



# IMPULZUS

A SZATMÁR-BEREGI KÓRHÁZ ÉS GYÓGYFÜRDŐ LAPJA 2005. DECEMBER



*Kellemes Ünnepeket és sikerekben Gazdag  
Boldog új Évet kíván  
a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő*



## A tartalomból:

- Zárjuk az évet
- A véradókat ünnepeltük
- Népbetegség lehet a diabétesz
- Miniszteri elismerés
- Aranydiplomás gyermekgyógyász

# Kedves Olvasó!

Év vége van, ez az értékelés időszaka: a számvetésé, az összegzésé amely az élet számos területe mellett a munkára is érvényes.

A 2005-ös esztendőt a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő életében kettősség jellemezte. Jelentős fejlesztések mentek végbe intézményünkben, de mindeközben a működés körülményei nehezebbé váltak. Az összefogás, a kiváló együttműködés és a gondos gazdálkodás eredményeként mind szakmailag, mind pénzügyileg sikeresen zártuk az évet, miközben kórházunk egyre több beteg bizalmát élvezte.

Eredményként értékelem, hogy a finanszírozás korlátozása ellenére intézményünk egyetlen esetben sem utasított el beteget, forrásainkból folyamatosan meg tudtuk tartani az ellátás korábbiakban megszokott színvonalát. Jelentős erőfeszítéseket tettünk annak érdekében, hogy ez a színvonal ne csak megmaradjon, hanem lehetőség szerint javuljon is. Ezek között említhető, hogy az év első napjától gyógyfürdőként kezdett üzemelni kórházunk fehérgyarmati balneoterápiás egysége, s ezt követően megtörtént a gyógyfürdővé nyilvánítás, amellyel megváltozott az intézmény név használata is. Ez utóbbi nem csak formalitás, hanem perspektíva is a jövőre nézve. Hévízkutat fúrtunk a kórház udvarára és rehabilitációs központ kialakítása kezdődött meg, amely a terveknek megfelelően látványosan halad.

Szakrendelésekkel gazdagítottuk

az ellátási szolgáltatást: Vásárosnaményban kardiológiával és pszichiátriával, Fehérgyarmaton bőrgyógyászattal bővült a paletta. A határon túli kapcsolataink szélesedtek, egy évig tartó, ukrainai kórházakkal közösen megvalósított projektet zártunk a közelmúltban, s ennek már folytatását tervezzük. Ismét sikeresen auditáltuk a kórházi ISO és KES minőségirányítási rendszereket és igazoltattuk a HACCP rendszerünket.

A kórházi rekonstrukció ideje alatti gépműszer beszerzés óta hét év telt el, a cserék nagy terhet róznak a gazdálkodásra. Számos értékes berendezést, tartozékot kellett vásárolni, így új monitorokat, kardiológiai ultrahangot és laboratóriumi automatákat állítottunk üzembe.

Az eredményesség egyik záloga és elősegítője volt, hogy a hagyományosan erős és jól képzett szakdolgozói gárda rendelkezésre állt és nagyban segítette az orvosok munkáját, akiktől az idei év még nagyobb erőfeszítést kívánt.

Tisztes helytállásukat a kórház vezetése és betegeink nevében ezúton is köszönöm!

Javítani való természetesen akad, az igen zsúfolt szakrendeléseken ebben az évben is voltak olyan történések, esetek, amelyekből a tapasztalatokat levonva a jövőben tovább javítjuk a működést.

Öröm, hogy az év folyamán kétszer is sor kerülhetett béremlésre, ugyanakkor bánatom, hogy egyensúlyban tartott gazdál-



**Dr. Vadász Mária**

kodás ellenére a dolgozók anyagi elismerésére kevés jutott, jutalmazásra a szokásosnál kisebb lehetőség adódott.

Mindent összevetve 2005. év legnagyobb eredményének a szakmai színvonal emelkedését tartom, azt, hogy szakemberekkel erősödtünk - a gyermekosztály élére fiatal, szakmailag jól képzett főorvos és szakorvos került, az informatikai osztály is új, sokrétű tudását itt kamatoztató vezetőt kapott, s fontos, hogy fejlesztéseink ütemszerűen haladnak.

Változatlanul érzem a kórházi kollektíva egységét, a közös célt: a betegek elégedettségének kivívását. Köszönetemet fejezem ki a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő valamennyi dolgozójának lelkiismeretes munkájáért és betegeinek a töretlen bizalomért! Mindannyiuknak egészségben gazdag, boldog új évet kívánok!

Dr. Vadász Mária  
főigazgató



## Miniszteri elismerés Korponai Lászlónak

**Miniszteri dicséretet kapott a közelmúltban a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyének műszaki osztályvezető-helyettese, Korponai László.**

- Több mint három évtizede, pontosan 37 éve vagyok a kórház dolgozója, tulajdonképpen ez az első munkahelyem - kezdi a bemutatkozást Korponai László, majd pontosít: a katonaság után, 1968-ban állt munkába az akkori Járási Tanács kórházában. Karbantartó lakatosként kezdett az egészségügyi intézményben tevékenykedni, s ezután az 1970-es árvíz idején a véradó állomásnál lett gépkocsivezető.

