

Kopogtató

orvosokról – orvosoknak...

könyvek
ízek
hangulatok
emberek

*Aki még az
étlapon is szerepel*

*Doktor úr, a maga
szíve sose fáj?*

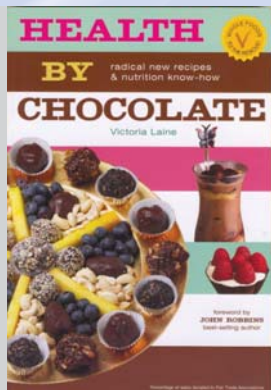
*Az operák
szerelmese*



Hipertónia Társasági Magazin

2008. I. évfolyam 1. szám





SPORT A fiúk betegen nyertek olimpiát Pekingben!	4
SZÍVÜGYEK Doktor úr, a maga szíve sose fáj?	6
GASZTRONÓMIA Aki az étlapon is szerepel...	8
NEVESS VELÜNK! Viccek	8
KEDVENC RECEPTEM Libamáj kreol módra	10
OENOLÓGIA Borkostolás Alföldi Sándorral	12
HORRIBILE DICTU Baklövéseink, Barna István nyílt levele	13
SÚLY-KONTROLL Fogyásaim története	14
KÖNYVAJÁNLÓ A csoki dicsérete	16
RAJONGÁS A zenerajongó diabetológus	18
AKTUÁLIS A Magyar Hipertónia Társaság XVI. kongresszusáról	20
ÚJDONSÁG Mesteri kombináció	23
BEVÁLLALJA? Ön is sorra kerülhet a grafológus rovatában	26
BEVÁLLALTA... Zoltán György, az FMC igazgatója	27

Kedves Olvasó!

Megpróbálom az Ön fejével gondolkodni. Kezébe veszi a lapot és azonnal kérdez. Mi is ez a Hipertónia Társasági Magazin? Mire jó? Kell ez nekem? Szeretnénk, ha miután elolvasta: igennel válaszolna.

Mert ugye egyetért velünk abban, hogy nincs egy olyan lap, ami a megszokott komoly publikációktól, elemzésektől, vizsgálati eredmények közlésétől eltérne, és vállalná a szubjektivitást. Olyan lap, ahol csak úgy megjelenhetnek az önök versei, festményei, könyvajánlói, ahol szabadon lehet mesélni a vágyakról, a beteljesült, vagy beteljesületlen álmokról, és persze fel lehet hívni a figyelmet a szakmai baklövésekre, aktualitásokra is.

Miközben valóságos információdömpingben élünk, egymásról, a szakma képviselőiről keveset tudunk. Ezért indítja el a Magyar Hipertónia Társaság az EGIS támogatásával a Kopogtatót.

Valóban szeretnénk bezörgetni az Ön ajtaján – igaz nem oroszlanos kopogtatóval, hiszen a vastag tölgyfa kapu, amit hiába püfölünk a kezünkkel már a múlté – és megosztani Önnel élményeinket.

Egy jól sikerült kongresszusét, egy a gyógyításhoz nélkülözhetetlen műszer beszerzését, egy épülettömb átadását, egy új gyógyszer, diagnosztikai módszer, terápia hírét, egyszerűen mindent, ami fontos és érdekes.

A Hipertónia Társasági Magazin voltaképpen kettő az egyben, hiszen 28 oldalon szakmai híreket, érdekességeket – igaz ebből szándékoltan kevesebbet – ugyanakkor – ebből meg vállaltan többet – szabadidős történeteket, programajánlókat talál. A lap az orvost szakemberként, de elsősorban emberként szólítja meg. Olyan emberként, aki imád finomakat enni, szereti a kulináris örömeiket, a zamatos borokat, időnként izgalommal és élvezettel nyit be egy hangulatos, meglepetésekkel teli étterem ajtaján. Aki szívesen lapozgatja az okos és néha kevésbé okos, de egyszerűen csak szórakoztató könyveket, aki maga is ír efféléket, aki nemcsak mondja de teszi is, azaz rúgja a labdát, fogja a tenisz ütőt és ha felfedezi magán a fölösleges kilókat adáz küzdelembe kezd, mert ő aztán igazán tudja mivel jár a duciság, sőt a kövérség.

A magazin azt vállalja tehát, hogy ellazítja, kikapcsolja, szórakoztatja olvasóját, hogy és megadja a Önnek a nahát! élményét is. Mert gondolta volna, hogy Winkler Gábor négykötetes operakalauzt írt? Vagy hogy Farsang Csabáról palacsintát neveztek el? Hogy Hubert János nyugodtan lehetne a „Nagy fogyás” egyik szereplője? Első számunk egészen Kínáig kalauzolja el az olvasót – kiderül az is, hogy a vízilabdás fiúk betegen nyertek olimpiai aranyat Pekingben – de aki nem akar olyan messzire menni, annak sem árt egy kis csoki kémia órán részt vennie Matos Lajos jóvoltából, vagy kipróbálni Rákóczi István Kreol Libamáj receptjét.

Első számunkban Arnold Csaba elemzéséből megtudhatja mekkora veszély fenyegeti az orvosok szívét, megismerkedhet a grafológia rejtelmeivel – jelentkezzen, legyen ön a következő, akinek Szöllősy-Csoma Enikő elemzi az írását! – és elolvashatja Barna István nyílt levelét, a Magyar Hipertónia Társaság XVI. Kongresszusáról szóló beszámolóval együtt.

Szeretnénk, ha olvasnának, és ha ötleteikkel felkeresnének bennünket. Várunk minden friss hírt, beszámolót, fotót, amiről úgy gondolják: éppen ebben a lapban, a Hipertónia Társasági Magazinban a helye.

E-mail címünk: hipertonias2008@windowslive.com



B. Király Györgyi

Kopogtató

A Magyar Hipertónia Társaság és az EGIS lapja

Felelős szerkesztő:
B. Király Györgyi

Szaktanácsadó:
Dr. Farsang Csaba és Dr. Alföldi Sándor

Munkatársak:
Bozsán Eta és Bulla Bianka

Tördelőszerkesztő:
Tusor Ildikó



Dr. Pavlik Gábor a Testnevelési Egyetem oktatója, a Magyar Vízilabda Válogatott orvosa

A fiúk betegen nyertek olimpiát Pekingben!

Interjú a vízilabdázó sportorvossal

Lendületes, dinamikus, és remek beszélőkéje van. Anatómiát és élettant oktat a Testnevelési Egyetemen, kutatási területe a szív, és a vérkeringési rendszer alkalmazkodása a rendszeres edzésekhez. A Hipertónia Társaság 2006-os kongresszusán a legjobb előadó díját nyerte el.

Kedveli, sőt érti is a klasszikus zenét, annyira, hogy teltházas előadásokat is szokott tartani hallgatóinak. Legutóbb Verdi: Don Carlos című operájának koncertszerű előadását vezette, énekes és zenész barátaival.

Dr. Pavlik Gábor 26 éve, azaz 1983 óta a vízilabda válogatott orvosa. – 14 éves koromtól 34-35 éves koromig én is vízilabdáztam... de hát nézzem rám – mondja némi önironiával az inkább alacsony, mint magas férfi – az én termetemmel nem kerülhet be az ember a válogatottba... viszont imádtam... Vajon sportol-e ma, aki sportolókat gyógyít? A válasz határozott igen. Régebben focizni járt a kollégákkal, ma kosarazni, mondván ebben a korban az ember izületei már nem engedik meg, hogy száguldozzon.

– Miért hány éves?

– Hatvanhat. Elképedve reagálok: – Na ez egészen biztosan nem látszik önön.

– Abból látszik, hogy már nem vagyok tanszékvezető, mert azt 65 éves korig művelheti valaki. Többnyire hasonló korú kollégáimmal, hasonló iramban, hetente kétszer játszunk. Úszom, télen legalább egy hetet sízem, ezen kívül különböző célgyimnasztikákat végzek, amik a mozgásszervi ártalmakon segítenek, merthogy kopik az ember térde, csípője, és ha kopik fáj is. –

Természetesen ott volt a Pekingi olimpián, ahol nem győzött cso-

dálkozni azon, hogy a kínaiak mennyi új és remek létesítményt építettek, hogy mennyi pénzt pumpáltak a világ négyévente ismétlődő legnagyobb sportrendezvényébe. Nagyon udvariasak, rendkívül örültek, hogy az olimpia szolgálatára lehettek, és a kezüket lábukat tördelték a nagy igyekezetben hogy kiküszöböljék az óhatatlanul felmerülő kisebb-nagyobb gondokat.

– Kihasztnálták vízilabdázóink az ön tudását, vagy elég volt csak szurkolnia a mérkőzéseken?

– Ajaj, nagyon kellettem! A légkondicionálástól megfáztak a fiúk, ami azt jelenti, hogy a 13 játékosból 8-nak kellett viszonylag nagy dózisú antibiotikumot adnom, tehát begyógyaszva játszottak. Benne van a gondolkodásunkban az a tévhit, hogy az antibiotikum gyengíti... Hát nem. A betegség gyengíti! Szokták mondani, hogy nem kéne ágyúval löni verébre, de egy olimpián muszáj, mert mire a veréből galamb lesz, addigra elveszítjük a versenyt. A vezetők közül is kezelnem kellett hármat...

– Akkor több volt a beteg vízilabdázó Pekingben, mint az egészséges!

