, citromlével úgy, hogy mindhárom alap-íz egyformán érződjön, egyik se uralkodjon. Fűszerezd fehérborssal!
 - Tedd hűtőbe, hogy az ízek összeérjenek (előre elkészíthető, étkezéskor csak tálni kell)!
 - Óvatosan keverj hozzá (cukor nélküli) tejszínhabot!
 - Tálald salátástányérokra vagy kelyhekbe!
 - Díszíthetsz salátalevével, zeller zölddel, citrommal és a félretett dióval!

HALÁSZLÉ TÚRÓS TÁSKÁVAL

Hozzávalók 10 adagra:

50 dkg pontyfilé, 50 dkg halcsont, 10 dkg vöröshagyma, 10 dkg zöldpaprika, 25 dkg paradicsom, negyed csomag metélőhagyma, 50 dkg tehéntúró, 3 db tojás, 5 dkg só, 5 dkg fűszerpaprika, 15 dkg liszt, őrölt fekete bors.

Tápanyag és energia tartalom (1 adag):

Fehérje	27,3 g
Zsír	10,6 g
Szénhidrát	15,7 g
Energia	1143 kJ (272kcal)

- Pucold meg a halat, filézd le, a filéket irdald be bőrig. A húst vágd kicsi (2 cm) kockákra!
- A húskockákat ízesítsd sóval, fűszerezd borssal, paprikával, és tedd hűtőbe!
- A csontokból, pirított vöröshagymából, zöldpaprikából, paradicsomból főzz alaplevet! Csak gyengén sózd – maradjon kicsit sótlan. Passzírozd át, tedd hűtőbe!
- Készíts túróteléket sóval, borssal, metélőhagymával!
- Készíts egyszerű gyúrt tészta („levestészta”), nyújtsd ki vékonyra!
- Töltsd be a túróval a palacsintához hasonlóan! A töltelék ne csik formában terüljön el, hanem halmonként.
- Az így kapott töltött rudakat vágd el a halak között derelyevágóval, a vágott széleket nyomkodd össze!
- Föld bele az alaplébe a batyukat és a halat!
- Tálald csészében!

ZÖLDSÉGES TÖLTÖTT KÁPOSZTA ZÖLDFŰSZERES TEJFÖLLEL

Hozzávalók 10 adagra:
50 dkg sertés apróhús, 50 dkg brokkoli, 50 dkg csiperkegomba, negyed csomag medve-

hagyma, negyed csomag petrezselyemzöld, negyed csomag metélőhagyma, 0,5 dl olaj, 1,5 dkg só, 1,5 dkg fűszerpaprika, 15 dkg árpagyöngy (gersli), 2,5 dkg liszt, 2,5 db tojás, 25 dkg tejföl, 15 dkg vöröshagyma, 1,5 dkg fokhagyma, 10 dkg zöldpaprika, 5 dkg paradicsom, 5 dkg füstölt szalonna, 5 dkg füstölt tarja, 1 kg savanyú káposzta (hasáb), 75 dkg apró savanyú káposzta, őrölt fekete bors, őrölt kömény, babérlevél.

Tápanyag és energia tartalom (1 adag):

Fehérje	24,6 g
Zsír	14,1 g
Szénhidrát	29,9 g
Energia	1651 kJ (393kcal)

- Készíts töltelék a következőkből: darált sertésdagadó, pirított összetevők (szalonna, savanyú káposzta, vöröshagyma, fokhagyma, gomba), brokkoli rózsák, gersli, tojás, ízesítők, fűszerek!
- Készíts töltött káposztát, ahogy a családotban szokás (főzve vagy tepsiben sütve)!
- Tálald zöldfűszeres tejföllal (keverj bele finomra vágott metélőhagymát, medvehagymát, petrezselyemzöldet)!



