



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



infoZió

a PTE-ETK Hallgatói Önkormányzat
havi lapja



Alma Mater

Kajos Luca Fanni és Jáger Kinga

Zsebkönyv

Erdélyi Magyar Nyelvművelő

TANULMÁNYÚT

Bécsújhelyen jártunk

PLAZMA KÖZPONT

Vérünkben a segítség

Magyarország első egyeteme®



BIOTECH USA

10% KEDVEZMÉNY



A BIOTECHUSA ÉS AZ ETK HÖK EGYÜTTMŰKÖDÉSÉNEK KERETÉBEN MOST KEDVEZMÉNYESEN VÁSÁROLHATTOK AZ ÁRKÁDBAN ÉS AZ URÁNVÁROSI TESCO ÜZLETSORON TALÁLHATÓ ÜZLETEINKBEN. A KEDVEZMÉNYRE FELJOGOSÍTÓ KÁRTYÁT KERESSÉTEK A HÖK IRODÁBAN. MINDENKIT SZERETETTEL VÁRUNK!



72 501-500 (27707)



infozio@etk.pte.hu



SZERKESZTŐSÉG

Márton Rajmund (főszerkesztő) • Hodován Szabina • Csárdi Klaudia • Tóth Eszter • Blatniczky Anna • Hamar Boglárka
Nádasdi Georgina • Kaszás Kinga • Farkas Tímea

FELELŐS KIADÓ

Elmer Diána

Köszöntő

„Amikor jönnek, hogy 'de jó, vége a vizsgaidőszaknak', én meg: de jó, elfogytak a vizsgaidőpontok.” - Bármilyen szemszögből is közelítjük meg a dolgot, egy biztos: VÉGE!

Kinek sikeres, kinek kevésbé az, de most tedd le a jegyzeteket, lazíts egy kicsit, bulizz egyet (vagy többet), vagy egész egyszerűen csak feküdj le és élvezd a pillanatot, hogy nem nyomja semmilyen teher a vállaidat, nem kell, hogy készülj, vagy azon parázz, hogy másnap a vizsgán éppen melyik kisbetűs részbe kérdeznek majd bele. S ha mindezen túl vagy, akkor lapozz tovább, és olvasd el, hogy a kezedben lévő papírhalom milyen fontos és (remélhetőleg) hasznos információt tartogat számodra.

Szokásunkhoz híven az Alma Mater újabb két kiválóságát interjúvoltuk meg, majd a szakmai útvonalon tovább haladva –ahol folytattuk az alvásproblémák témakörét, valamint belekotnyeskedtünk az epilepszia kérdésébe is-, a Kaposvári Képzési Központ bécsújhelyi tanulmányútjáról is olvashattok egy beszámolót. S hogy kicsit könnyedebb vizekre evezzünk eleveickeltünk egészen Erdélybe, ahonnan egy nyelvművelő kézikönyvvel, valamint egy filmajánlóval tértünk vissza. Persze ebben a számban sem maradhat el a szokásos 'vérengzés', így a Plazmaferézis beszámoló mellett megtudhatjátok, hogy Piroska valójában úgy lett a farkas vacsorája, hogy nem volt se nagymama, se vadász, csak a szín tiszta horror...

Márton Rajmund

Bécsújhelyen jártunk

Az idei évben a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Kaposvári Képzési Központjának Képalkotó Tanszékéről egy tizenhat fős delegációval indultunk tanulmányútra.



A kétnapos esemény alkalmával ellátogattunk a bécsújhelyi MedAustron protonterápiás központba, majd megtekintettük Boross János radiográfus röntgen magángyűjteményét is, így a kirándulás végére elmondhattuk magunkról: hazai jelenünkhöz képest bepillantást nyerhettünk a jövőbe, és ezzel együtt megismerhettük a múltat is.

A tanulmányút főszervezője, Kedves András a Kaposvári Képzési Központ közéletének meghatározó egyénisége, a sugárterápiára fókuszálva választotta elsődleges úticélunknak a Bécsújhelyen található protonterápiás központot, ötletét pedig egy négy évvel ezelőtti, hasonló kezdeményezés ihlette.

A több hónapos szervezés eredménye-



ként a tizenkét érvényes pályázatot benyújtott hallgató december elsején reggel útnak indulhatott dr. Kovács Árpád tanészékvezető úr és három további oktató vezetésével. A Kaposvár és Bécsújhely között húzódó távolságot három személygépjármű segítségével küzdöttük le. Az osztrák-magyar határhoz közel fekvő várost a koradélutáni órákban értük el, ahol alkalmunk nyílt egy kis városnézésre is az adventi díszben pompázó helyszínen, mielőtt a MedAustron telephelye felé vettük az irányt.

A külvárosban elhelyezkedő protonterápiás központ kapuit a városnézés után, a télies szellőzésektől kissé átfagyva, ám kicsit sem lankadó lelkesedéssel léptük át. A MedAustron jelen lévő munkatársai szívélyesen üdvözöltek minket, majd beinvitáltak a konferenciaterembe, ahol meghallgattunk két angol nyelvű előadást. Az első a létesítmény kialakulásáról, a protonterápia és az ionterápia elméletéről és annak a gyakorlatban történő alkalmazásáról, előnyeiről, technikai háttéréről szólt, míg a második az intézmény látogatói számára elengedhetetlenül szüksé-

ges - az előadó szerint is - és általunk már jól ismert sugárvédelmi alapelvekről. Az előadásmodult követően megkezdődött a terepszemle, melynek során sorra szemrevételezhettük a MedAustron proton- és ionterápiás kezelőhelyiségeit, a besugárzókészülékek szemet gyönyörködtető, letisztult álcája mögött megbúvó hatalmas gantryt, (ami

a betegek szemei előtt lelki békéjük megőrzése érdekében mindig rejtve marad), a részecskegyorsítót, a besugárzástervezés elengedhetetlen eszközeit, a CT és PETCT, valamint MR gépeket és a vezérlő szobák némelyikét is. Idegenvezetésünkéről két tapasztalt MedAustron dolgozó gondoskodott, akik minden állomáson angol nyelvű magyarázattal szolgáltak a látottakra, emellett készséggel feleltek a hallgatóságban felmerülő kérdésekre a túra során. A protonterápiás központban tett körutunk utolsó állomásán – a már említett konferenciateremben – vendéglátóink friss kávéval, ásványvízzel, némi harapnivalóval gondoskodtak felfrissülésünkéről, mielőtt búcsút vettünk tőlük.