– Ha azt veszem, hogy 13 játékosból és 6 vezetőből áll a magyar csapat, és ebből 11 embert kezeltem, akkor igaza van. Ráadásul, amikor naponta megbetegedett valaki, akkor költöztetnem is kellett őket egy másik pavilonba. A légúti betegségek bizony fertőznek, a szobák pedig szűkek egy olimpiai faluban, tehát muszáj volt elkülönítenem a betegeket. Szerencsénk volt, amit persze magunknak köszönhattunk. A csoportküzdelmek után a csoportelső kihagyhat egy meccset. Tehát eggyel kevesebb mérkőzést játszhattunk, pont akkor, amikor kulmináltak a megbetegedések. Persze Pekingben 8 játékost

ellátni örült feszültséget jelentett nekem. Jól kezelem-e őket? Nem ártok-e nekik, nem lenne-e jobb várni egy kicsit? Itthon meg nem is tudta senki, hogy a fiúk betegen nyernek olimpiai aranyat... egyébként mások is megbetegedtek. Az a pavilon ahová elkülönítettem őket az azerbajdzsáni csapatnak volt fenntartva. Amikor találkoztam az azerbajdzsáni sportolókkal, és ékes orosz nyelven elmondtam, hogy ne csodálkozzanak, hogy itt vagyunk, lakik itt 3 magyar mert meg vannak fázva, azonnal rávágta, hogy ők is.

És még valamit csináltam Pekingben... a kispadon ülve írtam a mérkőzések statisztikáját. A jegyzeteimet a szövetségi kapitány annyira komolyan veszi, hogy néha a meccs közben ránéz, és annak alapján módosít az instrukcióin... amikor pedig vége a mérkőzésnek azonnal készítek róla egy összesítést, és azt odaadom neki. A fénymásolatát persze megtartom...–

És tényleg. A Testnevelési Egyetemen Pavlik doktor szobájának falán ott a 3 bekeretezett firka, bocsánat statisztika, a 3 utolsó olimpia döntőjéről 3 aranyérmes mérkőzés vázlata.

– Emlékezetes nagy sérülés, amikor az ön nevét rebegték a fiúk?

– Bár a vízilabda eléggé férfias sportnak tűnik – még akkor is, amikor a lányok játsszák, akik fogják egymást, belerúgnak egymásba –, mégsem egy durva sport, mert a víz lefékezi a sérüléseket, örült nagy drámák nem fordulnak elő... Ha az elmúlt évtizedek pályafutását nézem, számomra a legnagyobb kihívás és a legkellemetlenebb esemény Benedek Tibor véletlen doppingolása volt. – Elkerekedett szemmel nézhetem, mert rögtön megmagyarázza.

– Tibor egy kenőcsöt kent magára, amiről nem tudta, hogy doppingyszer. Elég komoly csatát kellett vívnom, hogy ne jöjjön ki

rosszul belőle. Olaszországban játszott akkor, és egy aprócska sérülés miatt átesett egy lézeres műtéten. Az orvos meg javasolt egy hámosító kenőcsöt, amihez még recept sem kellett. Csakhogy a krém hímnemű hormonokat tartalmazott... Tibor nem kérdezett rá, hogy mi ez, de nem kérdezett meg engem sem. Az operatőrnek persze fogalma nem volt arról, hogy ő sportoló, mert akkor nyilván nem ezt javasolta volna. Benedek kente magát, és azt vette észre, a kenőcskének nagyon jó hámosító hatása van, na ez volt a baj. Maradt még a tubusban, neki meg eszébe sem volt kidobni... eltette, és később hámsérülések, kidörzsölő sérülések esetén használta. Szóval egy reggel bekente magát, csakhogy éppen olasz bajnoki mérkőzés volt este, és csávéba került, ugyanis ezt az egészen pici kenőcsöt is kimutatták. Na, pont az volt az én szerepem, hogy meggyőzzem a bizottságot arról, hogy mennyiség és mennyiség kö-

sírtam, kérleltem, és végül sikerült megszerezni a papírt, hogy az anyag kevés. Aztán jött a diplomácia, Benedek meg mehetett versenyezni a 2000. évi Olimpiai Játékok helyszínére Sydneybe.



zött mekkora a különbség. Kölnben a „B” minta vizsgálatánál, először elutasítottak bennünket, mondván, nem a mennyiség az érdekes, hanem az, hogy jelen van és kész.

Végül is fellebbeztünk a sportbíróshoz, és sikerült! Ott Kölnben, mindent bevettem; veszekedtem,



Dr. Arnold Csaba
professzor, a SZÉP
Program vezetője

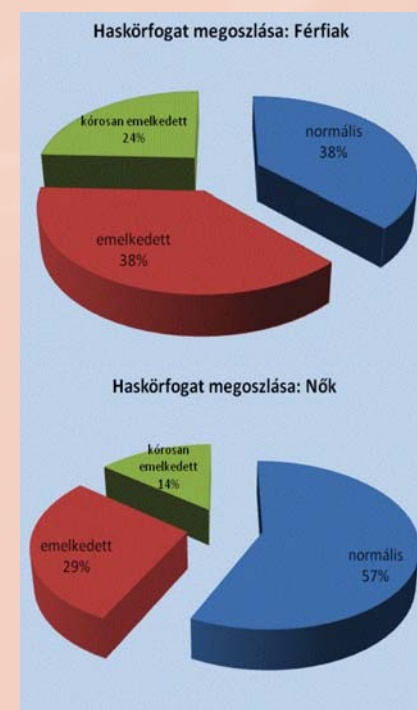
Doktor úr, a maga szíve sose fáj?

Ugye tudják, már csak hivatalból is, mi az a SZÉP[®] Program? Azt meg gondolhatják, hogy nemcsak a beteg szíve rakoncátlankodhat, hanem az orvosáé is. Ismerek olyan orvost, akit a betegek között, a saját osztályán ért az infarktus. Száz szónak is egy a vége megszületett az orvosok, pontosabban a kardiológusok rizikószerűségének eredménye. Erről faggattuk dr. Arnold Csaba professzort a vizsgálat vezetőjét

– Orvos továbbképzéseken, kongresszusokon, amikor a SZÉP programot bemutattuk, megpróbáltuk elcsábítani a résztvevőket, ugyan vegyék már igénybe a rizikószerűséget. Feltételeztük, hogy, ha valaki, az orvosok ismerik kockázati tényezőiket és saját adataik alapján, könnyebben áttekinthetik a program működését és szolgáltatásait. A Magyar Kardiológusok Társaságának májusi kongresszusán – ott ismertettük a programot – az érdeklődőknek felkínáltuk, hogy saját rizikóállapotuk alapján teszteljék működését. A „nézelődők” közül 108 orvos vállalkozott saját adatainak értékelésére. Elmondhatom, hogy a partnerek és a „csak” nézelődők markánsan különböztek egymástól. A nézelődők ránézésre nagyobb kockázattal rendelkezőknek tűntek: túltápláltság és küllem alapján vizsgálat nélkül is feltételezhettük a metabolikus szindrómát körükben. Újabb meglepetés: a tesztelésen résztvevők ismerete saját kockázatukról meglepően felületes. Szinte senki nem ismerte has-körfogatát, illetve a méret jelentőségét és következményeit. Jogos a kérdés: érdeklődünk mi egyáltalán ez iránt? Rizikónak tartjuk? Megmérjük a betegeinkét? Ilyen és hasonló kérdésekkel találkoztam. Sokan bevallották, hogy hosszabb ideje nem mérték saját vérnyomásukat,

a legjobb esetben ismerték a koleszterin értéküket, viszont csak elenyésző számban a HDL-koleszterint, vagy a trigliceridet.

A 108 orvosból 37 férfi (átlagosan 47 évesek), 69 nő (44 év). Kórosan emelkedett haskörfogat (102 centi felett a férfiaknál, 88 cm felett a nőknél) 24, illetve 14%-ban fordult elő. A férfiak egyharmada, a nők több mint fele a normális értéktartományba esett.



A hipertónia sajnos minden harmadik vizsgálatnál ismert, többségük rendszeresen gyógyszert szed. Orvos létükre heten nem, vagy csak pontatlanul szedtek gyógyszert. Tizen aktuálisan (és bevallásuk szerint is gyakran) normál értéket meghaladó vérnyomásúak. Többnyire boldogan jelentették ki, azt amitől a hajam szála is égnek állt: „nekem ez nagyon jó vérnyomás”.

A koleszterin érték minden harmadik személy esetében magas volt, többségük nem szed gyógy-

szert, összességében minden másodikonál kóros értéket észleltünk. 72 esetben most mértük meg a koleszterin szintet – a vizsgáltak nagyobb része tehát idáig nem is ismerte értékeit! –, közülük 21-nek volt kóros értékű.

A hipertónia (aktuálisan magas vérnyomás) és a koleszterin értékek kombinációja – egyéb egyéni kockázattal együttesen – határozta meg a szívbetegség kialakulásának egyéni veszélyét. A legnagyobb becsülhető kockázat akkor valószínűsíthető, ha mindkettő kóros értékű (18%), a legkisebb ha mindkettő normális (24%).