### Kettős változás

Tizenegy éven át ült a volán mögött és ezzel egy időben ismeretei bővítésére is vállalkozott. Gépésztechnikusi oklevele megszerzését követően 1982-ben a műszaki csoport vezetői teendőinek végzését bízták rá felettesei. A kórház nevének változásakor - amikor a 80-as évek végén a Megyei Tanács kórháza lett - munkaköre is megváltozott: műszaki osztályvezetőként tette a dolgát az intézmény-

ben. A következő fordulópont ismét névváltozáshoz kötődik, az intézmény Szatmár-Beregi Kórházzá alakulásától műszaki osztályvezető-helyettes a hivatalos titulusa.

### Jó cselekedetnek érzi

- A dolgozók segítő szándéka fogott meg itt, az, amilyen elhivatottsággal fordulnak a betegek felé - magyarázza Korponai László az erős kötődés okát.

Azt mondja, jó cselekedetnek érzi a kórházi tevékenységet, amelynek részese minden dolgozó.

- Sokat jelent számomra a kollégákkal kialakított jó viszony, ezért is remélem, hogy egészen nyugdíjba vonulásomig ennek a kollektívának a tagja lehetek - említi, s kiegészíti: - Nagyon szeretem a munkámat, nem okoz gondot, ha karácsonykor vagy szilveszterkor ügyeleti szolgálatot kell teljesítenem.

Korponai László szabadidejét legszívesebben kirándulással vagy tévénézéssel tölti (kedvencei a természetfilmek), de rendkívüli örömet jelent számára, ha két unokája, az ötödik osztályos Balázs és az óvodás Tamás játékra invitálja.



Az elismerést Rácz Jenő egészségügyi miniszter adta át Korponai Lászlónak

## Náthát hoz a tél

A megfázással járó, jellegzetes fájdalmat az orr nyálkahártyájának a gyulladása okozza. Ezt a gyulladást valójában a keletkező kémiai anyagok egyvelege váltja ki azáltal, hogy hat az ott lévő idegekre. De ezek az anyagok hatással lehetnek a távolabb futó idegekre is; ezért alakulhat ki fejfájás vagy izomfájdalom a megfázás kísérőjeként. Az egyszerű aszpirin, az acetil-szalicilsav leállítja e kémiai anyagok egy részének a termelődését, és így csökkenti a gyulladást, illetve a fájdalmat. A szervezetünk állapotától függ, hogy a nyálkahártyában megtelepedő vírus megbetegít-e vagy sem. Stresszes, túlfeszített időszakban a védekező rendszer elfojtott állapotban van. A stressz pedig mindennapos dolog, és ez bizonyára hozzájárul ahhoz, hogy átlagban évente 2-3 alkalommal mindenki náthás lesz. Az ember immunrendszere a legjobb eszköz a vírus támadásának kivédésére. Az évmilliók alatt a vírus és a szervezetünk együtt fejlődött és a nátha nem egyéb, mint a kettő közti kölcsönhatás hibája. Bizonyíték van arra, hogy a C-vitamin nagy dózisban antioxidáns hatást fejt ki. Ezért ajánlják a sok C-vitamin fogyasztását nátha, megfázás idején.

## Líbiában is gyógyított az aranydiplomás dr. Ambró Irma

**Aranydiplomát vett át a közel-múltban dr. Ambró Irma, a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő vásárosnaményi telephelyének nyugalmazott gyermekgyógyász főorvosa, kandidátus, az intézmény szaktanácsadó főorvosa.**

A diplomaszerezés ötvenedik évfordulóján átvett elismerés mellé adott jelképes ajándékkal a kórház vezetése mondott köszönetet a hosszú időn át végzett lelkiismeretes gyógyító tevékenységért.

- Amióta az eszemet tudom, orvos akartam lenni - említi, s hozzáteszi: - Nagy szociális érzékenységgű ükapám, Adamóczy Ambró János Semmelweis tanítványa volt.

Dr. Ambró Irma a Debreceni Orvostudományi Egyetem (DOTE) általános orvosi kara elvégzése után az egyetem gyermekklinikája jelentette az első munkahelyét. Harminchét éven át kezelte itt a kis betegeket, s eközben megszerezte a csecsemő- és gyermekgyógyászati szakvizsgát, majd ehhez hasonlóan jeles eredménnyel zárult a fertőzőbeteg szakorvosi vizsgája.

### Kiváló eredménnyel

Tudományos érdeklődése a gyermekkori cukorbetegségekre terjedt ki, éveken át jelentős sikerrel szervezte a cukorbeteg apróságok gondozását (ellátását, táboroztatását, stb.). Dolgozott a gyermekosztály fertőző részlegén és koraszülött részlegén, majd 1980-ban az újszülöttkori anyagcsere témában írt kandidátusi disszertációját védte meg. Mivel ennek nyelvvizsga volt a feltétele, előbb angol nyelvből, aztán oroszról vizsgá-



**A vezetők virággal gratuláltak**

zott le kiváló eredménnyel. Számot adott folyamatosan bővülő ismereteiről a tudományos minősítő bizottság előtt is: neonatológiából és endokrinológiából is magas szintű tudásról tett tanúbizonyságot.