MENÜSOR

CSÁSZÁRSZALONNÁVAL BURKOLT PULYKAMELL ROLÁD GESZTENYÉVEL, VÖRÖSBORBAN PÁROLT ASZATSZILVÁVAL

Hozzávalók 10 adagra:

Gesztenyével töltött, bardírozott pulykamell rolád: 1 kg pulykamell (bőr és csont nélkül), 30 dkg pulyka felsőcomb (bőr és csont nélkül), 30 dkg szeletelt bacon, 5 dkg vaj, 2 dl tej, 2 db tojás, 2 csomag zöld petrezselyem, 20 dkg vöröshagyma, 80 dkg gesztenye, 20 dkg zsemlemorzsa, 0,5 dkg őrölt gyömbér, 0,5 dkg őrölt szerecsendió, 3 dkg só, 0,5 dkg őrölt fehérbors, 0,3 dl brandy, 1,5 dl olaj. Vörösborsos aszalt szilva: 1 kg magozott aszalt szilva, 3 dl száraz vörösbors, 0,5 dkg gyömbér, 0,5 dkg szerecsendió, 1 dkg só, 0,5 csomag borsmenta.

Tápanyag és energia tartalom (1 adag):

Császárszalonnával burkolt pulykamell rolád gesztenyével

Fehérje	34,6 g
Zsír	39,6 g
Szénhidrát	49,1 g
Energia	2953 kJ (703kcal)

Vörösborsban párolt aszatszilva

Fehérje	2,3 g
Zsír	2,0 g
Szénhidrát	61,8 g
Energia	1218 kJ (290kcal)

- A gesztenye tetejét vágd be kereszt formában, süsd meg sütőben!
- Hámozd meg és föld meg sós tejben (hogy az elvesztett nedvességtartalmát visszanyerje)!
- A gesztenyéből, darált húsból készíts töltelék! Adj hozzá vajon pirított vöröshagymát, petrezselyemzöldet! Fogasd össze tojással, ízesítsd sóval, fűszerezd borssal, szerecsendióval, gyömbérrel! Tedd teljessé az ízt kevés borpárlattal! Ha lágy, zsemlemorzásával szilárdíthatod.
- A csont és bőr nélküli pulykamellből vágj (rostokra merőlegesen) vékony szeleteket! Fedd le folpackkal, gyengén klopold meg!
- Töltsd be a húst, formázz hengereket!
- A roládokat bardírozd, azaz tekerd vé-

konyra szelt császárszalonna lapokba!

- Süsd meg – olajozott alufóliába tekerve, tepsiben, kevés vizet alá öntve, kb. 40 percig, 170 °C-on. Ha megpuhult, nyisd meg a fóliát, és képezz egy kevés pörzsanyagot (a szalonna elveszíti zsirtartalmának java-részét, és finom ízt kap)!
- Párold meg a szilvát kevés száraz vörösborsban. Ízesítsd kevés sóval, fűszerezd reszelt gyömbérrel, szerecsendióval!
- Tálald forróan, a szilva mellé helyezve a felszelt rolád! Díszítsd borsmenta vagy citromfű levéllel!

MELEG MÁKPUDING MEGGYLEKVÁRRAL

Hozzávalók 10 adagra: 1 liter tej, 30 dkg vaj, 10 db tojás, 10 dkg citrom, 50 dkg mák, 30 dkg fonott kalács, 0,5 dkg só, 20 dkg kristálycukor, 2 dkg vaníliás cukor, 40 dkg meggylekvár.

Tápanyag és energia tartalom 1 adagra:

Fehérje	29,3 g
Zsír	62,5 g
Szénhidrát	81,8 g
Energia	3519 kJ (838kcal)

- Készítsd elő a gőzöléshez szükséges kelleket: béleld ki a formákat (kuglófforma, muffin forma, csésze stb.) folpackkal; melegítsd elő a sütőt 130 °C-on, készíts tepsit – benne langyos vízzel!
- Áztasd a fonott („üres”) kalácsot tejbe, nyomkodd ki, törd át!
- Keverd ki a tojássárgáját cukorral, vaníliás cukorral!
- Verd fel a tojásfehérjét habbá cukorral!
- Keverd össze a fenti összetevőket darált mákkal, pici sóval, reszelt citromhéjjal!
- Utolsóként a habot add hozzá!
- Töltsd a formákat ¾-ig!
- Helyezd a formákat a tepsibe, és gőzöld kb. 20 percig sütőben (akkor jó, ha óvatosan megmozgatva, a közepe nem lötyög)!
- Tálald előmelegített tányérra borítva, meggylekvárral.