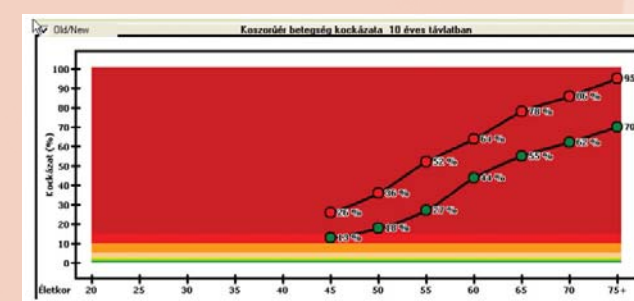
Az egyéni kockázatok bemutatása mindenkit elgondolkodtatott, sőt meg is ijesztett, hiszen az adatok rögzítése után azonnal, grafikus formában jelent meg az aktuális rizikó állapot alapján becsülhető betegségkockázat, illetve ezzel párhuzamosan, a hazai szakmai ajánlás szerinti „átlagos kockázat.” Így természetesen lehet „tervezni”, módosítani egy vagy több rizikót, és ezzel modellezni, hogy milyen mértékű és ütemű kockázatsökkentést lehet elérni.

A látvány, ahogyan növekszik a koszorúér-betegség kialakulásának valószínűsége a grafikonon,

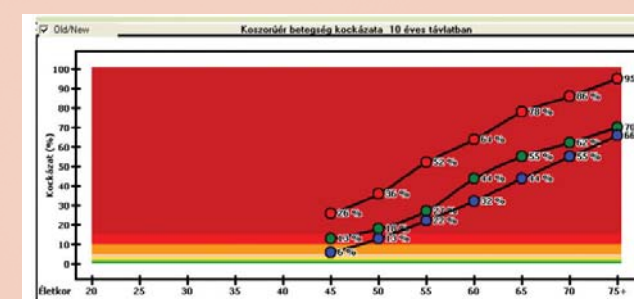
az orvosok számára is sokkoló hatású volt. Ha összegezni szeretném, hogy milyen is a kardiológusok szívbetegség kockázata, azt kell mondanom, hogy alig különbözik az „átlag népességtől!” Legalább annyira kedvezőtlen, mert ugyan a már kimutatott szív- és érrendszeri betegség viszonylag ritka a (10%-ot alig haladja meg), de a klasszikus kockázatok figyelembe véve – ha az állapot változatlan marad – a későbbi prognózis elég kedvezőtlennek tekinthető. Általánosságban elmondható, hogy többségük nem fordít figyelmet egészségi állapotára és a megelőzésre: akár évekig nem méri meg a vérnyomását! Hiányoznak az alapvető laboratóriumi vizsgálatok, kevesen ismerték HDL-koleszterin, triglicerid (LDL)-koleszterin értéküket. Már a korábbi megfigyelések is igazolták, hogy az orvosnak nincs „kezelőorvosa”, nincs aki felügyelje, tanácsokkal ellássa, ösztönözze saját egészsége megővására. Szomorú, hogy esetenként bizonytalanok az ismeretek – a cél-vérnyomás, koleszterin, triglicerid érték, stb. de ellenőrzésük és normális szintre történő beállításuk is. Tükröt tartottunk a kollégák elé, és a tükör csúnya

dolgokat mutatott. Sajnos hiába került sor már harmadszor a metabolikus kockázattal foglalkozó konszenzus konferenciákra, ezek az ismeretek még mindig nem épültek be az orvosi gondolkozásba, az orvos ezeket a szabályokat saját maga számára nem tartja érvényesnek. Számomra a legnagyobb tanulság, hogy fel kell hívni a kollégák figyelmét saját egészségük megővására, arra, hogy legyen minden orvosnak saját családorvosa!

A SZÉP[®] programot az IQ-Medicina ZRt tervezőcsapata alkotta meg és forgalmazza. Széleskörű megismertetésében és terjesztésében partner szerepet vállalt az EGIS NYRt.



Férfi; 46;
Has-körfogat: 110;
BMI: 34,3;
RR: 156/100 Hgmm;
Koleszterin: 7,7;
ismert, nem kezelt hipertónia:
● aktuális kockázat;
● átlagos kockázat



Férfi; 46;
Vérnyomás-csökkentés hatása: 130/80 Hgmm
● aktuális kockázat;
● átlagos kockázat
● rizikócsökkenés utáni kockázat



Dr. Farsang Csaba
professzor, a Magyar
Hypertónia Társaság
örökös tiszteletbeli
elnöke

Aki az étlapon is szerepel...

Gondolták volna, hogy Farsang Csabáról palacsintát neveztek el? Ha kíváncsiak Farsang professzor palacsintájának receptjére, olvassák el a most következő történetet. Én kipróbáltam, önöknek is ajánlom...

– Egy társasággal voltunk – heten, nyolcan talán – a Carmel étteremben. Tudtam, hogy a nagy részük palacsinta imádó, viszont az étlapot böngészve mindössze két fajta palacsinta szerepelt rajta: az egyik a Gundel palacsintának megfelelő, a másik meg egy lekváros. Szóltam a pincérnek, hogy nekem volna néhány ötletem, persze, mondjam el, megcsinálják – válaszolta. Elmondtam: én úgy képzelem el a palacsintát, hogy egy gyümölcssalátát apróra vágunk, egy kis contreau-val meglocsolják, rá egy vaníliaöntet, arra egy kis tejszínhab és egy meggysem a tetejére díszítésképpen. Mondanom sem kell, hogy a társaság mind-egyik tagja ezt kérte, és nagyon ízlett nekik. Ezt követően a séf rárakta az étlapra, és elnevezték rólam Farsang professzor palacsintájának. Sajnos az étterem átalakult, a menü is átalakult, úgyhogy ez most már ne is keressétek. Tény, hogy ez nem egy kalóriaszegény palacsinta, de nagyon finom, aki nem túlsúlyos annak tudom ajánlani.

Kedvenc ételém nagyon sok van, kedvenc éttermem is bőven, de ha arra kérsz hogy ajánljam valamelyiket, egyértelműen a Fausto-t választanám... Ennek is van egy története. Az éttermet a kilencvenes évek közepén alapította Fausto úr, aki Olaszországból származik. Magyarországon megismerkedett egy csinos kislánnyal, elvette feleségül, letelepedett és megnyitotta éttermét a Dohány utcában. Valahogy odakeveredünk egy társasággal vacsorázni, és a pincér megkérdezte, hogy milyen ásványvizet kérünk. Én rendszerint úgy szoktam inni, hogy buborékosból meg simából fele-fele arányban, mert nem szeretem, ha nagyon csípős a buborékos. Nagyon jó volt, amit ettünk, a balzsamecetes libamáj, ami abszolút unikum a számomra.

El is határoztam, hogy a feleségemmel elmegyünk oda és 3-4 hónap múlva, valóban ott vacsoráztunk. Jön a pincér, és automatikusan töltötte nekem a fele-fele ásványvizet.

3-4 hónap elteltével emlékeztek, hogy van egy ilyen extrém pasi, aki így issza az ásványvizet, na, ez nem semmi! Ez volt az első ok, amiért kedvencem lett ez az étterem, ráadásul a hangulat is családias. Mostanában átköltöztek a Székely Mihály utca kettőbe. Modernebb, de a személyzet és a hangulat megmaradt: az olasz étterem az olasz étterem. Itt főzik például a világ legjobb mediterrán hallevését. Mindenfajta tengeri gyümölcsöt beletesznek; kagylókat, rákokat, van benne természetesen bazsalikom, paradicsom, fantasztikusan fűszerezik! A tengeri herkentyűket 5-6 órán keresztül főzik, hogy kijöjjön minden aroma belőlük. Én ilyen finomat máshol még nem ettem. A halételeket is szuper módon készítik. Jellemző, hogy a séf, illetve az étterem vezetője, Fausto úr naponta elmegy a piacra, gondosan megnézi, hogy mit vesz. Megfelelő helyekről szerzi be a húst, külföldről hozatja a különböző tengeri herkentyűket, mindig minden rettentő friss. Olyan steakeket csinálnak, hogy az párját ritkítja... Ha a steak rágós, vagy túlsütik, akkor ehetetlen. A cipőtalpat általában senki nem szereti, itt viszont mindig olyan amilyennek lennie kell, omlós, finom, jól fűszerezett. És akkor nem is beszéltem az olasz tésztákról. A ravioliról, lasagneről, és a többiről. Ami még erre az étteremre

jellemző, a kiemelkedő borválaszték. Fausto jól ismeri az olasz borvidékeket, felfedező útra indul, talál új pincéket, megkóstolja a boraikat, megállapodik a gazdákkal. A vezető pincérük Gergő úgy ismeri a borokat, mint egy somelier! Pontosan tudja hogyan készül, milyen szőlőből, hány éves, milyen ételhez mi illik.

Ráadásul, ami nincs az étlapon, azt megcsinálják. Az ember elképzel magának valamilyen ételt... azt ők természetesen összeállítják. Egyszer az a mániám támadt – a spárgát nagyon szeretem –, hogy legyen spárga az egész menü. Az előétel, a leves, a főétel, és a desszert – mind- mind legyen spárgából. És feltálták! Az előétel aszpikos spárga, kis hideg hallal, aztán következett a spárgaleves – de olyan spárgaleves volt, hogy állt benne a kanál –, a főétel pedig hal, tengeri fogas, spárgával mint körettel. Na, annyit változtattak, hogy hol zöld, hol fehér spárgát szolgáltak fel, mert ezeknek más az állaga, más az íze. Desszertnek feltáltak egy kandírozott spárgát, ami fantasztikus volt! Persze, mind-egyik fogáshoz megfelelő bort kínáltak.

– Nem lehet, hogy pályát tévesztettél és szakácsnak kellett volna menned, vagy éttermet nyitnod?

Látszik a szemén, hogy eltöpreng a felvetésen: – Ha valaki megmondja hogy miből áll egy étel, én a fejemben össze tudom rakni, hogy annak milyen íze lehet. Aztán elmosolyodik.