Az egyetem kiküldöttjeként több országban járt tanulmányúton: Csehszlovákia, Lengyelország, Svédország, Németország egészségügyi intézményeiben szerzett értékes tapasztalatokat. Fordulópontot hozott az életébe 1982-ben a líbiai munkalehetőség: a DOTE képviselőjében hét éven át egy arab kórház gyermekosztályán dolgozott. Munkája mellett a helyi orvostanhallgatóknak tartott gyermekgyógyászatból gyakorlati oktatást. A használt angol nyelv mellett arabul is megtanulta megértetni magát, hiszen fontosnak tartotta, hogy a betegekkel és hozzátartozóikkal is tudjon kommunikálni.

### Kétszer nyugdíjazták

A kiküldetésből hazatérve osztályvezető főorvosként folytatta hivatását Debrecenben - egészen 62 éves koráig (az akkori nyugdíjkorhatár 55-58 év volt). Ekkor, 1993-ban kereste meg a vásárosnaményi kórház igazgatója munkajánlatával, de dr. Ambró Irma elsőként nemet mondott a felkérésre. A helyettesítést viszont - amely egy hónapra szólt - szívesen vállalta el, s úgy alakult, hogy azóta is az intézmény falai között tevékenykedik.

- A vásárosnaményi és a fehérgyarmati kórház 1996-os fúziója idején dr. Bakai Zoltán, akkori főigazgató kérte, segítsék kidolgozni a gyermekellátás új koncepcióját - emlékszik vissza, s kiegészíti: úgy megszerette a naményi kórházat és a kollégákat, hogy elutasította a debreceni klinika ekkor felkínált munkalehetőségét.

Nevetve említi: 2001-ben ismét nyugdíjazták, ekkor töltötte be ugyanis a hetvenedik életévét és a törvény értelmében ez a vezetői pozíció felső korhatára. A gyógyításnak nem fordított hátat, azóta részmunkaidőben szaktanácsadó főorvosként dolgozik az intézményben. Ma már Vásárosnaményt is otthonának tekinti, bár „papíron” ezt Debrecen jelenti számára, ahol a fia és menyje is él.

S hogy a területi gyermekgyógyászatban végzett munkájáért Kulin emlékéremmel kitüntetett dr. Ambró Irma mit tart legszebbnek hivatásában?

- Számomra a gyermekgyógyászat szépsége abban rejlik - mondja -, ha egy eszméletlen, kiszáradt, súlyos beteg gyereket néhány óra múlva mosolyogni látok.

# Népbetegség lehet a diabétesz



Tiszáné Móricz Márta

**Becsült adatok szerint legalább 100 millió ember szenved cukorbetegségben a világon, és ha a jelenlegi tendenciák nem változnak, 15 éven belül megduplázódik a számuk.**

A hazai cukorbetegek számát mintegy 500 ezerre becsülik az orvosok, s bármennyire hihetetlen, az érintetteknek csak a fele tud a betegségéről - hangzott el a közelmúltban az egészségügyi dolgozóknak tartott előadásorozaton.

## A diabétesz kezelhető

- A diabétesz egyik típusa gyermekkorban vagy fiatal korban, 40 éves kor alatt kezdődik, s hirtelen abszolút inzulinhiány jellemzi - emelte ki Tiszáné Móricz Márta, a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő fehérgyarmati székhelyének diabetológiai szakápolója, majd hozzátette: ennek legjellemzőbb tünetei a nagy étvágy melletti fogyás, levertség, gyengeség, szájszáradás, bőrvizketés. A cukorbetegek többsége viszont a

másik csoportba tartozik, ez a forma 40 év felett alakul ki, sokáig tünetmentes, s a felismerésekor az esetek nagy százalékában már valamilyen szövödmény is jelen van. Oka lehet genetikai hajlam (halmozott családi előfordulás), az elhízás, a helytelen táplálkozás, a fizikai inaktivitás, az előrehaladó életkor, az etnikai hovatartozás, az alacsony születési súly, valamint a környezeti tényezők (mozgásszegény életmód, ülőmunka). A diabétesz kezelése diétával, testmozgással, illetve inzulin terápiával lehetséges.

- A helyes táplálkozásnak kiemelt jelentősége van a cukorbeteg esetében, ezért nekik kerülniük kell a gyors vércukor emelkedést okozó ételeket - emelte ki Tiszáné Móricz Márta.

## Vakságot okozhat

Naponta többször egy-egy alkalommal étkezésenként és személyenként meghatározott szénhidrát tartalmú ételt kívánatos fogyasztani (a cukorbeteg mindenféle ételt fogyaszthat, a natív cukron, mézen és az ezzel készült ételeken kívül).

- A fejlett országokban a cukorbetegséget a vakság első vagy máso-

dik okaként tartják számon a világon - utalt a krónikus szövödményekre Tiszáné Móricz Márta, s kiegészítette: ebben az esetben a terápiát elsődlegesen a megelőzés, a szénhidrát anyagcsere megfelelő beállítása a kezdetektől, s a rendszeres vércukor kontroll jelenti.