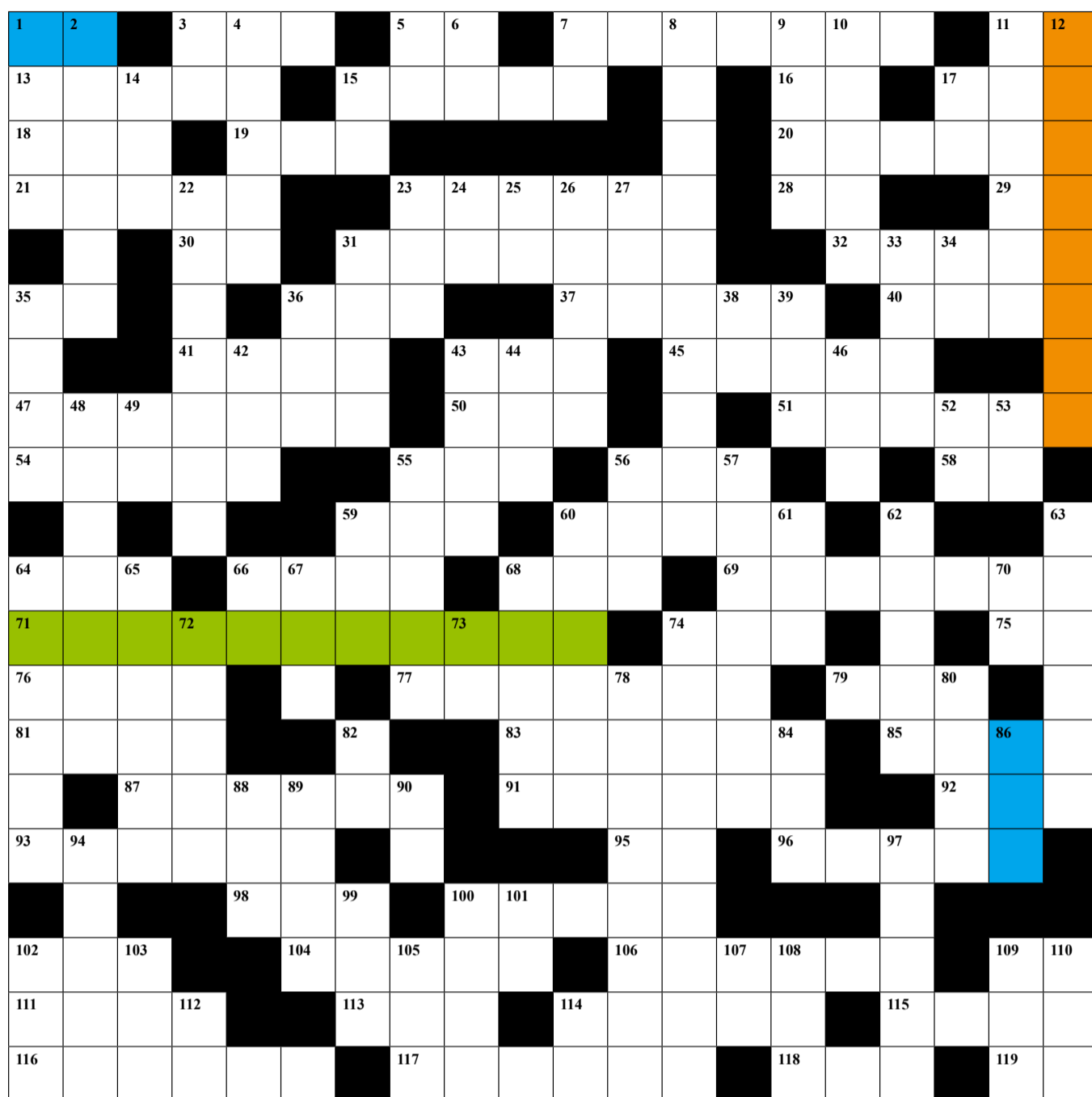
EVP KLUB AZ EGÉSZSÉGÉRT

A mai rohanó világban az emberi kapcsolatok ápolását jobban előtérbe kell helyezni – nyilatkozta Zsótérné Erdei Erzsébet, az EVP Klub elnöke. Az egészséges emberek – vagy akik annak hiszik magukat – stresszes, nehéz munkával keresik meg a megélhetéshez szükséges pénzt; a nyugdíjas és beteg emberekről nem is beszélve – tette hozzá.

Alapvető probléma, hogy a média a daganatos betegségeket legyőzhetetlen, halálos kórként mutatja be: a megjelent cikkek a halálozási arányszámokat és nem a gyógyultak számát mutatják.

– Az EVP Klub az egészségmegőrzés jegyében próbál együttműködést kialakítani a lakossággal: arra törekszünk, hogy egészséges életvitelünkkel, valamint saját tapasztalataink egymással való megosztásával elősegítsük az egészségmegőrzést – mondta az EVP Klub elnöke. – Programjainkat az igényeknek megfelelően állítjuk össze: rendezvényeinken alkalmanként 15-18 fő vesz részt, de folyamatosan várjuk az érdeklődőket.





VÍZSZINTES

1. A megfejtés első része, 3. Barkácsáruhá, 5. Pénzügyminisztérium röviden, 7. Venezuela fővárosa, 11. Ki el-lentéte, 13. A Duna jobboldali mellékfolyója, 15. Ázsiai személyszállító kocs, 16. De másképp, 17. A toldalék egy fajtája, 18. Magyar Kereskedelmi Bank röviden, 19. Vörös angolul, 20. Személyt ábrázoló kép, 21. Woody ..., amerikai színész-rendező, 23. Belső felületek gipsz