– Lehet, hogy jobban jártam volna?

fausto's

Luxury restaurant
in the heart of Budapest

1061-H Budapest,
Székely Mihály utca 2.
Phone: +36 1 877-6210

Monday-Friday:
12h-15h and 19h-23h
Saturday: 18h-23h
Sunday: Closed
E-mail: faustos@fausto.hu
Web: www.fausto.hu

Recommended Restaurant
Michelin Guide 2007

With the recommendation
of the Italian Chef Association

Reformereknek.

**Az artista bemegy a cirkusz igazgatójához, az-
zal, hogy van egy világszám a tarsolyában. Az
igazgató közli, hogy nem érdekli, mert nincs
pénze, hogy megfizesse. Az artista addig kö-
nyörög, amíg az igazgató belegyeznek abba,
hogy elmesélje a szenzációs számot.**

**– Kifeszíték egy kötelet a kupola és a manézs
között – meséli – és azon végigszánguldok gör-
korcsolyával, a talaj előtt két méterrel csinálók
egy dupla szaltót, aztán a talpamra érkezem. -
– Uram, ez életveszélyes és lehetetlen – mond-
ja az igazgató.**

**– Akkor megmutatom – mondja az artista, és
megmutatja.**

**Az igazgató lelkendezni kezd: Uram, ez fan-
tasztikus, akármennyit is kér érte, megveszem.**

**– Nincs az a pénz, amiért elvállalnám – közli
legnagyobb meglepetésére az artista.**

– Miért nem vállalja?

**– Igazgató úr én ezt most csináltam életemben
először. Önnek van igaza, ez tényleg életveszé-
lyes.**

**Megkérdezik a csoda rabbit, mi a hosszú élet
titka?**

**Azt válaszolja, hogy: – Ne dohányozz! Ne igyál
alkoholt! Soha ne lépj félre!**

– Mondd rabbi, akkor sokáig fogok élni?

– Nem, de nagyon soknak fog tűnni!

**Egészségkutatók felmérést készítenek az élet-
módról vidéken.**

– Mondja Józsi bácsi, mit szokott reggelizni?

**– Hát édes fiam szalonnás rántottát, jó sok bo-
gyiszlói paprikával...**

— És ebédelni?

**– Pörköltöt, jó sok zsíros szafttal, jó sok no-
kedlivel, meg kenyérrel...**

– Na, és vacsorázni?

**– Abált szalonnát, tepertőt, meg legalább fél ki-
ló puha kenyeret...**

**– Józsi bácsi, ez borzasztó. És, hogy áll a ko-
leszterinszintje?**

– Mint a cövek, édes fiam.



Dr. Rákóczi István
szülész-nőgyógyász
professzor

Libamáj Kreol módra

friss libamáj őszibarackkal)

Ne tévessze meg önöket a séf egyenruha! A gondosan vasalt zsebkendő és a kukta sapka konyhában serénykedő tulajdonosa nem egy mesterszakács... bár az alábbi recept alapján lehetne... A Szent Imre kórház szülész és nőgyógyász főorvosa Rákóczi professzor – a Kreol becenevet a néhai főnökétől Gáti Istvántól kapta – invitálja önöket egy kis kulináris kalandra.

Bevezetésként egy kis „libamáj-történelem”...

A libamáj nem hazánkból származik. Igaz azonban, hogy a libamáj-termelésben „nagyhatalom” vagyunk. Az egyiptomiak már a IV. dinasztia idején tömték a libát, vagyis a nagy piramisok és a ghizai szfinx keletkezésének időpontjában. A római időkben – Horatius korai írásaiból tudott – a libamáj az ingyencek kedvence volt, a libát fügével tömték. A libamáj és Franciaország valamiképpen összetartozik. A francia nyelvben külön kifejezés van a hízott liba-, és kacsamájra. Mindkettőre a „foie gras” kifejezést használják. A XI. században Szent Radegonde királyné (a francia konyhai szentek egyike) libamájat készített Poitiers leendő püspökének, aki versekkel és ódákkal hálálta meg a hölgy kedvességét.

Contades márkija Picandie-ben hatalmas hűbértartot kapott XV. Lajos királytól, aki így fejezte ki háláját, amiért a márkai szakácsa libasírban sült libamájat készített neki.

Ma a libamáj az egyik legnagyobb ingyencség, ugyanakkor a legtöbbet kritizált étel is. Az utóbbi azért, ha rosszul készítik el.

Az én receptem alapvetően a francia hagyományokon nyugszik.

Az első lépés a jó nyersanyag beszerzése (friss libamáj). Hol lehet ilyet találni? (van egy tippem: a Nagycsarnokban, keressék az Attilát.) Fontos a mai világban az is, hogy a libamáj „az ún. állatvédelmi előírásoknak megfelelő töméses hizlalásból” származzon!?

Na most lássuk, hogyan készítem én a libamájat...

Elkészítés: A libamájat megtisztítom az erektől és az inaktól. Edénybe teszem, megfűszerezem (őrölt bors, kevés só), majd ráöntöm a Tokaji aszút és a konyakot. Lefedve egy éjszakára a hűtőbe helyezem. Ha lehet reggel a májat a páclében megfordítom.

Az éjszakai pácolás után a libamájat kiveszem a pácból, papírkendővel felszárítom a nedvességet. A páclét megtartom. A libamájat ujjnyi vastag szeletekre vágom fel. Egy nagy serpenyőben 100 gr vaját felolvasztok és hozzáadom a két evőkanál olíva olajat, majd nagy lángon a máj mindkét oldalát világos barnára sütöm. A serpenyőből kivéve a májat melegen tartom. A serpenyőben lévő zsiradékhoz hozzáadom a maradék vaját (kb. 80 gr-ot) és szintén nagy lángon átsütöm az őszibarack szeletek mindkét oldalát, majd ezeket is külön edénybe szedem, és melegen tartom. Ezután a páclevet beleöntöm a serpenyőbe és összeforralom a maradék vajjal, addig amíg egyenletes szószt nem kapok. Végül az őrölt szerecsendiót hozzáadom a szóshoz. Az őszibarackot és a libamájat tányérra helyezem, majd a szószzt rákanalazom és azonnal tálalom.

Az így elkészített libamájhoz megfelelően hűtött 4-6 puttongos Tokaji aszú dukál!

Hogy mennyire finom az így elkészített libamáj?

Egy alkalommal kedves baráti társaságot láttam vendégül. Az libamáj elfogyasztása után az egyik vendégem, aki a hazai vendéglátás egyik vezető személyisége azt mondta: „Ilyet még a Ritz-ben sem lehet enni!”

Dr. Rákóczi István

Előkészítés: 10 perc + 1 éjszaka
keresztül pácolni

Elkészítési idő: 30 perc



Hozzávalók:

- 1 friss libamáj kb. 800-900 gr (6 személyre),
- frissen őrölt fekete bors,
- tengeri só,
- 1 dl Tokaji aszú (3 puttongos),
- 1 dl konyak,
- 250 gr vaj,
- 2 evőkanál olívaolaj,
- 6 friss őszibarack, kimagozva, kettévágva (konzerv is jó),
- őrölt szerecsendió



Dr. Alföldi Sándor a Szent Imre Kórház Kardiometabolikus Centrumának főorvosa

Kaló Imre Turán aszúját Alföldi Sándor ajánlja

A pohárban az egri borvidék, Szomolya nedűje

Aki azt hiszi, hogy a jó vörösbor csak száraz lehet, az még nem kóstolta Kaló Imre Turán aszúját. Aki azt hiszi, hogy töppedt szőlőből csak Tokajban lehet szép aszúbort készíteni, az még nem kóstolta Kaló Imre Turán aszúját. Vele indul oenológiai rovatunk. A fogalom a görög bor szóból ered. A Pallas Nagylexikon szerint az erjedési kémiának azon ága, amely kizárólag borral foglalkozik: borászati tudomány. Oenológus a borászattal tudományosan foglalkozó egyén.

Kaló Imréről csak azon kiválasztottak tudják, hogy a legszebb és a legkülönlegesebb magyar borok az ő nevéhez fűződnek, akik eljutottak a Noszvajhoz közeli Szomolyára, ebbe a több mint 200 éves pincébe. Kaló Imre ugyanis nem forgalmazza a borait és csak a barátainak palackoz, de aki a betér a pincéjébe egy borkóstolóra az több mint 160 féle hordó-mintával találkozhat.

Kaló Imre eredeti szakmáját tekintve erdész, aki egyszer csak rádöbent, hogy szomolyai riolituffa talaj nemcsak a híres szomolyai csereszyének, hanem a szőlőnek is nagyon kedvező. Ma már 14 hektáron 21-féle szőlőt termeszt és kis kézműves bioborászatában a legmagasabb minőségre törekszik.

Rövid felsorolás azokról a borokról, amelyek a kóstoló során a legemlékezetesebbek voltak: varázslatosan gyümölcsös 2003-as rosé bor cabernet sauvignonból, amely olyan minőségű, hogy nem kell egy éven belül elfogyasztani, hanem sok év múlva is élvezhető. A chardonnay és a késői szüretelésű olaszrizling fajta legemlékezetesebb kóstolási élményét nyújtja. Aki korábban azt hitte, hogy csak kommersz egri bikavér létezik, az szerencsére ma már sok szép bikavér között válogathat (pl.