Elhangzott továbbá: a betegség felismerésekor gondozási tervet kell készíteni. Első megjelenéskor a betegség kezdetének és körülményeinek felmérése után az orvost tájékoztatni kell a családban előforduló betegségekről, a szociális, családi háttérrel, s a jelenleg szedett gyógyszerekről. Teljes körű vizsgálatra van szükség, amely alatt vércukor mérést, testsúly- és testmagasság mérést, BMI (testtömeg index) számolását, vérnyommérést, EKG készítést, laborvizsgálatokat értünk. Elengedhetetlen a betegoktatás megkezdése, a diétás tanácsadás (dietetikus segítségével), a kalibrált hangvilla vizsgálat, s az önellenőrzés megtanítása. További megjelenéskor szintén fontos a vércukor, vérnyomás és testsúly mérése, laborvizsgálatok elvégzése, valamint a betegoktatás folytatása, illetve az első alkalomhoz hasonlóan évente teljes körű vizsgálatra van szükség.

## A diabétesz gondozás feladata, amíg a betegnek nincs szövödménye:

- normoglycaemia elérése
- normotensio hypertonia kezelése
- húgyúti fertőzések agresszív gyógyítása, ellenőrzése
- egyéb rizikófaktorok (dohányzás, magas vérzsír szint) kiküszöbölése
- mikroalbuminuria esetén ACE gátló kezelés.

## A gondozás feladata már kialakult nephropathia esetén:

- normoglycaemia
- hypertonia kezelése (Nagyon fontos !)
- fehérjeszegény diéta (kevesebb mint 0,8 g / tskg / nap)
- ACE gátlók adása
- fertőzések agresszív kezelése
- más vesebajok (pl: nephrolithiasis) kizárása



# Tízezer életet mentenek meg évente

**- A vér életet ment - ez a szlogen olyan sokszor elhangzott, hogy talán már nem is érezzük a súlyát, pedig a legnagyobb dolog a világon: életet menteni.**

Ezekkel a szavakkal kezdte köszöntőjét dr. Vadász Mária, a Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő főigazgatója a véradók napja alkalmából Fehérgyarmaton rendezett ünnepségen. Az elhangzottakból kiderült: a városban a kórház felépülése óta működik véradó állomás, amely a megye többi intézetével ellentétben meg tudott maradni napjainkra is. (Jelenleg Fehérgyarmat mellett csak Nyíregyházán van véradó állomás.) Nehézségek persze itt is akadnak, az intézmény vezetése mégis az állomás megtartása mellett döntött a jövő évi feladatok megtervezésekor.

- Az, hogy a folytatás mellett



A jelenlévőket dr. Vadász Mária köszöntötte

határoztunk, nagyrészt a vért adó lakosok nagy számának köszönhető, hiszen nem lehet eldobni ennyi önzetlen hozzájárulást, áldozatvállalást, ennyi szívet és lelket, jó szándékot, becsületet, tisztességet, tenni akarást - fogalmazott dr. Vadász Mária, s az elmondottakat az eredmények ismertetésével támasztotta alá. Országosan 4-5 százalék a donork aránya a lakosság számához viszonyítva, a fehérgyarmati térségben ennek mintegy kétszerese, kilenc százalék, amely hazánk többi állomásához képest az egyik legjobb eredményt mutatja. Ehhez nagyban hozzájárult, hogy a gyarmati véradó állomás a Magyar Vöröskereszt helyi szervezete,

illetve önkéntes aktivistái segítségével növelte a kiszállások számát.

## Nincs vérhiány

A felvevő terület bővülése is pozitívumot jelent: a fehérgyarmati régi körzet a vásárosnaményi terület nagy részével, valamint Csenger és környékével egészült ki. A számadatok magukért beszélnek: a tavalyi évben 3252 egység (1 egység = 4,5 deciliter) vért adtak a területen lakók, ebből 2642 egység a kiszállásos véradásokon gyűlt össze. A kivizsgált donorok száma meghaladta a 3400 főt, s 331 első véradót regisztráltak az egészségügyi dolgozók.

- Ezen a vidéken soha nem volt



Az ünnepelt segítők

vérhiány, itt nem fordult elő, hogy a beteg nem kaphatta meg a szükséges vért, vérkészítményt - hangsúlyozta dr. Vadász Mária, s hozzátette: elismerés illeti a véradó állomás főorvosa, dr. Sáncai Gyula munkáját, aki megfogalmazása szerint barátjának tekint minden véradót.

## Szavak a fa alatt

- Büszkék vagyunk önökre, a fehérgyarmati terület országos híré teljesítményére - szólt a sokszoros véradókhöz Szarkáné Kövi Márta, a Magyar Vöröskereszt megyei titkára, majd az elhangzottakhoz csatlakozva kiemelte: - Ha az ismert szlogent "Adj vért és ments meg három életet!" idézzük, elmondható, hogy az itteni véradó kollektíva közel tízezer ember életét menti meg évente.