dí-szítése, 28. Argon vegyjele, 29. Budapest Sportcsarnok röviden, 30. Los Angeles röviden, 31. Abraham ..., ame-rikai elnök, 32. Fából készült épület, 35. Asztácium vegyjele, 36. Nemzetközi fuvarokmány neve, 37. Svák-ci város, 40. A Naprendszer egyik bolygója, 41. Kézfej másképp, 43. Igenlés egy formája, 45. A betonformálás eszköze, 47. Az egyik kontinens neve, 50. Látássérült, 51. Lapos, kör alakú tárgy, 54. Szép szál legény, 55. A tetőt tartja, 56. Budapesti Nemzetközi Vásár röviden, 58. Tegnap utáni nap, 59. Szőlőből készült szeszesital, 60. Középkori harcos, 62. Kén vegyjele, 63. Spanyolország autójele, 64. Menyasszony, 66. Sárga németül, 68. Párt-ban is van, 69. Tanult, 71. A megfejtés harmadik része, 74. Talán, 75. Nátrium vegyjele, 76. Kemény fém, 77. Népszerű sport, 79. Gömb latinul, 81. Tamara becézve, 82. Sugár jele, 83. Női név, 85. Fájdalmas, 87. Amerikai őslakos, 91. ...vásár, település Fejér megyében, 92. Mu-latság, 93. Megtalál, 95. Szaúd-Arábia autójele, 96. Afri-ka legnyugatibb pontján fekvő város, 98. Éppen fordítva, 100. Nagydaráb, 102. Ez, 104. Kohóban keletkezik, 106. Körültekintő, 109. Kalifornia postai rövidítése. 111. Nem engedi meg, 113. Köcsög második fele!, 114. ... Gyula, magyar színész, 115. Tamási Áron hőse, 116. Női név, 117. Puhatestű állat, 118. Eső után van a földken, 119. Forgalom lebonyolítására szolgáló, lineáris, épített léte-sítmény