Szent Andrea, Gróf Buttlér, vagy Thummerer pince), de Kaló Imre bikavére a legszebbekkel is felveszi a versenyt. A legifjabb gyermekről se feledkezzünk meg: Kaló Imre újraértelmezte a shirazt (a soproni Weninger és a villányi Bock pincészet után Gróf Buttlér mellett megvan a másik nagy egri shiraz)

Kaló Imre mégis arra a legbüszkébb, hogy az országban először neki sikerült csúcsmínőségű vörös aszút készítenie. A turán szőlő a medoc noir a csabagyöngye és a kadarka keresztezéséből született hungarikum, amelynek botritiszes, késői szüretelésű borcsodája Kaló Imre 2002-es turán aszúja.

És mihez lehetett kóstolni az említett borsort? A Szalajka völgyi vendéglőből érkezett Kaló Imre szakács barátja, aki helyben előételnek fácánt, második fogásnak bárányt, harmadiknak szarvast készített kucsmagombával. Desszertként piskóta zárt sort epres öntettel, ehhez dukált a turáni aszú.



Levél kommentár nélkül

Tisztelt Kollegáim!

Kedves családorvos barátom 2007. nyarán küldte ezt a „Gyógyszer igazolást”, ami mindennapi életünk szomorú tükré. Hogyan tudjuk magunk számára megmagyarázni ezt a helyzetet? Fel tud bennünket menteni bárki, aki ezt látja? Szakmai kommentár nélkül kérdezem:

1. Hogyan fordulhat elő, hogy egyidőben kapjon a beteg Astrix és Thrombo ASS-EP 100 mg tablettát?
2. Mi indokolta, hogy Brinaldix (clopamid) és Co-Renitec (thiazid) diuretikum felírása együttesen történt?
3. Mi a magyarázat arra, hogy – a „Magasvérnyomás betegség kezelésének Irányelve” ugyan számos esetben bázis szerként ajánlja az ACE gátló adását – érthetetlenül a Co-Renitec (enalapril), Lisonorm (lisinopril), Monopril (fosinopril), Renitec (enalapril) együttesen lett alkalmazva?
4. Milyen orvosi indikáció állhat a Tensiomin (captopril) 25 mg tabletta „150 Hgmm feletti tensio esetén” javallata háttérében?

Lehetséges, hogy ez csupán a véletlen műve, lehetséges, hogy a lista csak „ott maradt” a számítógépben és ezután ezeket váltogatva adta a betegének családorvos kollégánk, ám ehhez a feltételezéshez nagyon jó szándékkal kell megközelítenünk a helyzetet.

Az aspirinek, a diuretikumok és az enalapril – lisinopril – fosinopril kombinációt olvasva, bizony még sok teendője van a Magyar Hypertonia Társaságnak...

2008. november 8.

dr. Barna István
a Magyar Hypertónia Társaság Főtitkára



2007.08.02

Gyógyszer igazolás

Gyógyszer	Kiszorítás	Mennyiség
1. ASPIRIN 100 MG KAPSZULA 30x adagolás: 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
2. ATORVOK 20 FILMTABLETTA 30x adagolás: napi 1	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
3. BRINALDIX 20 MG TABLETTA 20x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	2
4. CO-RENITEC TABLETTA 28x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
5. COMCOR 5 PLUS FILMTABLETTA 30x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
6. DOXIM 500 MG KAPSZULA 60x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
7. GILDAL MICHO 3,5 MG TABLETTA 60x adagolás: napi 2, 8-11 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	2
8. KALDUM 600 MG RETARD KAPSZULA 50x adagolás: napi 1 kapsz.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
9. LISINORM TABLETTA 30x adagolás: napi 1 tabletta	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
10. LONKIN A KENŐCS 15 g adagolás: napi 1 csomag	Tub. orig. Jogcim:Általános	1
11. MEFORAL 850 FILMTABLETTA 60x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	2
12. MONOPRIL 20 MG TABLETTA 28x adagolás: reggel 1 tabletta	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
13. RENITEC 10 MG TABLETTA 28x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
14. TABLETTA ACIDI ASCORBICI PH.HO. NATURLAND 20x adagolás: napi 1 tabletta	Scat.orig. Jogcim:Általános	2
15. TENSIOMIN 25 MG TABLETTA 30x adagolás: 150 Hgmm feletti tensio	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
16. THROMBO ASS-EP 100 MG FILMTABLETTA 100x adagolás: napi 1 tabletta	Scat.orig. Jogcim:Általános	1
17. TRENTAL 400 DRASZ 100x adagolás: napi 1 db.	Scat.orig. Jogcim:Általános	1

orvos: *Alföldi Sándor*

2007.08.02 P: 59

Várjuk olvasóink meglepő, elképesztő történeteit. Olyanokat is, amiket sokszor még felidézni sem szeretnének. Mások okulására azonban tegyenek kivételt velünk!
A legjobb történetek beküldőit a MedicalGroup jóvoltából a korszerű és pontos MedelCheck vérnyomásmérővel jutalmazzuk!



e-mail cím: hipertonia2008@windowslive.com

Ugye önök is próbáltak már fogyni? Ha igen pontosan tudják, mekkora kínlódás, mekkora harc, és, hogy soha nincs vége. Ha ledobtuk a plusz kilókat, kezdődik a küzdelem, hogy vissza ne jöjjenek. Ahogy dr. Hubert János tapolcai háziorvos írja, a Kis Hülye és a Nagy Okos olykor öltre is mennek egymással. Tudják, ki győz? Nem biztos, hogy a Nagy Okos...

Fogyásaim története

Ha néztél már tükörbe – no nem a fürdőszobai borotválkozóra gondolkodok, hanem olyan egészszalakosra, olyan „nemszeretemre”, akkor biztos találtál magadon itt, vagy ott fölösleges, nemkívánatos hurkákat, kilókat. Nos én is így vagyok ezzel, pedig egészszalakos otthon nincs is (fene tudja miért?) Aztán olvasom a statisztikákat: hogy az ország lakosságának több mint 60%-a elhízott, illetve túlsúlyos, a testsúlyfölséggel élők száma egyre gyorsul. Hmmm! Ekkor belém hasít Kosztolányi: Orvos és halál című művének pár sora: „Egyáltalán szabad-e az orvosnak betegnek lennie? Azt gondolom először, hogy nem. A bennünk lakozó ősi vágy követeli, hogy az orvos legyen a kicsattanó egészség mintája, az élet próbabábuja. Minél kövérebb és pirosabb, annál jobb. Azok a gyakorló orvosok, akik iparszerűen üzik a mesterségüket, tudják is ezt, és gyakran hizlalókúrákat tartanak, hogy a hasuk szép gömbölyded legyen és a vastag óralánc – a gazdagság, egészség és minden jó jelképe – tündöklően feszüljön mellényükön”.

Nos: nekem nem kell – és nem kellett hizlalókúrákat tartani, és – noha nincs vastag óralánc, azért néha maga a mellény feszült, ha egyáltalán felvettem, no és ha be tudtam gombolni!

Elgondolkodok, s önbeszélgetéseimben – a bennem lévő Kis Hülye és a Nagy Okos vívódásaiban – a helyzet változtatásának (értsd: fogyásnak) „SZERETNÉM” szintjéről az „AKAROM” szintre juttatásának gyötrődései jutnak eszembe. Öngazolásokat sorol a Kis Hülye fogyasztásra, rendszeres mozgásra, diétára buzdító állításaival szemben a Nagy Okos: nem azért eszünk, hogy ne haljunk éhen! Az étkezés – hála a gasztronómia művészetének és tudományának – örömszerzés, és öröme szükségünk van!

Mellesleg: azért van nagyon sok 50 feletti túlsúlyos férfi, mert 50 felett egy kellemes, gusztusos és bőséges vacsora a legkönnyebb a leggyakoribb és a legveszélyesebb örömszerzés lehetősége! Meg különben is: letetted a cigarettát, utána természetes az a kis (30 kg) plusz súly!

Ugyanakkor a Kis Hülye kínálódik: kellene valamit csinálni, reneget a túlsúly, van egy kis vérnyomásgond, talán a cukor meg a koleszterin sincs rendben, persze ezt nem nézed!

Aztán a belső vita – természetesen a Nagy Okos vezérletével – folyik tovább, de az „AKAROM” nem akar előjönni!

Telik múlik az idő, s egyszerre csak jön a „MUSZÁJ” – és ez felül írja az előbbi kettő vitájának mindenféle eredményét – teljes mellésélességgel. Idő: 2001. január vége. Jobb látótérrel átmeneti kiesése, RR 210/120. Vércukor: 8,00 összkoleszterin 8,8. Ja, és a testsúly: 126 kg! Következmény: kivizsgálás, gyógyszerdömping, (vérnyomás 3-as kombináció, vércukor: 2 fajta, koleszterinre statin, ezen kívül még ASA. Finom, diszkurált utalás a rendelőkben a testsúly esetleges csökkentése irányába, persze csak, ha úgy gondolom.