A tízszeres, huszonöt-szörös, harmincszörös, negyvenszeres és ötvenszeres véradóknak köszöntése után dr. Tilki Attila, Fehérgyarmat alpolgármestere személyes élmé-

nyét idézve szemléltette, hogyan lett rendszeres véradó.

- Nagy jutalmat érdemelnének a véradók, de a Vöröskeresztnek sajnos szerények a lehetőségei - emelte ki Szarkáné Kövi Márta a véradókhöz fordulva majd hozzá-



Az ünnepi műsor egy pillanata



A rendszeres véradók egy csoportja

tette: - Az ünnepségen hallott köszönő szavakat kis csomagként tegyék a karácsonyfa alá, s tekintsék ezt a kórház, a véradó állomás és a Vöröskereszt dolgozóinak ajándékaként.



A jubiláló véradóknak Szarkáné Kövi Márta gratulált

## 2004. évben

3252 egység vért adtak a területen lakók,

ebből

2642 egység a kiszállásos véradásokon gyűlt össze

(1 egység = 4,5 deciliter)



## Aktuális híreink



### Vízitorna a kórházban

Csoportos aquafitness foglalkozás indult a kórház fehérgyarmati balneoterápiás egységében. A rendkívüli érdeklődésnek köszönhetően a kezdeti két alkalmat ötre bővítették, így keddenként 18 és 19 órától, szerdánként 18 órától és csütörtökönként 18 és 19 órától várja Király Diána gyógytornász a mozogni vágyókat.

## Átköltöztek a fertőző betegek



A rehabilitációs központ átalakítási munkálatai miatt a közelmúltban teljesen kiürítették az egykori fertőző osztály épületét: a felnőtt fertőző betegek számára fenntartott öt ágyat a sebészeti osztályra

vitték át, a gyerekek az átalakított gyermekosztályon kaptak helyet. Itt a korábbi irodák, orvosi szobák feláldozásával alakították ki a kis betegek számára az általános



esetektől elkülönítve helyet. Az osztály első felében a nem fertőző, a másodikban a fertőző és fertőző beteg-gyanús eseteket helyezték el. Az esztétikus, barátságos részlegeknek külön ápolószemélyzete van, így megoldott a teljes elkülönítés és a fertőzés átvitele is kizárt.

(A felnőtt fertőző betegek ellátása jelenleg szünetel, egyelőre ezeket az eseteket a nyíregyházi Jósa András Kórház fogadja.)

## Békés, boldog karácsonyt!



A hagyományoknak megfelelően ebben az évben is járt a Mikulás a kórházban, ahol a dolgozókon kívül a gyermekosztály kis betegeihez is ellátogatott.

A Szatmár-Beregi Kórház és Gyógyfürdő székhelyén és telephelyén is bensőséges karácsonyi ünnepséget tartottak a dolgozóknak. A hagyományoknak megfelelően műsorral kedveskedett a vezetés a jelenlévőknek, majd köszöntötték az idén jubiláló dolgozókat.



## Visszatekintő - 2005. képekben



Jól haladnak a rehabilitációs központ munkálatai - legalábbis ezt tükrözi a beruházás felelőseinek arca



Most kiderült: ha főigazgatónő hátat fordít, Farkas Tamás lazítgat



Emberek a tetőn: Fogjuk meg, és vigyétek!



Mosoly nálunk nem csak a betegek jár



Igazgatók mosolya...



A természet lágy ölné... akinek nem jutott a tivadari ünnepségen szék.



A hátsó sorban történnek a vicces dolgok - úgy tűnik.



Ti értitek? Hol tartunk?



## Az ünnepre készülünk

### Mandarinos csirkemell

#### Hozzávalók:

1 nagy csirkemell, hosszában kettévágva, só és frissen őrölt bors, ½ dl száraz fehérbor, 5 dkg puha vaj, a tűzálló tál kikenéséhez kevés olaj, a díszítéshez 1 marék friss, apróra vágott korianderzöld. **A töltelékhez:** 1 mandarin, 2 kávéskanál sűrített paradicsom, ¼ kávéskanál currypor, 1 késhegynyi bors, 5 dkg puha vaj

**Elkészítése:** 1. Előmelegítjük a sütőt 200 fokra (gázsütőn 6-os fokozat), és kiolajozunk egy akkora tűzálló tálat, amelyben elfér majd a kettévágott csirkemell. 2. Előkészítjük a csirkemell-darabokat. Megsózzuk, megborsozzuk őket, aztán ujjunkkal meglazítjuk a bőruket. 3. Elkészítjük a tölteléket. A mandarint elnegyedeljük, és a negyedekből kés hegyével kipiszkáljuk a magokat. Ezután a héjas mandarin-darabokat, a sűrített pa-



radicsomot, a curryport, a borsot és a puha vaját összepépesítjük. 4. Megtöltjük a csirkemell-darabokat. A tölteléket megfelezzük, és mindkét csirkemell-darab bőre alá betuszakolunk annyit, amennyit csak tudunk. Akkor jó, ha bőven van belőle a csirkén.