FÜGGŐLEGES

1. Gömbölyded gyümölcs, 2. Molesztál másképpen, 3. Országos Tervhivatal, 4. A medve is ilyen színű, 5. 3,14 betűvel, 6. Szakácskönyvekben a makkáskánál rövidíté-se, 7. A kalcium vegyjele, 8. Szimpátia, 9. Peter Benchley regénye alapján készült film címe (1975), 10. Alaktalan, 11. Durva, faragatlan, 12. A megfejtés második része, 14. Hangfal márka, 15. Road rövidítése, 17. Cégforma, 22. Mécsessel szokott ez történni, 23. Angol uraság, 24. Tunézia autójele, 25. Uccu fele, 26. Fej, 27. Kurt Lewin Alapítvány, 31. A mértékletesség színe, 33. Csontos hal, 34. Amennyiben, 35. Erdély déli kapuja, 36. Pest me-gyei település, 38. El Salvador autójele, 39. Ház, 42. Autómárka, 43. A nemzet színésze: ... István (1931), 44. Pusztul, 46. Kacat, 48. Fel szoktuk ragasztani, 49. Tova, 52. Omán autójele, 53. A Holland Antillák autójele, 55. Iszony, 56. Csomó, 57. Ezt várják a gyerekek az iskolá-ban, 59. A blokk egyedi mássalhangzói, 60. Mulatság, 61. A szüleinktől örökljük, 62. Hullámlovaglás, 63. Etil-al-kohol, 64. Mükedvelő, 65. A vérszegénység egy fajtája, 66. Grúzia autójele, 67. A kell is végződhet így, 68. Tér, szoba, 70. Az amerikai Tennessee állam postai rövidíté-se, 72. Számítástechnikai eszköz márka, 73. Tiltás, 74. Kifogást emelő, 78. Birságol, 80. Szülésznő, 82. A tete-jére, 84. És angolul, 86. A megfejtés negyedik része, 88. Német névelő, 89. Koros, 90. Neon vegyjele, 94. Magyar orientalista: ... Ármán (1832-1913), 97. Kas, 99. Török eredetű magyar személynév, 100. Ön, 101. Európai Kö-zösség, 102. Baszk nacionalista függetlenségi mozgalom Spanyolországban, 103. Eldorádó kezdete, 105. Taszít, 107. Angol tagadás, 108. Ilyen mintát is keresnek a bün-tények helyszínén, 109. Közép-európai Egyetem rövidí-tése, 110. A tenor és a mezzoszoprán között elhelyezkedő hangfekvés, 112. Törökország autójele, 114. Kettős betű.

2012-BEN VÁSÁRHELYEN IS!



Jövőre mind a 8805 hódmezővásárhelyi óvodás, ál-talános- és középiskolás fiatal kap Dr. Cardot.

A **Dr. Card** egy bankkártya nagyságú kártya, amely tartalmazza tulajdonosa legfontosabb egészség-ügyi adatait, s így sürgősségi ellátás esetén a keze-lőorvos azonnal megkapja pácienséről azon infor-mációkat, amely a kezeléséhez szükséges.

A szolgáltatást kiegészíti az **e-Kartonrendszer**, ahol bárki bankkártya szintű biztonsággal tárolhatja egészségügyi adatait, orvosi leleteit, röntgenképeit stb., s az interneten keresztül a kezelőorvos hoz-záférhet páciense egészségügyi információihoz, így megkönnyítve és hatékonyá téve a betegellátást.

A kártya, tulajdonosa mindennapi életében is jelen van, hiszen nem csupán az egészségügyi ellátáshoz használhatja, hanem vásárláskor kedvezményt is kaphat a Dr. Card-hoz csatlakozó hódmezővásárhe-lyi és országos **KedvezményPontokon**.

A kártyát megkapják a polgármesteri hivatal, az ön-kormányzati intézmények és gazdasági társaságok dolgozói is.



Egészségügyi információs szolgáltatás
Életet menthet!

www.drcard.hu
+36-1-268-0000

EVP ÉVZÁRÓ MAGAZIN 2011
Kiadja: az Erzsébet Kórház-Rendelőintézet
Felelős szerkesztő: dr. Kallai Árpád