Csak úgy szemérmesen. Naná: ránézésre is bagoly mondja verébnek szitu áll fenn! Az öntanácsadás azonban már kemény! Azonnal elkezdni a diétát, mozgást! Diétás internetes oldalak átnézése, szuper és még szuperebb diéták letöltése, nyersanyagbeszerzés, és kínlódásom kezdete. Reggel óraállítás 1 órával előbbre: videó: Duci tréning. Minden nap. Holt fáradtság, csuromvíz, légszomj, lihegés, kifulladás, tahikardia. Nem csinálom tovább – érzés, – sőt: „vége, pont” érzés. Önerőszak: holnap újra. Vívódás az ágyban: ma ne, mert legalább 5 indok

(persze a Nagy Okos). Mars ki! Így a Muszáj! Eredmény: 1,2,3,4... 1,2,3,4... 1,2,3,4... lihegés, izzadás, de kevesebb kifulladás, és „talán nem is halok bele” érzés. Aztán – ügyelet utáni napokon – a „de hiányzik” érzés. Klassz! Ezzel sínen vagyok. Igen ám, de párhuzamosan megkísérlek közvetlen érzelmi kontaktusba kerülni a párolt zöldségekkel, probiotikus joghurtokkal, bőrfoszott grillcsibék melle húsjával de ez finoman fogalmazva is rohadtul nehezen megy! Aztán a csakazért is, meg a mérleg nyelvének lassú, de azért rendszeres visszacsusszanása, ha összeszorított ököllel is viszi tovább a projektet. Telnek a hetek, hónapok! Csökken a súly, csökken a vérnyomás, vércukor, koleszterin, lassan csökken a gyógyszerek száma is. A lendület a régi, de egyre inkább szándékot törő, célt homályosító, feltörő követelés a régi megszokott ízek utáni vágytól fűtött zabikálás vágya. S ekkor az ötlet: ha kicsit engedek a csábításnak ma, azt megteszem holnap is. No meg holnap után is, megazután is, megazután is, megazután is. Oda az egész kínlódás, az eredményről nem is beszélek!

Kitalálom magamnak a „ROSSZALKODÁSOK NAPJÁ”-t. Előre leosztva – havi egy alkalommal mindent szabad, ami szem-szájnak ingere, s amennyit csak akarok. Magyarán: a futószalagra rakott feles úgyis lehullik, s ha látod a következő szabad ízkavalkád lehetőségét, és ez előre kitűzött, meghatározott időben, akkor és csakis akkor következhet be, mentesülhetsz a közben jelentkező kínzó vágytól, mert tudod, hogy csak addig kell kitartani.

A dolog működött! Nagyon jól. Eredmény? 90 kiló. Normotónia, normoglikémia, normális koleszterinnekkel! Ja, és gyógyszer nélkül!!! Diéta, torna tartva! Egészen 2005 augusztusáig, amikor is nyaralás kapcsán azt a bizonyos 1 nap/hó rosszalkodások napját felváltotta a



„nyaralás idejére mentesítve kötelezettségei alól” utasítás. No, ez örömmel végrehajtva! Naná! Keresem az irodalmi szavakat, de a két hétre profánul csak ennyit: kaja pia bőven. Persze semmiféle duci tréning, semmiféle testedzés – a szokásos férfi súlyemelésen kívül (értsd alatta: söröskorsó ajakhoz emelése). Node se baj! Minden örömeinek vége szakad egyszer! Vége a nyaralásnak! Hazamegyünk. Diéta, torna indul: holnap! Mint az egyszeri vegyesboltban a kiírás: ma pénzért, holnap ingyen! De a kiírás holnap is ugyanaz! Sajna nekem is! Nemcsak holnap, hanem holnap után, és után, és után is! Nagyon sokáig! Érzem, tudom, hogy a bőrfoszott grillcsibe jobb, mint a bőrfoszott! A csülkös bab jobb, mint a párolt zöldség. Hiszem, hogy ezek nem jók nekem! „El kell kezdeni újra!” szól a Kis Hülye parancsa, mire „majd holnap” legyint a Nagy Okos! Végezetül meg nem várva a Muszáj parancsát 2008 (sajna, igen csak ekkor) júniusában ismét indul a nagy terv: csodadiéta keresés (Google-on fogyókúra csak 1250000 oldal), csodadiéta nemlelés, torna, és ismét előtörőben a zöldségimádás!

Tudom, hogy csoda nincs. Legalább is én már nem hiszek a csodákban, így 55 felett! Így csoda diéta sincs az egy és negyed milliós internetesen oldalon sem. De a valamiben való hit igen is kell! Erre tud alapozni, ehhez tud fordulni a belső vívódásokkal, a „kell”, „kellene”, „jó lenne” vitájában néha magára maradt én tudat, ezt tudja segítségül hívni a Kis Hülye, amikor a Nagy Okos le akarja seperni. Az én – illetően módon kiválasztott – diétám a Turbó Diéta, amit újra ötvözök a napi – de rendszeresen napi – tornával. Kardiogépek, egy kis izom szinten tartás, és a diéta, a már említett havi egy – és szigorúan csak egy – rosszalkodások napjával. Az eredmény biztató, de a projekt folytatást igényel, sőt, mi több követel! Hogy meddig??? Életem végéig!

Dr. Hubert János



„Tíz emberből kilenc szereti a csokoládét. Minden tizedik hazudós.” Dr. Matos Lajos kardiológus könyvismertetője új megvilágításba helyezi a csoki evés hasznát. Igen, a csoki – ha mértékletesen fogyasztjuk – hízal. Viszont csökkenti a vérnyomást valamint triglycerid koncentrációt, arról nem beszélve, hogy a fokozza az endorfin és a szerelemhormon hírében álló PEA termelését is. A könyv szerzője Victoria Laine, címe: *Health by Chocolate*. Owl Medicine Books, 2008. Edmonton, Canada. Ára: 24.95 kanadai dollár.

A csoki dicsérete

A Panama partjainál fekvő San Blas szigetlánc területén élő Kuna indián törzs epidemiológiai vizsgálata során azt találták, hogy közöttük a hipertónia betegség igen ritka és a felnőttek vérnyomása az életkor előrehaladásával általában nem emelkedik. A genetikusok azonnal úgy érezték, hogy valami nagy fölfedezéshez jutottak, de rövidesen kiderült, hogy erről szó sincs. Az izgalmas jelenség hátterében egyszerű étrendi szokás található.

A szokásos életvitelüket folytató kuna indiánok folyadékbevitelének alapja a hagyományosan készített, flavanolban gazdag kakaó ital. Azok a genetikailag hasonló családtagok, akik Panama Citybe beköltöztek, hamar elvesztették védettségüket a magas vérnyomás kifejlődése ellen, földadták hagyományos életmódjukat és ennek részeként a csokoládé fogyasztást.

Nem véletlen, hogy a vizsgálat vezetője, az amerikai Norman K. Hollenberg azt írta: „A gyógyszeripar tíz-, sőt százmilliókat költ arra, hogy olyan anyagokat találjon, melyek a szív- és érbetegségek megelőzésére, gyógyítására alkalmasak. És tesék: évszázadok óta itt van a flavonoidokban gazdag kakaóbab, amelyik ezt mind tudja”.

Erről az ősi és vadonatúj farmakonról szól a kanadai Victoria Laine 118 oldalas könyve, a „Health by Chocolate”. A kis kötetben elhelyezett bemutat-

kozás szerint a szerző „holisztikus táplálkozási tanácsadó és oktató, jóga instruktorként és két, izgalmas leányka édesanyja”.

A táplálkozási tanácsadás valóban holisztikus: röviden és kitűnően áttekinti a csokoládéban lévő mikro- és makronutrienseket, érinti az antioxidánsokat és a flavanoloikat. Ír a „partnerekről”, amelyek a csokoládéban gyakorta találhatók, például a tej nem túl dicséretes szerepéről vagy a mogoró, mandula kedvező, kiegészítő tulajdonságairól. Egyetlen, tömör mondattal összefoglalja az aggodó szülők által gyakorta fölvetett kérdésre adott választ: kutatások szerint a csokoládéban lévő teobromin a lyukas fog ellen jobban véd, mint a fluor, amennyiben a csokit a fogpaszta használatával is kiegészítik.

A könyv szerzője jóga instruktorként is bemutatkozik, mert javasolja a szerinte kétfajta édesség, a csokoládé és a jógázás egyidejű élvezetét. Az olvasó elgondolkozhat a tanácson, ahogy azon is, hogy csokoládéval sokkal mélyebben meditálhatunk, mint anélkül. Érdekes részleteket idéz a kakaó babból készült csemege gyógyhatásáról, amiről az orvosi szakirodalom az utolsó néhány évben sokat cikkezett: csökken a vérnyomás, a kakaóvaj egyharmada a hosszúláncú, telített zsírsav, a sztearinsav, ami nem növeli sem az összkoleszterint, sem az LDL-koleszterin szintjét, sőt szignifikánsan leviszi a triglycerid koncentrációt.

A csokoládé szív- és érvédő hatása elsősorban a flavonoidoknak köszönhető. Számítások szerint napi 100 g. étcsokoládé a vérnyomást olyan mértékben csökkenti, hogy a kardiovaszkuláris kockázat kb. 21%-kal lesz alacsonyabb. Ezért került bele a csokoládé a „polymeal” programba is, hiszen a teljes szív-érrendszeri rizikót több támadásponton kedvezően befolyásolja: nem csak a vérnyomás, hanem a trombocita aggregáció is csökken, az inzulin rezisztencia javul és több lesz az endotélium termelte nitrogén monoxid.

A csokoládé azonban nem csak a testnek, hanem a léleknek is gyógyszere. A csodálatos csemege az agy szerotonin tartalmát alaposan megemeli. A hölgyek cerebrális szerotonin szintje – írja már az előszóban John Robbins – menses idején vagy a változó korban alacsonyabb: lehet, hogy a nők ezért áldoznak a csoki nassolás szenvedélyének gyakrabban, mint az urak. Aztán ott a depresszió, ami ugyancsak szerotonin hiánnyal jár. A gyógyszeripar egész antidepresszáns készítménysort dolgozott ki a szerotonin szint javítására.