5. A megtöltött csirkemell-darabokat beletesszük a tűzálló tálba, és köréjük öntjük a fehérbort. Rájuk morzsoljuk a vaját, és a tűzálló tálat lefedjük alufóliával. 6. A mandarinos csirkemellet először 30-35 percig sütjük alufólia alatt, majd levesszük róla a fóliát, és további 10-15 perc alatt megpirítjuk a tetejét. 2 adag lesz belőle.

### Nincs karácsony mézeskalács nélkül

**Hozzávalók:** 1 kg liszt, 4 dl porcukor, 2 kávéskanál szódabikarbóna, 2 kávéskanál fahéj, 2 kávéskanál őrölt szegfűszeg, csipet só, 10 dkg zsír vagy margarin, 3 egész tojás, 2 és fél - 3 dl méz, + ha díszítjük: egy tojásfehérje, 6 evőkanál kristálycukor

A porszerű anyagokat összekeverjük, belemorzsoljuk a zsiradékot. A közepébe öntjük a mézet, beleütjük a tojásokat, az egészet jól összegyúrjuk. A tésztából egy kisebb darabot vágunk, és alaposan lisztezett deszkán kéthárom milliméter vékonyra nyújtjuk. Kiszaggatjuk vagy kivágjuk a formákat, és vékonyan kizsírozott, kiliszteztet tepsibe rakjuk. Közepesen forró sütőben sütjük, vigyázzunk, meg ne égjen, mert igen hirtelen megsül. A kisütött formák felületét cukormázzal díszíthetjük, "írhatjuk meg". Ehhez csipet sóval felferünk egy tojásfehérjét. A kemény habhoz 6-7 közepes kanálnyi cukrot keverünk. A cukorhab egy kis részét nejlonzacskó sarkába töltjük, befőttesgumival szorosan zárjuk. A zacskó sarkát 1,5 milliméter hosszan levágjuk. A megírandó mézeskalácsot, tegyük szalvétára, könnyebben tudjuk forgatni. Néhány óra alatt megszárad a díszítés. Ha ajándékba adjuk, celofánba csomagolhatjuk. Ha karácsonyfadísznek is szánjuk, a kész süteményeket tűvel lyukasszuk át, így cérnát fűzhetünk bele.



### Köszöntő sms-ek

Kiskarácsony, Nagykarácsony, angyal csókja reád szálljon! Hozzon neked minden jót, ne csak almát, mogyorót. Boldogságot, békességet, szívből jövő melegséget!



Leszállt egy angyalka, s ezt súgta nékem: Gondolj ma azokra, kik szívedbe férnek. Eszembe jutottál Te és a Családod, ezúton kívánok békés karácsonyt!



Jégvirág költözzön minden ablakba, gőzölgő kalácsból jusson az asztalra. Legyen sok ajándék, szívből kívánom, gazdag örömben teljen a karácsony.



Karácsonyi gyertyák melengessék szívedet, ki ne aludjon belőle sohasem a szeretet. Szeretni szép, szeretni érdemes, kívánok csodás, meghitt ünnepet!



Irigykedve figyel most a húsvéti nyúl, mert a ma esti buliban a Jézuska az úr. Táncolnak az angyalok, szikráznak a fények, kellemes karácsonyt és boldog új évet!



Csillagszóró szórja fényét, kíván melegséget, békét. Angyalka szállt házad felett, hogy átadjon egy üzenetet: Kellemes, békés karácsonyt neked!

## Önvallomás - Dr. Somorjai Zsolt, gazdasági igazgató

Többgenerációs pedagógus családból származom, erdélyi, őrségi és olasz nagyszülők kisebbik fiúunokájaként. Ezek, és a farfekvéses születésemkor kimutatott véleményem a világról mindent meghatároztak a sorsomban.. Könyvek között nőttem fel, aki hozzám szólt, az már nevelt is és három évvel idősebb bátyám árnyékában mindent igen korán kezdtem, a jót is és a kevésbé jót is. Az iskolában 10 évesen kitétték a fényképemet a dicsőségtáblára két nyolcadikos közé, de nem tiszteltem semmit, ami nem volt igazi érték. Attól, hogy valaki felnőtt, vagy akár tanár, attól még az semmit nem jelentett számomra, de például a jó tanár, az már igen. A jószágot pedig meg tudtam ítélni az otthoniakból. Ma is így van, a címek nem jelentenek semmit, csak ha az, aki viseli, betölti, olyan is.

Persze a külső hatások is érleltek. Szobatárs nagyanyám mondta, hogy az ember hibázik, ha nem tanulja meg azt, amihez módja van. Így a mosogatás mellett gépen is tudtam varrni, használni tudtam az írógépet, ügyesen bántam az ollóval és ezek nadrágszűkítések, cipzárbevarrások, hajvágások ürügyén még katona koromban is zsebpénzhez juttattak. Családi indíttatásból nyelveket tanultam, zongoráztam, az alapító évfolyam tagjaként énekeltem a Magyar Rádió Gyermekkórusában, aztán kiderült, hogy így semmire sem marad időm, sem a lányokra, sem a barátokra, sem a táncra, így ezeket az akkor feleslegesnek ítélt dolgokat egyik napról a másikra, egyszerre abbahagytam.