Bécsújhelyről utunk Sopronba vezetett, ahol még a vacsora előtt sor került egy remek hangulatú, csapatépítő célzattal megszervezett bowlingozásra, ahol az oktatók és a hallgatók között közvetlenebb kapcsolat kialakítására is alkalom nyílt. A barátságos versengést követően vacsoránkat egy nívós, kedvező árakkal kecsegtető soproni étteremben költöttük el, ahol a már összezsíszolódott társaság



folytathatta a megkezdett eszmecserét, és ideig-óráig megpihenhetett a tartalmas nap utolsó szakaszához érkezve. A vacsorát követően kis delegációnk elfoglalta szállását a Nyugat-magyarországi Egyetem Diákhotelében, amely a csoport kollégista tagjai között heveny ámuldozásra adott okot kollégiumi viszonylatban rendkívül kulturált, modern berendezésével és széleskörű felszereltségével. Az este hátralévő részében mindenki saját belátása szerint vett részt aktívan, vagy kevésbé aktívan a könnyed, egyetemistákra jellemző mulatozásban, melynek helyszínéül a diákhotel alagsorában berendezett hangulatos kis szórakozóhely szolgált.

A tanulmányút második reggelét a kollégium által biztosított reggelivel indítottuk, hogy újult erővel szállhassunk ismét autóba, és meg se álljunk a kapuvári Röntgenmúzeumig.

Kapuváron a csoportot Boross János várta, aki nyomban magángyűjteményének helyszínére kalauzolt minket a barátságatlanra forduló időjárás elől. A kiállítóteremben komplex, átfogó tárlatvezetést tartott nekünk mind a képzőművészet kezdeteiről, mind pedig a tárlaton megcsodálható eszközökről, berendezésekről, többek között a már-már legendának számító, 1930-as évekből fennmaradt faszervezetes röntgenkészülékről, amely az országban egyedülálló módon csak a szenvedélyes kapuvári gyűjtő kollekciójában lelhető fel.

Tartalmas, jól megszervezett, zökkenőmentesen lebonyolított, hasznos tanul-

mányi kirándulásunk utolsó állomását magunk mögött hagyva, feledhetetlen élményekkel gazdagodva térhettünk vissza a Kaposvári Képzési Központ épületéhez. Remélhetőleg Kedves András főszervező fáradhatatlan munkájának és kreativitásának köszönhetően bécsújhe-lyi kirándulásunk tradíciót teremthet, és a Képző Tanszék hallgatóságának az elkövetkezendő évek során ismét alkalma nyílhat hasonló, a szakmai spektrum bővítését és a hallgatói élet felpozícióját szolgáló tanulmányutakon való részvételre.

A támogatásért köszönet illeti a pécsi EHÖK-öt, a PTE ETK kari vezetését, valamint a Diagnosztikai Képző Oktatásért Alapítványt.

Kürti Regina



Az Alma Mater büszkeségei

Kajos Luca Fanni

„Amikor táncolsz, nem az a célod, hogy egy bizonyos pontra megérkezz a táncparketten, hanem hogy minden lépést

élvezz, míg odaérsz." – Wayne Dyer

Mikor és hogyan szerettél bele a táncba?

Már kislány koromban megfogalmazódott bennem a tánc gondolata, de a helyi lehetőségek, akkor ezt még nem biztosították számomra. Mindig csodálattal néztem a tv-ben vagy akár élőben is a tehetséges párosokat, ahogy a mesés ruhákban, ritmusos zenékre, hihetetlen tehetséggel, szenvedéllyel és odaadással mozognak. Akkor határoztam el, hogy amint tehetem, én is belefogok. Ez végül akkor történt meg, mikor Pécsre jöttem gimnáziumba.



Hogy néz ki egy edzés / egy versenyre való felkészülés?

Az emberek azt gondolják, hogy a tánc könnyű, néha állítják, hogy „nem sport”.

Ha eljönnének egy edzésre, ezt már nem tudnák ilyen magabiztossággal kijelenteni. Kemény fizikai munkát, szellemi koncentrátságot, elszántságot és fegyelmet igényel. Egy átlagos edzés 1,5 óra hosszú, formációs versenyre készüléskor egész napos, maratoni edzések is előfordulnak, akár a hét minden napján és hétvégén is. Ez idő alatt az alapok gyakorlása mellett főként a sorainkat pontosítjuk, technikát tanulunk, hogy a lehető legtisztább lépéseket táncoljuk, hisz a versenyeken a pontozók ezt szigorúan figyelik. Fontos az erősítés is, mivel egy verseny során sokszor állunk parkettre, nem fáradhatunk el az 5. tánc végére, vagy a formáció 6. perce után sem. A komoly fegyelem mellett azonban ez mindig jó hangulatban telik.

Milyen nehéz beosztani az idődet a tanulásra?

Bevallom nem könnyű. A tanulás főleg éjszakára marad, sokszor hajnalig. Iskola, munka, majd edzés. Fárasztó nagyon és előfordul, hogy kimerülök, viszont egyelőre nem tudnám abbahagyni. Mindig megtérül a befektetett munka.

Volt már komolyabb sérülésed?

A tánc is tud néha veszélyes lenni, de szerencsére én eddig megúsztam kisebb zúzódásokkal, véraláfutásokkal, vér- és víz-hólyagokkal.

Félve kérdezem meg, emellett sportolsz mást is?

Sajnos az idő így sem áll mellettem, így meg kell elégednem azzal, amit most csinálok és azt hiszem, nem panaszkodhatom.

A formációs csapattal történő versenyzés mellett, az egyéni versenyekre is jut energiátok?

Igazából mi a párommal, Gergővel főleg egyéni versenyeken indulunk. A formációs csapatunk tavaly állt össze. Próbálunk mindkét kategóriába hasonló energiát fektetni, és mindkettőre maximális erőbedobással készülni.

Melyik versenyhelyezésekre vagy a legbüszkébb?

Mindenképp a decemberi formációs világbajnokság 7. helyezését emelném ki, hisz egy sportoló életében egy világbajnokság hatalmas szó. A célunk a középöntő volt, ám azt így is sikerült felül-

múlnunk, hiszen egyetlen ponttal csúszunk le a döntőről. Emellett még megemlítenék egy egyéni eredményt is. Az Országos 8 Tánc Bajnokságon első helyezést értünk el párommal. Ez azért volt fontos számunkra, mert aznap még egyéni versenyen külön-külön is indultunk mind latin, mind standard kategóriában, az este folyamán pedig ismét lefutottuk ezeket a köröket a 8 Tánc Bajnokságon. Aznap 48 alkalommal léptünk parketre. Hihetetlenül fárasztó volt az egész napos versenyzés, de büszkén mondhatjuk azt, hogy megérte.



A decemberi Standard Táncok Formációs Világbajnokságáról mesélnél még egy keveset?