A „csokoholizmus” hátterében azt is kimutatták, hogy az endogén anandamid igen gyorsan lebomlik, de mivel a kakaóbabban is megtalálható, a csokoládé majszolásakor kívülről is bevisszük a szervezetbe. A csokiból több anyagot is izoláltak, melyek gátolják az anandamid lebomlását vagy nyújthatják a receptorokhoz kötődést, ezáltal hozzájárulnak ahhoz az eufóriához, amit csokoládézás közben a „csokoholisták” éreznek.

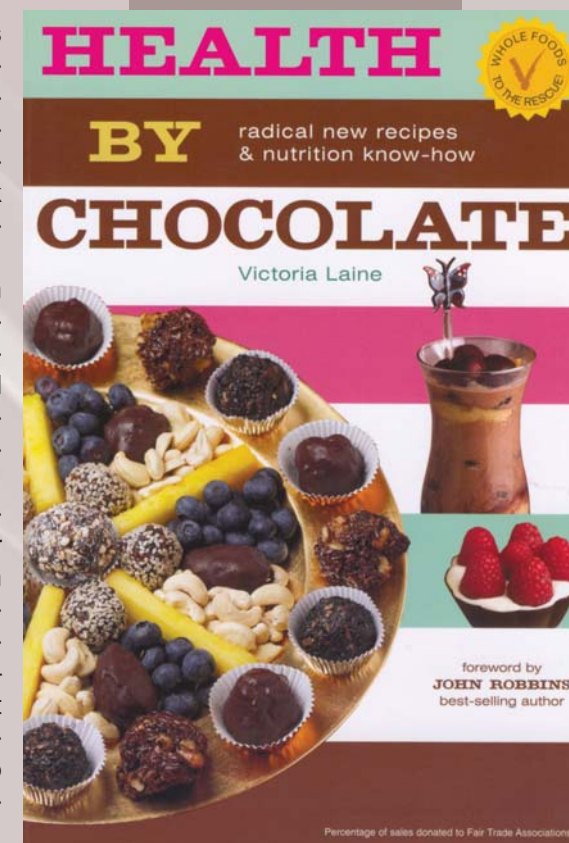
Ez a pszichés érzés kapcsolódik az utóbbi évtizedek egyik legizgalmasabb neuropszichiátriai témájához, az endokannabinoid rendszer kérdéséhez is. A csokoládézás ugyancsak bekapcsolja az endorfin mechanizmust és a kakóbabban lévő, önmagában nem nagy mennyiségű koffein a teobrominnal együtt szintén hozzájárul az ilyenkor tapasztalt földobottsághoz. A csokoládéban található biogén aminok – főleg a tiramin és a feniletilamin (PEA) – nem csak a szívfrekvenciát vagy a testhőmérsékletet befolyásolják, de jelentős hangulati változásokat is létrehozhatnak. Különösen a „szerelemhormon” hírében álló PEA-t hozzák kapcsolatba a csokoládé régóta emlegetett, afrodiziákus hatásával.

Találtak a csokoládéban olyan alkaloidákat, melyek az alkoholban is előfordulnak. Aligha tagadható, hogy az alkoholizmus és a csokoholizmus között sok a hasonlóság: mindkettő addikcióvá válhat. Igaz, sem az anandamid, sem a kannabinoid hatás nem magyarázza önmagában azt a bonyolult neuropszichiátriai érzés- és eseményt, amit a csokievés kivált. Az is igaz, hogy számítások szerint a marihuána használatakor érezhető révülethez egy ülésben mintegy 11 kiló csokoládét kellene elmajszolni...

Mrs. Laine a könyv elején ugyan bemutatja a kakaóbabbal kapcsolatos, legújabb tudományos ismereteket, a csoki tápértékét, de a könyv olvasmányi tápértékének hátterében főleg azoknak a csokoládés ételcsodáknak a receptsora áll, amit az olvasó a leíráshoz mellékelt fotók megcsodálása után azonnal megkíván. Ráadásul minden recept alján valamilyen tömör mondás, vagy csokoládéről szóló aforizma is található. Mindjárt a receptsor elején ott a doktoroknak szóló figyelmeztetés, hogy „A csokoládé olcsóbb, mint a gyógykezelés és még az orvoshoz sem kell vizitre bejelentkezni”. Persze, a csokoládé terápia esetén a kalóriára figyelni kell.

A receptek között vannak puddingok és torták, szószok és rágcsálnivalók – egyik ígéretesebb, mint a másik. A csokoládé orvosi hatásáról igen sok dolgot publikáltak az utóbbi esztendőben, nagy kötetek jelentek meg erről, de ilyen eredeti és újszerű csokoládé recepteket sehol nem láttam. A szakcikkeket elektronikus úton könnyű összegyűjteni. Ha viszont valaki csoki kedvelő és jó lenne néha valami változatosság, Victoria Laine kötete forgatásával gyorsan előbbre juthat. Ha nem receptekre van szüksége, hanem a témával kapcsolatos könyvek listájára, a kötet végén azt is megleli.

A csokoládé lenyűgöző csemege és nem csak a gyerekek számára. Ismert követéses vizsgálat a Zutphen tanulmány, melyben csaknem fél-



ezer idős holland úr egészségét másfél évtizeden át rendszeresen és gondosan ellenőrizték. A program kezdetén a vizsgálati személyek életkora 65 és 85 év között volt, mindegyikük panaszmentesnek mondta magát és egészségesnek minősült. Vizsgálták, hogy 15 év alatt hogyan alakult a vérnyomásuk, és ha valamelyikük beteg lett, illetve meghalt, mi volt a halál oka. Azoknak volt a legalacsonyabb a vérnyomása, akik a legtöbb csokoládét fogyasztották rendszeresen és a csoki kedvelők kardiovaszkuláris halálozása fele akkora volt, mint azoké, akik nem-, vagy csak ritkán ettek csokoládét.

Ez az egészségügyi hatás, de az élet minősége szempontjából még többet jelent az élvezeti érték. A receptek alatti, egyik idézet John Q Tullius tollából így szól: „Tíz emberből kilenc szereti a csokoládét. Minden tizedik ember hazudós”.

Matos Lajos

„Barangolás az operák világában kezdőknek, haladóknak és megszál-
lottaknak,,

A zenerajongó diabetológus

*Gondolták volna, hogy a Magyar Diabétesz Társaság elnöke egykor operaénekesnek készült? Közel 10 éven keresztül szerkesztette az első magyar nyelvű periodikus szaktájé-
koztatót, a Diabetes-Információt, az-
tán az utódjává előlépett szakmai
lap, a Diabetológia Hungarica fő-
szerkesztője lett, és ma is az. Közben
persze a létező összes fórumon a Ma-
gyar Diabetes Társaság erőfeszítéseit
képviseli. Tehát betegek örömeire Dr.
Winkler Gábor nem operaénekes, ha-
nem orvos lett. A nagy szerelem vi-
szont végigkíséri életét.*

Főorvosi szobája asztalán mosoly-
gós szépasszony fotója. Persze,
hogy a felesége. – Sajnos keveset
vagyunk együtt – mondja a kedves,
mosolygós főorvos. Én reggel fél-
hétkor eljövök otthonról, este 7
előtt pedig ritkán megyek haza, rá-
adásul a hétvégéim is előadások-
kal, konferenciákkal telnek. Így leg-
alább itt van velem ő is.

A falon a Szent János kórház el-
ső belgyógyászának képe. – Gyur-
mán Emil kettős minőségében is
jelen van a szobámban, egyrészt
mint az egyik legelső elődöm a kór-
házban, másrészt mint a hazai dia-
betológia úttörője. Alatta Salamon
Ferenc főorvos úr fotója. Megtisz-
telt azzal, hogy egykori főnökként
atyai barátommá vált, egyengette a
pályámat. Vele ma is szoros a kap-
csolatom. Bár közöttünk 20 év kor-
különbség van, elfogadta azt a
helyzetet, hogy 1997 óta én veze-
tem az osztályt ő pedig az egyik
részleg vezetője, aki ma is igen so-
kat segít a munkámban. Nekem
ajándékozott egy képet, de én azt
akartam, hogy egy mottót is talál-
jon hozzá. Nos, a fotó csak nem
akart lekerülni hozzám, majd egy-
szer behozta, rajta a most is olvas-
ható írással, amit azóta is az egyik
nagyon fontos útmutatásnak tekin-

tek az életemben...” A szabályok
nem azért vannak, hogy betartsák
őket, hanem, hogy segítsenek el-
igazodni a játékban.” De téged a
zenerajongásom érdekel igazán...
szóval zongorázni tanultam és juta-
lom gyanánt 6 éves koromban be-
ugróként elmehettem a család
operabérletével megnézni a Va-
rázsfuvola előadását este. Ez egy
dupla jutalom volt, mert ugye, mint
afféle kisgyerekeknek, iskolába kellett
járnom, és általában korán fektet-
tek le a szüleim. Nos engem ez az
előadás annyira megfogott, hogy
onnantól kezdve az opera rabjának
számítok. Amikor gimnazista let-
tem – természetesen, énekkaros
voltam, addigra már sok éve zon-
goráztam, zeneelméletet, zeneiro-
dalmat, tanultam – alakítottunk egy
spirituálé quartettet.

Orvos vagy énekes?