Az 56-os események megérleltek, nem az, hogy kamaszként tevékenyen részt vettem a Sztálin-szobor ledöntésében, hanem a hangulat, az emberek viselkedése, a környezetem által elszenvedett történések.

Ezek után mind gondolkodásomban, mind életvitelemben teljesen önállósultam, sem korlát, sem fék nem volt többé számomra. Ezt jelezte az is, hogy a négy gimnáziumi évet három gimnázium öt osztályában jártam ki és összesen 6 db igazgatói rovíót kaptam.

Érettségi után katonaság, a 18. születésnapomat már esküt tett kiskatonaként egy kulacs vízzel ünnepeltem. Aztán sűrűsödtek az események, hirtelen döntéssel ráültem egy kislány szoknyájára a vonaton, akiből a feleségem és két gyermekem anyja lett és azóta már a 40. házassági évfordulónk közeledik. Az egyetemen meg jogászá avattak. Jött az első önálló lakás (persze panel), az első kocsis (egy viseletes Moszkvics).

Régészeti rajzoló, raktáros, kőműves segédmunkás, adminisztrátor, host(ess) az idegenforgalomban, sörcsap-szerelő, szerkesztőségi korrektor, stílusszerkesztő, taxisofőr és tán még más is voltam az évek alatt, de az első komoly és tartós feladatot az ügyvédi szakvizsgámmal a jogtanácsosi feladatok ellátása jelentette. Később az Orvostovábbképző Intézetben a gazdasági apparátus tudta hasznosítani munkámat. Azóta, 1977 óta e területen láttam el feladatokat, sőt, a 90-es években, amikor átmenetileg nem az egészségügyi, hanem a pénzügyi világ dolgait kellett megoldanom, akkor is zömében a kiszolgáló terület maradt nekem.

Feleségem rendszerszervező üzemgazda, az ÁSZ elemzője, fiam Zsolt villamosmérnök, okleveles könyvvizsgáló és egy pici tündér, Dalma unokám apja, lányom, Orsolya újra a pedagógus vonalat erősítve tanár, de az életet keresve Amerikában van már három éve.

Aztán 2000-ben egy barátom

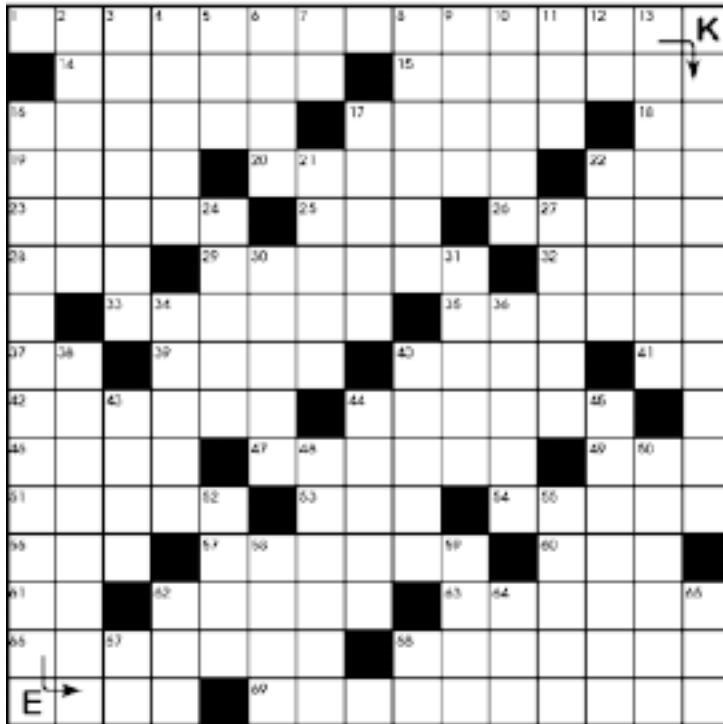


Elöl én, mögöttem a bátyám

megkérdezte, hogy lenne egy 6 hónapos valami, valahol, nem vállalnám-e el. Annyira abszurd volt az ötlet, hogy eljöttem ide, ahol azelőtt sosem jártam és megtetszett. Megtetszett a főigazgatónő abszolút hozzáállása, a felvázolt célokba vetett hite, és úgy éreztem, hogy ezt segíteni kell. Persze hat hónapot ugye a jég hátán is... De megtetszett az emberek nyíltsága, barátságossága és a táj szépsége. Ezzel azóta sem tudok betelni, lassan már hat éve. A barátom már egy év után kérdezte, hogy mikor megyek már végre haza. Azóta már járt itt és így valamit már megértett a dolgokból. Én ugyanis itt is otthon vagyok. Nem tudom miért, nem tudom, mi a feladatom, csak csinálom azokat, amiket más nem és örülök, ha valami sikerül. Örülök, ha a Kórház prosperál, fejlődik, vagy csak talpon marad. A kórházi átlagéletkort figyelembe véve már nem vagyok fiatal, de még tervezem a jövőt.