Az előbb már említettem az elért helyezést, amire nagyon büszkék vagyunk. Igen komoly felkészülés előzte meg a versenyt. Különböző világhírű edzők segítettek, hogy a legjobb formánkat hozhaszuk. Szinte minden nap edzettünk, hétfőtől vasárnapig, fáradhatatlanul, ami megannyiszor sok lemondással járt. Ha-

t a l m a s élmény volt a világbajnokságon a legjobbak között táncolni. Az egész sportcsarnok nekünk szurkolt, még a zenét is alig hallottuk, felejthetetlen volt. Rengeteg segítséget, erőt és tá-

mogatást kaptunk, mind az edzőnktől, a szüleinktől, az egyetemtől, és persze a közönségtől. Életre szóló élmény volt.

Ezt csak megerősíteni tudom, hihetetlen volt a hangulat a sportcsarnokban, lelkes szurkolóként ámulattal néztem végig az összes produkciót.

Volt esetleg valami emlékezetes pillanat, amit szívesen elmesélnél? (vicces, megható történet...)

Volt egy viccesnek mondható pillanat, amikor az egyik verseny során, angolkerिंगő közben beszorultunk a sarokba,

mert az egyik páros beállt elénk és mozdulni sem tudtunk. Ám mi nem láttuk őket, így induláskor visszakézből kaptak egy nagy csapást. Kicsit vártunk, míg elmennek, és mikor másodszorra is megpróbáltunk elindulni, ugyanígy arcon csaptuk őket.

Megható, hogy minden versenyemen jelen van a családom, és egész nap szurkolnak nekünk fáradhatatlanul. Főleg anyukámat emelném ki, aki segít a felkészülésben, a barnításban, „fodrászkodásban”, sminkelésben; végig mellettem áll, hogy ugrásra készen segíthessen, amint szükségem van valamire. Pedig ilyenkor az izgalom miatt kiállhatatlan tudok lenni. Bekrémezi, masszírozza a lábam két tánc között, szőlőcukorral töm, itat, etet, ha szükséges hirtelen ruhát varr, köveket ragaszt, pakol, öltöztet. Odafigyel mindenre, hogy a lehető legjobb formámban lehessenek. A nap végén pedig - bárhog is alakuljon a verseny - ő a legbüszkébb anyuka.

Számodra mit jelent a tánc?

Számomra a tánc az a sport, ami felvidít, felfrissít, fegyelemre nevel, személyiséget fejleszt, sokoldalúvá tesz. Megtanít csapatban gondolkozni, közösségformáló ereje van. Élményekkel tölti meg a hétköznapi napokat, hétvégéket, összehozza a családot, barátokat. Igazság szerint ennek alapján már túl is mutat az egyszerűen kifejezett sporton.

Tóth Eszter



Szerelempatak

A fiatalok nagy része nem szeret arra gondolni, hogy az idősebb korosztály életében is fontos szerepet játszott valaha a „hengergőzés”. Sós Ágnes több nemzetközi díjat is bezsebelő 'Szerelempatak' című dokumentumfilmjében nyolcvan év feletti néniket és bácsikat kérdezett a szerelemről és a vágyakozásról.



Bennem mindig is az élt, hogy a dokumentumfilmek nem olyanok, amelyeket baráti társasággal szívesen néznék, így kissé félve kérdeztem meg az egyik ismerősim, csatlakozna-e hozzám. Az első pár mondat után azonban rájöttem, hogy itt ugyan nincs mitől félni. A film a maga módján vicces, mondanivalója mégis igencsak mély és gondolatébresztő.

"Itt száz méter körzetben, ahol én lakom, van húsz-huszonöt özvegyasszony. Őszinte finom kettő-három csak" - mondta Feri bácsi, a javíthatatlan roman-

tikus, akinek szerelmi kalandjait követi nyomon a történet a falubéli asszonyokkal, akik legintimebb gondolataikat és álmaikat fedik fel a kamerának.

Különleges képet kapunk az erdélyi falvak hatvan-hetven évvel ezelőtti férfi-nő viszonyairól. A korkép olyan nőkről szól, akiknek elmondták, hogy a nászéjszakán „mikor a leányt megkezdik, az olyan, mintha nyúznák”, nőkről, akiknek abba kellett hagyni a kenyérsütést, kezet mosni és megadni a férfinak azt, „ami jár” - ha a férj úgy akarta -, mert „dagasztani utána is lehet”. Olyanokról, akik megözyvegyülésükig azt sem tudták mit is jelent a fellegekben járni, de aztán mosakodás közben 'véletlenül rátapintottak a lényegre', de akkor már úgy vélték, hogy késő, valamint azokról, akik nem akartak beenyugodni ebbe. Kifaggatták a falu tapasztalt asszonyát a témáról, aki elmondta, egy kis disznózsírral, férfi nélkül is "akkorát lehet élvezni, mint a hájderménykű". Igaz, egy másik néni szerint ez férfi nélkül, "szárazon annyit se ér, mint a ganyérakás". A férfiak emlékei a kielégíthetetlen, de hűséges, vagy a férjét valójában sosem szerető, hűtlen nőről szépen árnyalják a történetet.

A falu lakói a maguk módján és jellegzetes nyelvjárással számolnak be arról, hogy miként jöttek rá arra, mi mindent adhat a szex, a gyengédség vagy a sosem ismert előjáték. Mégsem az a film fő tanulsága, hogy az idősek is élnek szexuális életet. Sokkal inkább az, amit az egyik asszony mond ki végül: "Ennél szebb és jobb dolgot az életben nem tudok, mint az, hogy szerelmesnek lenni".

Nádasdi Georgina



Az Alma Mater büszkeségei

Jäger Kinga

Jäger Kinga Karunk Kaposvári Képzési Központjában tanul orvosi laboratóriumi és képalkotó diagnosztikai analitikusnak. Gyermekkorától szenvedélye a zene és éneklés, tehetségét már korán felismerték. Életének művészeti ágában a legnagyobb változást a 2016-os év hozta, amikor másodszorra jelentkezett az X-faktor tehetségkutató műsorába. Zenei pályájáról, egyetemi tanulmányairól, jövőbeli terveiről és álmairól beszélgettünk.

Mióta foglalkozol zenével?

Már az óvodában is felfigyeltek arra, hogy mennyire szeretek énekelni, és sokat szerepeltetek a rendezvényeken. Ez az általános iskolában erősödött, és édesapám is elkezdett velem otthon foglalkozni. Az ő zenei és informatikai felkészültségével készítettünk amatőr feldolgozásokat. Általános iskolában Gönczöl György volt az énektanárom, az ő felkészítésével és kíséretében népdaléneklő versenyekre jártam. Első színpadi fellépésem egy nagybajomi falunapi rendezvényen volt 9 éves koromban. A későbbiek során fej-

lődtek a képességeim, és sok ember segítségével hozzájárult ahhoz, hogy több stílust megismerjek.

Mit jelent neked az éneklés?