Indultunk a különböző vetélke-
dőkön, és amikor az orvosi egye-
temre jelentkeztem, akkor énekelni
is kezdtem. Aztán az énektanárnő
azt mondta, hogy nem reményte-
len a dolog, de választanom kelle-
ne, hogy melyiket veszem komo-
lyan, mert félgőzzel egyik sem
megy. A családi tanács összeült, és
a szüleim úgy döntöttek, hogy a
hang bizonytalan, biztosabbnak
látszik az orvosi pálya. Hajlottam
erre, orvos lettem, de megmaradt
bennem az örökös vágy az opera-
színpad iránt. Amikor aztán már or-
vosként dolgoztam, igyekeztem a
zene iránti rajongásomat is meg-
őrizni. Eleinte kisebb cikkeket írtam
zeneművekről, azután úgy adódott,
hogy három lemez szerkesztésé-
ben vehettem részt. Igaz, hogy en-
nek az operához közvetlenül nem
volt köze, de operaénekes közre-
működésével készültek a lemezek,
mandolin kísérettel, szép olasz dal-
lamok. Időközben gyarapítottam a
hanglemez és a könyv gyűjtemé-
nyemet. Gyakran kérdezgettem a

két lányomat az operáról, és sajná-
lattal tapasztaltam, hogy nem iga-
zán mutattak affinitást iránta. Ott
volt tehát a nagy kihasználatlan
könyvtáram, és úgy gondoltam,
hogy ezt le kell írni. Szigorúan csa-
ládi használatra elkezdtem írni egy
operakalauzt, ami olyan sikeres
lett, hogy kiadót találtam, egyszer-
re többet is! Végül a Tudomány ki-
adó vállalkozott a megjelentetésé-
re, egy 4 kötetes munka lett belőle,
Barangolás az operák világában
kezdőknek, haladóknak és meg-
szállottaknak címmel.

Az a különlegessége, hogy gaz-
dagabb minden más magyar nyelvű

is tudtam írni, hogy egyiknek vagy
másiknak mi az előnye, esetleg
miben marad el másikhöz képest.

Persze, van kedvencem. Pucci-
ni: Turandot című alkotása olyan
szintézise az olasz operának, ami
egy rendkívül magas csúcstól kép-
visel.

A másik Bellini Puritánok című
műve. Megfogott a dallamvilágá-
val, azzal hogy 4 abszolút fősze-
rep van benne, köztük egy olyan
tenor, ami ma igencsak ritkaság
számra megy. Vállalom, hogy be-
leszerettem ebbe a műbe, és ha
elérhető távolságon belül színpad-
ra állítják, akkor igyekszem meg-



vű operaismertetőnél, hiszen min-
den operát három szinten tárgyal;
aki ismerkedik az operával az
megkapja az alapokat, aki jártas
már egy kicsit ebben a világban a
részleteket, és az igazán megszál-
lottaknak zenei csemegéket is
ajánlok. Ha például egy operának
több verziója van, akkor igyekez-
tem mindegyik verzióra egy-egy
példát mutatni, és mivel minden
egyest előadást meghallgattam, le

nézni. Elmentem utána a Bregenzi
fesztiválra és Bécsbe is. A gyűjte-
ményem 16 Puritánok felvétellel
büszkélkedik.

A feleségem tiszteletben tartja a
rajongásomat, így a lakásunkban
egy szobát hangtárnak rendeztem
be. Csakhogy már kiszorulok on-
nan, így ha valahol talállok egy pici
helyet, gyorsan becsempészek
oda néhány CD lemezt. Lassan jö-
het az újabb hangtár szoba!



Ön is sorra kerülhet a grafológus rovatában

Mire jó a grafológia?

A jól képzett grafológus számos szituációban segítheti a hozzá forduló ügyfeleket, akár a magánéletben (pálya tanácsadási, párkapcsolati, karriertervezési esetek), akár intézményes, céges keretek között, mint pl. a humánpolitikai, vagy az igazságügyi grafológiai szakvélemények.

A grafológus célja ugyanaz, mint a pszichológusé. A személyiség objektív, minél alaposabb megismerése és működési mechanizmusainak leírása. Az elemzés elvégzésnek feltétele, a megfelelő írásminta. A grafológiai személyiségvizsgálat alkalmazásának több előnye is van. Egyik, hogy itt nincs szükség a vizsgált egyén személyes jelenlétére (az írásminta-adáson túli aktivitására), másik, hogy bármennyire is hihetetlen, a grafológiai vizsgálatok objektív és reprodukálható eredményt adnak. Ezt egyfelől az írás vizsgálatok alkalmazott mérési eljárások, az ezzel szerzett adatok, illetve ezek reprodukálhatósága, másfelől a pszichológiai teszteredményekkel való összevetés eredménye garantálja.

Harmadik előnye, hogy nem becsapható! Ennek magyarázata az emberi figyelem végességében, mint pszichológiai tényben rejlik. Az ember ugyanis legjobb „formájában” egyszerre 9 dologra tud tudatosan ügyelni. Azaz, amikor valaki a kézírását szándékosan torzítaná, megváltoztatná, egyszerre ennyi grafológiai jellemzővel kell ügyeskednie. A grafológus szakértő pedig, amikor a kézírást vizsgálja, legalább 140–160 írásjellemzőt vesz nagytitok alá, azaz könnyen kiderül a turpisság, vagyis az ellentmondás.

A kliensek gyakran rácsodálkoznak arra, hogy a grafológus „mindent lát”. Való igaz, hogy sok „titok” feltárul előtte. Így például a vizsgált személy mentális jellemzői, gondolkodási mechanizmusainak, tempójának, módjának, kreativitásának, logikájának, lényegkiemelő, strukturáló képességeinek szintje. Közösségi működésének módja: nyitott-e, vagy zárkózott, domináns, vagy alkalmazkodó, segítőkészsége, kapcsolattartása, empátiája, toleranciája, konfliktuskezelési eszköztára Energizáltsága és munkavégzése: munkához való hozzáállása, precizitása, terhelhetősége, szorgalma, kitartása, szabálytisztelete, önállósága, problémamegoldása, monotónia tűrése, motivációs rendszerének feltárása.

Érzelmi működése: túlérzékenység, impulzivitás, agresszivitás vizsgálat. Végül de nem utolsó sorban: önmagához való viszonya, önreprezentációja, önismerete, önfogadása, önbizalma, aktuális pszichés állapota.

A grafológus természetesen mindezt csak akkor vizsgálja, ha erre kapott megbízást, ahogyan ez a most induló Hipertónia Magazin esetében is történt.

dr. Szöllőssy-Csoma Enikő
igazságügyi grafológus szakértő, írásszakértő
grafologus@vnet.hu

... Zoltán György

Aki induló magazinunkban elsőként bevállalta: Zoltán György a Fresenius Medical Care (FMC) Magyarország legnagyobb dialízis szolgáltatójának ügyvezető igazgatója.

NEM akartam elhinni, hogy működik. 'Hogyan lehetett, hogy életem végén van és hogy 90 éves az apám aki csak mostanra kezdett dolgozni...'

A kézírás készítője a tanultsági szintjének megfelelően lendületesebb gondolkodási tempóval és összetett – tehát az analízis és a szintetizáló metodikát együtt alkalmazó – gondolkodásmóddal jellemezhető. Tanult ismereteit jól rendszerezi, strukturáló képessége fejlett. Kézírása alapján figyelemkoncentrációja, kritikai képessége kiemelkedő szintűként jellemezhető. Ez utóbbi vélhetően verbalizálásra is kerül, azaz környezete felé tolmácsolja is kritikai észrevételeit.

Nyitott, érdeklődő, ambiciózus egyén, ezáltal szakmai működésmódjában is vállalkozó az új, korszerű eljárásokat is, nem ragaszkodik mereven a sematikus megoldásokhoz.

Szociális oldalról az őt távolabbról ismerők határozott autoritással rendelkezőnek ismerhetik. Tekintélyét vélhetően szakmai és emberi értékei alapozzák meg. Személyiségében a korrekt kommunikáció, a közvetlen kapcsolatkialakítási képesség jelei is tetten érhetőek. Ugyanakkor gondosan ügyel a lelki egyensúlyának megfelelő kapcsolattartásra: mivel alapvetően távolságtartó, úgy irányítja szociális működését, hogy én-határai védve maradjanak. Így, csak kevesen kerülhetnek hozzá igen közel.

Munkavégzésében röviden tervezi feladatait, és alapvetően gyorsan dolgozik, mely fent említett

tett kritikai érzékéhez társulva azt is eredményezheti, hogy nehezen viseli a lassú, felesleges köröket is futó kollégák kevésbé gördülékeny munkamenetét...

Ő maga maximálisan önálló, feladataiban elmélyedni képes, ezért fokozott igénye a szabad, autonóm munkavégzés. Ennek okán nehezen viselné, ha más utasításai nyomán kellene működnie.

Motivációs bázisát leginkább az újszerű, érdekes, kihívást jelentő feladatok megoldása, az autonómia iránti igény, valamint dominanciaigényének érvényesítése, s az emellett harmonikus életérzésének igénye alkotják.

Érzelmi világában tetten érhető az érzelmi fogékonyság, a szűk körre érvényesített kötődési igény. Igaz, elsősorban racionális szemléletű egyén, aki főként észérvek mentén alakítja életét. Így az érzelmi aspektusoknak csak másodlagos, illetve kevés szerepet szán. Ezzel együtt mélyérzelmű, sebezhető személy, én-határait is ezért óvja. Írásában aktuálisan megélt elégedetlenségérzet, s belső feszültség is tetten érhető. Érzelmeit ugyanakkor többnyire zártan kezeli, ezek kimutatását nem preferálja, bár indulati működése, lobbanékonysága ezt alkalmanként felülírhatja.

Önmagához való viszonya reális, önbizalma megfelelő. Mindez határozott fellépéssel társul hétköznapi viselkedésében.