*Dr. Somorjai Zsolt a stafétát dr. Havacs Ildikó főorvosnőnek adta tovább, az Impulzus következő számában az ő vallomását olvashatják.*



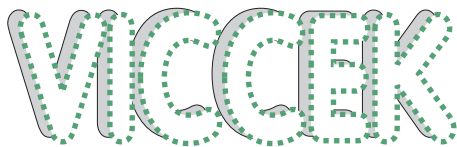


## REJTVÉNY Pszichológusnál

*Kisebbségi komplexus? Netán egyéb személyiségzavar? Fejtsse meg a rejtvényt és döntse el Ön!*

**Vízszintes:** 1. A pszichológust felkereső személy szavai a pszichológushoz 14. A jelfogó francia eredetű megfelelője 15. Az USA tagállama, fővárosa 16. Elegyített, vegyes 17. Tönkrement, használhatatlan (szleng szóval) 18. Egymást követő betűk 19. ... élet (Fellini-film) 20. Észak-olasz nagyváros 22. Területi Egyeztető Bizottság 23. Históriais énekes 25. Besúgó, spicli 26. Vajon van-e hangja? 28. Etetőben található! 29. Ismert arab politikus 32. A házastárs egyik szülője 33. Vesződés, kínlódás 35. Görög bibliai név, Illés rokona 37. Az ezüst vegyjele 39. Becézett Róbert 40. ...-TASZSZ - orosz hírügynökség 41. Kiejtett betű 42. Abroncs, körpánt 44. Község a Küküllők menti dombságban 46. Hatalmas, nagy 47. Kendert a pozdorjától megtisztító 49. Szandálban van! 51. Hangszer-család jelzője 53. Tény-részlet! 87... piros alsó 56. Párosan tesped! 57. Erős szándék 60. Ritmikus Gimnasztika rövidítése 61. Némán tép! 62. Francia eredetű női név 63. Szétválik, részekre válik 66.Ételt ízlelő 68. Város a Bódva völgyében, Miskolctól 23 km-re 69. Ilyen élményt nyújthat egy művészeti alkotás

**Függőleges:** 2. Származás 3. Tágas, szellős 4. Egyensúlyát veszítő 5. Harap 6. Építőipari hulladék 7. Kiejtett betű 8. Perem 9. A ruggoleges 40. becezett alakja 10. Deruit, teinoten 11. Addisz abebában van! 12. Jelenleg 13. Görög mitológiai alak, szétír, akit Zeusz szőlőtölkévé változtatott 16. Amit a pszichológus mondott "válaszul" 17. Móka, vicc 21. A zsiráf rokona 22. Sánta, bicegő - tájszóval 24. Szeglet 27. A Kongói Demokratikus Köztársaság neve volt 1971-1996 között 30. Marokkó fővárosa 31. Idegen szóval: tézis 34. Vízlágyító és tisztítószert 36. Házban élnek 37. Vágtat, száguld (ikes változata is van) 40. Zrínyi ... 43. Mindennek a lelke! 44. Meg tudott fogni 45. Speciális emelvény 48. Régiesen: szívópapíros 50. Torokgyulladás - orvosi szóval 52. Tejtermék 55. Európa keleti határáról való 58. Fekete István állatfigurája 59. Taddeus rövidült változata 62. Ezen a helyen 64. Kap - angolul 65. Királyi kezdet és vég! 67. Elsőrész



Doktor a betegnek:

- Se alkohol, se cigaretta, se hús, se nők. A lényeg az, hogy visszajöjjön az életkedve!

Egy férfi elmegy az orvoshoz, mert feldagadt a lába. A doktor megvizsgálja, majd a kezébe ad egy nagy tablettát.

- Várjon egy kicsit, hozok vizet. - mondja a doki és kimegy a szobából. A beteg nagyon türelmetlen, hamar megunja a vára-

kozást. Odasántikál az ivócsaphoz, és gyorsan beveszi a tablettát. Ezután visszatér az orvos egy vödör vízzel.

- Na, most feloldjuk a tablettát, aztán ebben áztassa a lábát 30 percre!

Orvos a betegnek:

- ..és ha ez a gyógyszer sem segít a kleptomániáján, akkor szerezzen nekem egy jó videót...

- Bizonyára már nem emlékszik rám doktor úr! - nyit be egy beteg a belgyógyászhoz. - Hiszen kilenc éve elmúlt, hogy látott. Akkor azt

mondta, hogy egyelőre nem szabad elhagynom az ágyat. Én meg is ígértem, hogy feküdni fogok, de Ön soha többet nem jelentkezett.

- Nem értem - mondja az orvos. - Ha azt mondtam, hogy feküdjön, akkor miért kelt fel?

Egy előadás után a csodadoktor gyakorlatban is be akarja mutatni képességeit. Odamegy az egyik emberhez:

- Látom, sánta vagy. Most dobd el a botodat és járj!

Odamegy egy másikhoz:

- Mi a bajod?

- Pösze vagyok.

- Most beszélj ... hibátlanul!

- Eleszett a szánta.

Professzor a beteg felett:

- Nos, kollégák, megkezdjük a kezelést, vagy hadd éljen?