Nekem az abszolút kiteljesedést jelenti az éneklés. Ha éneklek, akkor megszűnik minden rossz érzés, ami bennem van, és nagyon kikapcsol. Teljesen más, amikor otthon a négy fal között gyakorlok és az, amikor emberek előtt éneklek színpadon. Mindkettő eltérő módon nyújt számomra feltöltődést. Ha színpadon vagyok, akkor nem magamnak, hanem a közönségnek adok elő, és leírhatatlan érzés azt tapasztalni, hogy örömet tudok szerezni a hallgatóságnak.



Van olyan ember, akinek az élete, munkássága számodra példaértékű?

Az egész család muzikális, mindenki játszott valamilyen hangszeren, sokan foglalkoztak zenével a rokonságban, amikor 8 évesen elkezdtem arról álmodozni, hogy egyszer majd énekesnő leszek.

Mivel javarészt a teljes életemet körülölelte a zene, a saját családomban voltak a példaképeim. Régebben sok Koncz Zsuzsa, Bródy János illetve Zorán dalt játszottunk együtt, így őket nagyon megkedveltem. Mindemellett igazán szeretem a Ghymes együttest, Sebestyén Mártát, akik a népdalos vonalam erősítik. Persze a nagy amerikai előadók között is rátaláltam a saját kedvenceimre, például Celine Dionra, Beyoncera, Lara Fabianra és Ariana Grandera.

Mi vonzott az X-faktorba?

2012-ben jelentkeztem először az RTL-Klub által szervezett X-Faktor televíziós tehetségkutatóra, ahol Malek Miklós által mentorált lányokból álló 7 fős mezőnybe kerültem, ám az élő show-ba már nem sikerült bejutnom. Akkor úgy gondoltam, hogy többször biztosan nem indulok el. Sajnos az életem nem úgy alakult, és nem hozta azokat az eredményeket, amikben hittem, ezért egy új fejezetet nyitva elindultam újra a versenyen. Négy évvel ezelőtt az adások után rengeteg felkérést kaptam, amiért mindenképp megérte részt venni a műsorban. A tavalyi évadban is sokat tanultam, jobban beleláttam a szórakoztatói ipar működésébe. Most is adódnak lehetőségek, melyekkel igyekszem élni.

Mennyire vagy elégedett a versenyben elért eredményeddel?

A táborban még azokat a dalokat énekelhettem, amiket szerettem volna. Ez az élő adásra megváltozott, ott már erős kompromisszumokat kellett kötnünk. A díva szerepét nem igazán éreztem sajátomnak, nőies vagyok, de nem ebben a for-

mában, és szerintem ezt a közönség is észrevette. A verseny valahol egy taktikai játék is, ezért a negyedik adásban népdalt énekeltem volna, amire már nem kerülhetett sor. A tehetségkutató két hónapja alatt nagyon erősnek kellett lenni mentálisan, hiszen rengeteg feszültség nehezedik a versenyzőkre egy ilyen megmérettetés során. Ennek ellenére úgy éreztem, mindent beleadtam, mindig úgy jöttem le a színpadról, hogy megtettem, amit lehetett. Ebben közrejátszott Tóth Gabi, a mentorom is, aki aktívan részt vett a felkészítésemben és a kiesésem végéig segítőkész maradt.

Hogyan tudod összeegyeztetni az egyetemmel a karrierépítést?

Rengeteget gondolkoztam azon, hogy mivel szeretnék foglalkozni az éneklés mellett, elképzeltem magam állatorvosként, sőt még boncorvosként is. A gimnázium után egy ideig csak énekelni akartam, de a család biztatására és a saját előrelépésem érdekében jelentkeztem a főiskolára. Jelenleg az X-Faktor miatt passzíváltattam magam, így majd szeptemberben folytatom az iskolát. Nagyon hiszek abban, hogy a kettő együtt működőképes lesz, és mindenképpen azon vagyok és leszek is, hogy befejezzem a tanulmányaimat.

Mik a terveid a jövőre nézve? Énekléssel foglalkoznál inkább vagy a szakmában dolgoznál?

Szeretném elvégezni a főiskolát, ez egy fix cél, és ennek megvalósításához tartom magam. Alapvető dolognak számít a jogosítvány megszerzése, ami szintén a céljaim között szerepel.



Most legfőképpen kihasználnom a műsor adta lehetőségeket, és szeretnék az énekléssel foglalkozni, de meglátjuk, mit hoz majd a jövő. Arra is összpontosítok, hogy megtanuljak főzni, az is lehet, hogy szerepelni fogok egy ilyen jellegű műsorban.

Mi a legnagyobb álmod, amit szeretnél megvalósítani?

Annak ellenére, hogy álmodozó típus vagyok, nincsenek nagy álmaim, mert realistának is tartom magam. Óriási vágyam, hogy azzal foglalkozhassak, amit szeretek, és az éneklés az életem része maradjon. Az, hogy ez milyen formában valósul meg – színházban, zenekarban vagy egyedül –, az teljesen mindegy. Ha ez teljesül, akkor boldog leszek! Illetve van egy titkos álmom: egyszer szeretnék eljutni Tahitire.

Kívánom, hogy vágyaid valóra váljanak, sikereket érh el a zenei életben és legyen elegendő kitartásod tanulmányaid befejezéséhez!

Csárdi Klaudia





Alvásproblémák II.

Az alvásciklus felépítése és mennyisége az életkor előrehaladtával folyamatosan változik. Míg egy újszülött 17-18 órát alszik összesen egy nap alatt, addig egy kisiskolás 8-10 órát tölt alvással. A felnőttek átlagos alvásigénye serdülőkorra alakul ki. Általában elegendővé válik a 6-8 órának megfelelő alvási idő ahhoz, hogy másnap kiegyensúlyozottan és kipihenten vágjunk neki a napi teendőinknek.

Fontos tehát, hogy minden korosztályban meglegyenek a szükséges alvásidővel eltöltött időintervallumok, ugyanis ennek hiányában különböző alvászavarok alakulhatnak ki, melyek akár életveszélyesek is lehetnek. A magyar lakosság több mint fele küzd olyan alvásproblé-

mákkal, mint például a horkolás, az alvási apnoe szindróma, valamint csekély számban akadnak olyanok is akik a nyugtalan láb szindróma okozta nehézségekkel küszködnek.

Az egyik legjellemzőbb alvászavar a horkolás, ami a felnőtt lakosság körülbelül 10-30%-át érinti, de sokkal inkább jellemző a férfiakra. Zavaró hangjelenség formájában mutatkozik meg, ami önmagában nem feltétlenül jelent veszélyt. A jelenség a felső légutakban, pontosabban a garatban jön létre, az itt található izmok napközben feszesek, ám az elalvást követően ellazulnak, aminek hatására a garat összeszűkül. A szűkebb keresztmetszeten gyorsabban áramló levegő megremegteti az ellazult izmokat, amelyek rezonálása a horkolás.

Napjainkban már számos formáját ismerjük. Ilyen például a kóros horkolás,

melynek tünetei a nyugtalan alvás, a gyakori felébredések, a kiszáradt száj, az ébredés utáni kialvatlanság, melynek következtében csökken a koncentrálóképeség és valószínűbbé válik a nap közbeni aluszékonyosság. Kevésbé veszélyes, ha a légút csak kisebb mértékben szűkült be. Aggodalomra inkább az ad okot, ha a halk és egyenletes horkolást felváltja a hangos, egyenetlen és légzéskimaradásokkal járó forma. Ez a forma már az alvási apnoe tünetének is tekinthető.



Az alvási apnoe egy olyan légzésszavar, amely a garat ismételt elzáródása miatt alakul ki, kizárólag alvás vagy szenderegés alatt. Betegségről akkor beszélünk, ha a 10 másodpercig tartó légzéskimaradások száma meghaladja az óránkénti 5-10 alkalmat. A légzéskimaradások végét egy horkantás jelzi. Ilyenkor az alvó ember összetapadt garatizmai hirtelen megnyílnak, így nagy mennyiségű levegő áramlik hirtelen a légutakba. Az alvási apnoéra számos tünet jellemző még, mint például a nyugtalan alvás, nyaki és mellkas tájéki izzadás, reggeli szájszárazság, ingerlékenység, a kialvatlanság és annak következményei. Fontos, hogy a tüneteket hamar realizáljuk, ugyanis egyes betegségek az alvási apnoé következtében is

kialakulhatnak. Ilyen a magas vérnyomás, a szív és agyi infarktus, az idő előtti szellemi hanyatlás, az elhízás és a cukorbetegség.

A nyugtalan láb szindróma az egyik leggyakoribb fel nem ismert alvásbetegség. Legfőbb tünetei a végtagokban, főként a lábakban érzett kellemetlen diszkomfort érzés, ami nem csak az elalvást, hanem a nappalokat is jelentősen megnehezíti. Mozgási rendellenességnek írják le, ami jellemzően este lefekvéskor jelentkezik. A lábakban furcsa, nehezen körülírható, bizsergéshez és zsibbadáshoz hasonló érzés van, ami csak akkor szűnik meg, ha a beteg megmozgatja vagy megmasszírozza a lábait. A kellemetlen érzés következtében megnehezül az elalvás, ennek következtében rövidül az alvásidő. A betegséget leginkább a perifériás idegrendszer károsodása és a dopamin anyagcsere zavara váltja ki. Kialakulásának gyakoriságát fokozza a vashiány, az alsó végtag elégtelen vérkeringése, a gerinc idegi problémái és a vese rendellenességei, de bizonyított tovább, hogy az obstruktív alvási apnoét is kísérheti.

A nők körében főként változó korban tapasztalhatók alvászavarok. A jelentős hormonális változások miatt az alvás felületesebbé és töredezettebbé válik. Ennek eredményeképpen növekedhet a nappali fáradékonyosság mértéke, ezáltal csökkenhet a koncentráció. Idősebb nők körében jellemző, hogy kevés időt töltenek a mély alvás fázisában, valamint gyakran ébrednek fel több alkalommal is az éjszaka folyamán. Befolyásolhatják az alvásminőséget a változó korban gyako-

ribbá váló ízületi gyulladások, a horkolás és a hóhullámok megjelenése.

Egészségünk megőrzése érdekében hasznos lehet, ha betartjuk az alváshigiéne néhány parancsolatát: lehetőleg mindig azonos időben keljünk és fekvünk le hét közben és hétvégén egyaránt; lefekvés előtt 3-4 órával ne végezzünk megerőltető tevékenységet; alakítsunk ki megfelelő alvási környezetet; lefekvés előtt kerüljük a koffein tartalmú termékek fogyasztását és lehetőség szerint ne szunyókáljunk nap közben. Ha ezeket a pontokat be tudjuk tartani, akkor nagyban hozzájárulhatunk alvásunk minőségének javításához, ezzel is csökkentve a különböző betegségek kialakulását.

Hodován Szabina

Grémm történetek

Előttem már oly sokan és minden valószínűség szerint utánam is megannyian kísérlik majd meg a kassai testvérpár, Jacob és Wilhelm Grimm néhol meglehetősen Kétfénybe illő történeteinek boncolgatását. A bizarr gyermek-mese-gyűjteményt, amelyet első ízben Családi mesék címmel adtak ki 1812. december 20-án, bizonyára a karácsonyfa körül olvasgatta a meghitt ünnepi légkörben összegyűlő család. Legtöbbünknek a Disney által feldolgozott történetek lehetnek ismerősek, bár ifjúkorunk kedvenc egész estés rajzfilmjeinek vajmi kevés



köze van az eredetileg megírt sztorikhoz. Walt Disney első nagy sikere, az 1937-es Hófehérke és a hét törpe után bőszén próbálkozott más jellegű mesék feldolgozásával (Pinokkió, Alíz Csodaországban, Bambi), de egyik sem aratott olyan osztatlan sikert, mint 'haja mint az ében, ajka, mint a rózsza, bőre, mint a hó' kisasszony, így 1950-ben a Hamupipőkével folytatódott a sikerszéria.

Rövid történelmi áttekintésünket követően azonban térjünk rá a tőlem már megszokott naturalista vérengzésre, erőszakra, szexualitásra és hasonló csúfságokra. Több mint 200 év távlatában is megállapíthatjuk a tényt, hogy sokat ugyan nem változott a világ, de legalább rosszabb lett. Ami szemet szúrhat pusztán annyi csak, hogy emiatt kedves, habos-babos tündérmeséink is szertefoszlanak látszanak, ugyanis az újraalkotott szerelmes mesék nem a szerelemről szóltak, a biza-



lomról alkotott képünket jobb, ha messzire hajítjuk, mert bizodalmunk senkiben sem lehet, és ott van még az erőszak, ami azóta is szakadatlanul zúdul ránk minden irányból.

Kezdjük hát a méltán híres almát kedvelő Hófehérkével, kinek története eredetileg korántsem volt olyan rózsás, mint ajkai, hogy szabadjon ezzel a rettentően tréfás szófordulattal élnem. A korábban leírtak nagyjából megegyeznek a Disney-féle változattal, azonban a herceg és főhősnőnk esküvőjén a gonosz boszorkány is részt vett, akinek 'jutalma' az volt, hogy élete végéig tüzes vascipőben táncolhatott, míg aztán holtan össze nem esett. Cipőt-téma folyt. köv. alatt...

Hamucipőcske mostohatestvérei megcsonkították lábukat – ki a lábujját, ki a sarkát darabolta meg kissé -, hogy beleférjenek a herceg által etalonként körbehordott aranycipellőbe, mert a lábbeli eredetileg nem is üvegből volt. A herceget galambok figyelmeztetik a 'nagy-nagy' cselre, melyek aztán később kivájják a két testvér szemét, amikor a királyi esküvőn el akarják nyerni mostohahúguk bizalmát, mi más miatt, mint érdekből. Hogy mi ebből a tanulság? Ha kéznél van egy csontfűrész, minden cipő a lábadra illik, de végül így is-úgy is megvakulsz.

Visszatérő szereplő a gonosz mostoha alakja ezekben a mesékben, melyeket az eredeti kéziratokban még biológiai anyák testesítettek meg, de ezt később az anyai szentség megőrzése érdekében lecserélték. Egyébként a testvérek korán elvesztették édesanyjukat, ez a gyakori motí-

vum valószínűleg ennek tudható be.

Az egyik talán legrettenetesebb eredetinek Giambattista Basile írásából átvett (egyébként a Hamupipőke szerzője is ő volt) Csipkerózsika történetét hoznám fel, aki 100 évig tartó kényszerpihenőjét holtak között töltötte. Mint azt jól tudjuk többen kísérelték meg kiszabadítani őt az álmok börtönéből – amelyet egyébként nem a közismert rokka, hanem egy átok okozott -, de mindannyian odavesztek, kivéve hercegünket, aki eljutott a hercegnő ágyáig a legmagasabb torony legfelső szobájába. Itt azonban nem romantikus csókkal ébresztgette őt, hanem nemes egyszerűséggel megerőszakolta, majd továbbállt és megnősült. Csipkepitéske még mindig alétan, de két gyermeket hozott világra, történetesen egy ikerpárt és végül arra riadt – valószínűleg rémképei közül -, hogy újszülöttjei az ujját szopogatják. Szép történet, nemde? Itt azért még nem ér véget semmi 'jó', ugyanis a herceg felesége tudomást szerzett arról, hogy a leány magához tért és meg akarta őt ölni, eztán biztos, ami biztos szíve szerint meg is ette volna.

Aranyhaj, akarom mondani Rapunzel, akarom mondani Galambbegy esetében előkerül a házasság előtti szex kérdésköre. A lány ugyanis a menyegző előtt csöppen bele egy testi kapcsolatba a herceggel, amiről aztán szokásos gonosz boszorkánk tudomást szerez, és éktelen haragra gerjed. Dühében levágja a céda haját és kitesztja őt a vadonba. Majdan mikoron pedig szerelme követni akarja őt, a banya ezt megakadályozza, hősszerelmesünk így kiveti magát a torony ablakán, majd zuhanás közben megvakítja a

falon felfutó növény tüskéi. Ez a történet azonban végül boldog véget ér, így nem is folytatnám, örök szerelem, gyerekek, stb...

Végezetül essék néhány szó Piroskáról és az ő nagyszemű, nagyfülű, nagyszájú – és még ki tudja miye nagy, miye nem – farkasáról. Piroska eltéved az erdőben és a farkassal találkozáskor elhiszi annak minden szavát a hazavezető ösvényt illetően, aki így sikeresen tévútra is csalja őt és természetesen megöli. Nincs nagymama, nincs vadász, nincs kis kosárka, nincs 'miért nagy a szemed és szád'?! Egyszerű a tanulság, ne állj szóba idegekkel, meg ugye járt utat járatanért...

Hely és idő szűkében – a kutatási tervvel megcsúszottak táborát erősítvén – az én mesém most ennyi lett volna. Aki az olvasottakat nem hiszi, járjon utána...

Kaszás Kinga

Erdélyi Magyar Nyelvművelő

Zsebkönyv

Ha Székelyföldre tévedsz nem csupán a medvéktől, és a pálinkától kell óvakodnod, hanem hasznodra válhat, ha ismereteket szerzel a székely nyelvjárás területén is, persze csak akkor, ha szeretnél boldogulni a gyönyörű Erdélyországban. Bizony a „székelyes” szavak, kifejezések nem csak hangzásbeli sajátosságaikkal térnek el a magyar köznyelvtől, szerkezetükben is hordozzák a sajátos, agyafúrt



székely (székelyesebben: agyament) gondolkodást. Ezért is fontos ezek elsajátítása, nehogy aztán félreértés essék, és emiatt kocsmai verekedés legyen kis történetünk vége.

Sajnálatos módon a lapban nincs annyi hely, hogy az összes székely szót és kifejezést megismertessük, de azért a legfontosabb és leginkább jellegzetes szófordulatok elsajátítására mégiscsak lehetőség nyílik.

'Ehejt' el is kezdem a bevezetést az erdélyi tájszólások világába, azaz itt és egyben azonnal, viszont az ott az már 'ahajt' lenne. Érdekes nem összekeverni ezen kifejezéseket. A szobatársaim kezdetben nagyon furcsán néztek rám, amikor meghallották, hogy a papucsnak azt mondom, hogy 'lepcsí', vagy a süteménynek, hogy 'tészta', illetve a tésztának pedig azt, hogy 'laska'. Emiatt sokszor kellemetlen félreértésekbe keveredtünk, főleg akkor, amikor egy 'laskaszűrőt' akartam kérni és nem értették, hogy miről is van szó. Az is előfordult már, hogy nyugodtan el szerettem volna fogyasztani egy 'zakuszkás kenyeret', majd kérdezték tőlem, hogy mit eszem és én elmondtam ismételt furcsa tekintetekkel találtam szemben magamat. A zakuszka egyébként



egy zöldségekből készült pépes étel, amit előszeretettel fogyasztunk kis hazánkban.

Továbbá nem árt tudni, hogy Székelyföldön a cefre erjesztett gyümölcs pálinkafőzésre, viszont a kislányra is használják, aki még nincs eladósorban. A cseka a disznó; a cserge egy gyapjúból készült takaró; a csalán a csihány; a vinete a padlizsán; a бүтү az a sarok; a cinka a fiatal, pimasz lány; aki csemerkedik, azaz utálatoskodik. Ez utóbbit sikeresen beillesztetem a szobatársaim szótárába és előszeretettel használják. A csemete a kisiú tréfás megnevezése; aki cseplesz, az kicsi és esetlen; aki eszkabál az tákol valamit; aki feszedezik az nagyra tartja magát; a füttö annyit tesz, hogy kályha; aki bangó az buta, ostoba.

Erdélyben, aki influenzás az gripás, vagy grippés; az infúzió a perfúzió; a barátfüle a derelye; aki bucskázik az bukfencezik; aki csicsonkázik, az jégen csúszkál; a csürke a kis csibe; a feszt, annyit tesz, hogy mindig; ez egy nagyon népszerű kifejezés, sokszor hallhatjuk, ha erre járunk. Különösen színes a székely nyelvjárás, amelyet nem is annyira a kiejtés módja, mint inkább a szavak egymás után történő fűzése, a nemzedékről nemzedékre öröklődő, fordulatokban gazdag beszéd-mód tesz jellegzetessé. Ez jól látható a székely népköltészet, a népdalok, népmese, népballadák stílusából, és olyan írók regényeiből, elbeszéléseiből is, akik a székely nyelvjárás színeivel gazdagították stílusukat. A székely nyelvjárásban az „és” szót nem használjuk, helyette mindig 's'-t mondunk.

Örök érvényű Kányádi Sándor intelme: „Be kell hordanunk, hajtánunk mindent. A szavakat is. Egyetlen szó, egy tájszó se maradjon kint...” Különösen a székely nyelvjárás szófordulatai, melyeket még Mikes Kelemen és Tamási Áron mellett sokan örököltettek meg irodalmi alkotásokban. „Vigyázz szemünkkel, féltő gond-
dal óvnunk kell e csillámló állandó szókapcsolatokat”.

Hamar Boglárka



Téves diagnózis

Előfordul, hogy a nagyon ritka és különleges betegségeket félrediaosztizálták, ahogy ezt láthattuk a Dr. House című sorozatban is. A valóságban viszont a teljesen egyszerű kórokat sem ismerik fel néha hanyagságból vagy tudatlanságból. Megint csak az USA-ban 80 ezerre becsülik azok számát, akik abba halnak bele, hogy félrediaosztizálták a betegségüket. Csak egy példa: egy nő azzal ment az ügyeletre, hogy nagyon fáj a nyaka és a feje. Adtak neki fájdalomcsillapítót, és hazaküldték. Másnap meghalt, mert előző nap stroke-ot kapott, amit az ügyelet orvos nem ismert fel a tünetek alapján, pedig a nőnek nem csak jellegzetes fájdalmai voltak, hanem lassan és akadozva beszélt, ami szintén a stroke jele. Az orvos azonban azt hitte, szellemileg kicsit visszamaradott.

A "Nagy orvosi baklövések" könyv alapján készítette: Farkas Tímea



**„Aki adja, annak egy óra, aki kapja
annak talán egy egész élet.”**

Vérünkben a segítség!

Egy új központi „találkozó hely” van kialakulóban a pécsi egyetemisták körében. Nem messze az egyetemtől létesült Plazma Központban sokan töltik idejüket beszélgetve, vagy éppen jegyzeteiket olvasva, miközben gyűlnek az életmentő gyógyszerek előállításához szükséges orvosi alapanyagok.

Lassan egy éve, tavaly áprilisban, az egyetem közelében, a volt Szliven áruház első emeletén nyitotta meg kapuit egy új

Plazma Központ. A környéken lakóknak, illetve az arra járó egyetemistáknak fogalmuk sem volt, hogy mi ez az új „dolog” a szomszédságukban. Az kívülről is látható volt, hogy egyfajta egészségügyi intézmény, ahová többnyire fiatal felnőttek mennek be, és rövid időn belül, karjukon egy apró gézzel jönnek ki.

Gyorsan híre ment, hogy ez egy olyan hely ahol vérplazmát adnak az önkéntes donorok, és ezekből olyan készítményeket állítanak elő, amelyekből többféle életmentő gyógyszer készül.

A KEDPLASMA Magyarország egy olyan cég, amely a hazánkban gyűjtött plazmát kizárólag és igazolhatóan a gödöllői központba küldi és ezáltal elsősorban magyar betegeket gyógyulását szolgálja.

Amikor ott jártunk, két orvostanhallgatóval is találkoztunk az előtérben, akik éppen a ferezis után kapott szendvicseket fogyasztották józűen. Egyikőjük Zoli, aki már több mint negyven alkalommal adott vérplazmát. Értetlenkedésünkre szinte bennfentesként magyarázza, miképpen lehetséges ez a nagy szám. Kiderült, hogy a véradással ellentétben akár háromnaponta is lehetséges plazmát adni. Itt ugyanis csak a vérből nyerhető vérplazmát hasznosítják, s ez mindössze alkalmanként 800 ml. Kérdésünkre, hogy nem vesz-e el túl sok időt szabadidejéből az itt eltöltött mintegy háromnegyed óra, meglepő választ a:

„Annyira jó itt a környezet, hogy sokszor legszívesebben akkor is jönnék ide, amikor nincsen is itt dolgom. Öt perc séta az egyetemtől, és ingyenes a wifi, kávé, üdítő, és a szendvicsek. Sokszor itt készülök a vizsgákra. Szinte mindenkit ismerek az itt dolgozó hölgyek közül, és mondhatom, nagyon jó a társaság. És az sem mellékes, hogy minden egyes alkalommal zsebpénz üti a markomat. Aztán előfordul, hogy vizsga után én hívom meg a haverokat egy sörre. Ezért is javaslom mindenkinek ezt a helyet, hiszen amellett, hogy jó érzés segíteni másokon, itt komoly anyagi hozzájárulást is kapnak az idejárók. Egyik ismerősöm egy iPhone-t nyert, mert hónapról-hónapra nagy értékű nyereményeket sorsolnak ki”

Megtudtuk még, hogy minden donor rendszeres és ingyenes orvosi szűrővizsgálatban részesül. Zolival együtt távoztunk. Amikor kiléptünk az épületből Zoli

mosolyogva avat be egy titkába:

„Két hét múlva repülök New Yorkba a barátomhoz. Na és tudjátok-e, hogy egy magamfajta egyetemistának honnan volt pénze a repjegyre?”

Plazma Központ



Epilepszia

a múltban és ma

Február 14.-éről, Bálint napjáról az emberek többségének a Valentin-nap jut először eszébe. Bizonyára kevesen tudják csak azt, hogy ez a dátum másról is híres, nem csupán a kis plüss macikról és a rózsaszín lufikról, ekkor van ugyanis az Epilepszia Világnapja is.



Az epilepsziáról, más néven morbus saceréről, azaz a 'szent betegségről' a legkorábbi feljegyzés egy 40 táblából álló babiloni orvosi kódexben található, ami az időszámításunk előtt 2000 körüli évekből maradt ránk. Ebben jegyezték fel az epilepszia különböző típusait, amelyeket ma is ismerünk. Ezt követően az ókori egyiptomi és kínai feltárások során is bukkant

tak olyan leletekre i. e. 1600 - 1700-ból, melyekben az epilepsziára jellemző tünetekről számolnak be. Ilyen például az átmeneti zavartság, a végtagok rángatózása vagy éppenséggel a teljes eszméletvesztés.

Nem egy újkeletű betegségről van tehát szó. Mégis, mivel nem tudták megmagyarázni az eredetét, mint akkoriban sok más kórnál sem, természetfeletti erők büntetésének gondolták és eszerint is próbálták gyógyítani - mondanom sem kell, teljesen sikertelenül. Például a már előbb említett babiloniak úgy gondolták, hogy a beteget egy bizonyos Lilu szellem, valamint felesége, Lilitu és az ő rabszolgája, Lili szállta meg. Ugyanakkor az inuitok (eszkimók) szerint az epilepsziás roham egyfajta próbatétel volt, amelyet ha az illető kiállt, sámán válhatott belőle.

Később aztán a középkorban kapcsolatba hozták a boszorkánysággal is, ezért kínzásokkal, üldözésekkel és kivégzésekkel próbálták 'kezelni'. Ugyanakkor sokan szent betegséggként gondoltak rá: a rohamokat isteni eredetű eksztázisnak, szent vízióknak tartották – egyesek szerint például Szent Pál vagy Jeanne d'Arc látomásai is epilepsziás rohamok voltak. Szent Pál rohamai rendkívül pontosan dokumentáltak: mikor Damaszkuszba tartott, éles fényvillanást látott maga körül, majd leesett a lováról. Egy időre a látását is elveszítette. Egyes kutatók szerint Pál eksztatikus epilepsziás rohamainak köszönhetően érzékelési és arcideg problémái is voltak. Az eszméletvesztés és az ideiglenes vakság a halántéklebennyel összefüggő epilepszia tünetei közé tartoznak.



A Bibliában is találunk az epilepsziára utaló mondatokat:

„Mester, könyörgök, tekints fiamra, egyetlen gyermekemre! Mert időnként gonosz lélek keríti hatalmába, felordít, az meggyötri, marcangolja, úgyhogy habzik a szája, s csak nehezen hagyja el, azután, hogy agyonkínózta”

-Lukács evangéliuma szerint ezekkel a szavakkal fordult a nyavalyatörős fiú atyja Jézushoz.



Jeanne d'Arc hangokat hallott és különös víziói voltak. Amint nemrég egy tanulmányból kiderült, az epilepszia egyik fajtájában, az úgynevezett hallást érintő idiopátiás parciális epilepsziában (IPEAF) szenvedhetett, amely az agy hallásért felelős területét érinti. Korabeli tanúk szerint Jeanne már a végén napi rendszerességgel hallotta a hangokat, ami - érvelnek más kutatók -, ha IPEAF-ről van szó, nem lehetséges, ugyanis túl gyakoriak lenné-

nek a rohamok. Ennek ellenére a tanulmányban felvetett elméletet sem szabad elvetni, bár még megannyi év kutatása áll a tudósok előtt, hogy aztán végleg kideríthessék az igazságot.

A középkor tudatlan felfogása után csak sokkal később, az 1700-as években gondoltak az epilepsziára orvosiilag megoldandó problémaként. Igaz, először Hippokratész az i. e. 440-es években állt elő azzal a feltevessel, hogy az epilepszia agyi rendellenesség, amivel viszont a 18-ig századig nem sokan értettek egyet. Csak 1850 körül kezdtek gyógyszereket is alkalmazni az epilepszia kezelésére. Az első ilyen volt a bromid, majd 1912-től a phenorabitál származéka volt használatos. Ma már az epilepszia különböző fajtáit különböző gyógyszerekkel kezelik, az adott készítmény hatásmechanizmusától függően, illetve napjainkban a ketogén diéta is egy meglehetősen elterjedt kezelési módszer.

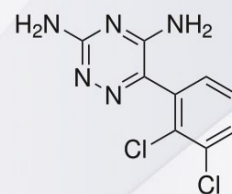


Érdemes megjegyezni, hogy a diétázás nem újdonság az epilepszia kezelésénél: már Hippokratész is böjtölést javasolt epilepsziában szenvedő betegeinek. Sőt a középkorból is maradtak fenn feljegyzések, melyek arról számoltak be, hogy az



éhezés csökkentette a rohamok gyakoriságát. Az I. világháború nélkülözései miatt is ritkultak a rohamok a betegeknél. 1921-ben jelent meg az első orvos által közölt írás a diétáról, melyben a szerző már azt hangsúlyozza az éhezés helyett, hogy az agyunk a szénhidrát helyett át tud állni a zsír alapú energiaforrásra is, így az agy ketontesteket használ fel energiaigényének kielégítésére. Következésképpen a ketogén diéta gyakran volt használatos az 1920-as évektől, majd mikor az antiepileptikumok száma növekedni kezdett, a módszer háttérbe szorult.

Később, az 1990-es évektől kezdve ismét népszerű, ugyanis a szakemberek felfedezték, hogy az antiepileptikumok használata mellett a ketogén diéta alkalmazása nagyban hozzájárul a rohamok enyhítéséhez. Fontos a mielőbbi felismerés, mert minél régebb óta áll fenn a betegség kezelés nélkül, annál nehezebben lehet segíteni rajta. Az esetek 30%-ában – bizonyos források szerint – a kór még gyógyszeres kezeléssel sem befolyásolható.



Szélsőséges megoldást kínálhat a műtét,

de ezt sokan nem merik megkockáztatni, mert más agyi területeket is érinthet, így rizikós lehet.



Érdekesség, hogy míg régen az epilepsziában szenvedőket, - mint például Julius Caesart, Nagy Sándort, Dickenst vagy Dosztojevszkijt - tisztelték a betegségükért, addig ma gyakran kerülük és kiközösítik őket.



Sok ember fél ettől a betegségtől, ijesztőnek találja, ezért a betegek számos esetben zárkóztak, depressziósak lehetnek. Sőt, néhol az is előfordulhat, hogy alkoholba fojtják fájdalmukat vagy kábítószerrekhez nyúlnak. Ez azonban csak súlyosbítja a tüneteket. Pedig az epilepsziával együtt lehet élni a megfelelő gyógyszeres kezelés mellett.



Ezért tehát február 14-én ne csak szereteteink és a szerelem ünnepe jusson eszünkbe, hanem gondoljunk arra a több millió emberre is szerte a világon (Magyarországon mintegy 150 000 embert érint közvetve vagy közvetlenül), akik együtt élnek ezzel a betegséggel és nap, mint nap arra kényszerülnek, hogy megküzdjenek az emberek előítéleteivel.

Blatniczky Anna



PTE napijegy 6.000 ft
PTE hetijegy 17.500 ft

INGYENES

sportolási lehetőségek a
LATERUMBAN tavasszal is!

Részletek a
PTE ETK HÖK

Facebook oldalán
hamarosan."





Vérünkben a segítség!



„Aki adja, annak egy óra,
aki kapja annak talán egy egész élet.”

Mit nyújtunk a plazmaadásért?

Volt Szliven áruház első emelet,
7624 Pécs, Rókus utca 1.
tel: 72-889148
szliven.pecs@kedplasma.com

- Rendszeres, ingyenes orvosi szűrővizsgálat,
- térítési díj,
- barátságos környezet,
- folyamatos akciók,
- közösségi szellem,
- folyadék és energiapótlás,
- wifi lehetőség,
- egészségfejlesztés.



KEDPLASMA
MAGYARORSZÁG

a Kedrion Biopharma company

PLAZMA KÖZPONT