

Kétszáz liter kincs percenként Anna-vizes gyógyító kúrák

A híres szegedi Anna-víz jótékony hatását fürdőzés, ivókúra, vagy inhalálás formájában is élvezhetjük. Gyógyítja az ízületi és nőgyógyászati, emésztőrendszeri és vesebetegségeket, rendben tartja a gyomorsavat, átöblíti a szervezetet, méregtelenít – a sokféle jótétemény szinte felsorolhatatlan. Ezen felül: még fizetünk sem kell érte.

Az Anna-kutat – amely föltárása évében még nem viselte a költői szépségű nevet – 1927-ben, a város megbízásábólúrta Pávai Vajna Ferenc. A hévizet már az első évben bevezették a közeli városi fürdőbe, s gyógyhatása igen hamar bebizonyosodott.

Tizenegy esztendőskorában – a gyógyvízzel nyilvánítás évében – tartották a forrás „keresztelőjét”. Ekkor, 1938-ban született a szénsavval dúsított vizet palackozó Patzauer Dezső Anna nevű kislánya, akiről édesapja a forgalomba hozott ásványvizet elnevezte.

Az utcai kút (szaknyelven: közkfolyót) egy világhíressé lett szegedi szobrász, Csáky József „Táncoslány” című alumíniumszobra díszíti. Az 1959-es születésű, légies lány szobor a Klauzál térről „táncolt át” a kúthoz korábban a Kárász-ház és a szomszédos épület által bezárt sarokban állott.

A 944 méter mélyről fölhozott gyógyvíz hőfoka a föltárás évétől változatlan. A kút legmélyén mért „talpmérséklet” 52 Celsius-fok – mire a víz fölé a felszínre, lehül valamelyest, de még így is 48–48,5 fokos marad. A hozam viszont csökken: a forrás kezdetben percenként 400 liternél is több gyógyvizet adott – ma 192 liter hévizet hoznak föl percenként.



Evés előtt egy pohárral

A recept igen egyszerű: étkezés előtt 1–2 órával igyunk meg egy pohár Anna-vizet. Rendszeres fogyasztása közömbösíti a gyomorsavat, oldja a gyomor görcseit, enyhíti fájdalmait. Alkalmos gyomor, bél, vesemedence, a hólyag hurutos betegségeinek gyógyítására. Hasznos cukor-

betegeknek, köszvényben szenvedőknek, csökkenti a vastagbélgyulladásos panaszokat.

Magas vérnyomás ellen is jó. Megakadályozza vesekő és -homok képződését. Javítja az étvágyat, fokozza a testi erőnlétet, segíti a táplálék fehérjéinek beépülését.

A kút természetesen nem közvetlenül a föld alatti forrásból veszi a vizet. A mélyből fölhozott héviz előbb a fürdő tározójába kerül, ahonnan szivattyú „nyomja ki” az utcai kútfolyóhoz. A csapból szünet nélkül zubog a gyógyvíz. Csupán

éjszakára zárják el a szivattyút: este 8–10 órától hajnali 4-ig száraz a meleg vizes cső.

Érdekes, hogy az alkáli hidrogénkarbonátos vizet két-folyóhoz. A csapból szünet nélkül zubog a gyógyvíz. Csupán

1967-ben is ráütköztek a szakemberek a pecsétet az igazoló okiratra. A Magyar Királyi Ferenc József Tudományegyetem vegytani intézetében elemezték az 1936. december 1-jén vett mintát. „A frissen vett víz halvány sárga színű, lehűlve tel-

A légies lány szobor a Klauzál térről „táncolt át” a kúthoz

jesen szagtalan. A közömbös lakmuszt megkékíti, tehát lúgos kémhatású” – szól a víz vegyi összetételét taglaló szakvélemény. A héviz többek között káliumot, nátriumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, ásványi sókat tartalmaz, „erősen hydrocarbonatos és gyengén carbonatos víznek mondható”.

Az Anna-vizes fürdőkúra javítja a vér- és nyirokkeringést. A rendszeres fürdőzés során a gyógyvíz alkotóelemei felszívódnak a szövetekbe, csontokba, ízületekbe, segítve és gyorsítva azok gyógyulását. Inhalálás (belégzés), vagy öblögetés formájában „fogyasztva” hatásos a garat, gége és légcső krónikus betegségei ellen; segít például az idült hörghurutban szenvedőkön is.

Az Anna-kútnál szinte állandó a sorállás. Sokan üres kannák vagy palackok hadseregét állítják a kifolyó köré, s ha nehezen is, de hazacipelik a teli flakókat. Mások összecsuksukható zsebporrállal érkeznek, s még munkába indulás előtt legurítanak egy-két kupicával a meleg is kellemes ízű gyógyitalból, amelyért eddig sem, s a jövőben sem kell fizetniük az Anna-víz szerelmeseinek.

Nyilas Péter

Pszichiáter a gyermeklelkekről Félelem elalvás előtt

Névvél vagy jelíggel érkezett, gyermekük lelki problémáira választ kereső leveleikre válaszol kétértelmű pszichiáter szakértőnk.

„11 éves kislányom ideges alaptermészetű. Körülbelül egy hónapja az elalvás körül problémák adódtak nála, mert fél. Hiába kérdezzük, hogy mitől fél, nem tudja megmondani. A problémát úgy próbáljuk megoldani, hogy elalvás előtt én vagy a férjem odafekszünk mellé, s addig maradunk, amíg álomba nem merül. Am abban a pillanatban felriad, amikor otthagytuk. Nyugodt családi légkörben élünk, a napi történéseket megbeszéljük vele, ezért aggodunk, mi történhetett, mi váltotta ki belőle ezt a látványos ok nélküli félelmet” – írja B.-né.

Levélírónk problémája sok családot érint. A szorongás az egyik leggyakrabban előforduló pszichés zavar. Bármely életkorban jelentkezhet, sokféle megnyilvánulási formája van. A levélben szereplő 11 éves kislányhoz hasonlóan sok gyerek fél este elalvás előtt. Félfel a sötétségtől vagy az egyedül-léttől. Ezek konkrét megfogalmazható félelmek. Am szorongást kelthet egy gyermekben esetenként az is, hogy a szülei ilyenkor együtt vannak, ő pedig kirekesztettnek érzi magát. Erre „találták ki” a gyerekek azt, hogy hajnalban átsétálnak a szülők szobájába és befekszenek közéjük. Kevés olyan gyerekekkel találkoztam, aki ezt

ne próbálta volna ki. Gyakori kérdés a szülők részéről: mi a teendő ilyenkor? Nem célszerű radikálisan kitiltani, netán kizárni a gyereket a hálószobából, mert ez csak fokozza a szorongását. Türelmes beszélgetésektől, esti meséktől többet várhatunk. Az éjszakai felriadás is szorongáson alapuló gyermekkorai alvászavar.

Nem minden szorongás hátterében sikerül külső kiváltó okokat találni. Sokszor megvannak a szorongáskeltő tényezők, de időbeni összefüggést nem mutatnak a tünetek megjelenésével.

Ha a gyerek fél vagy nyugtalanul alszik, esetleg megváltozik a viselkedése, hangulata, akkor a szülő számára egyértelműnek tűnik, hogy lelki problémáról van szó. De a szorongás – különösen gyermekkorban – gyakran testi tünetekben jelentkezik. Lehet hasfájás, fejfájás, szédülés, émelygés, nehézlégzés a panasz. Ilyenkor belgyógyászati kivizsgálás előzi meg a pszichiátriai kezelést. A pánikbetegség – ami sajnos gyermekkorban is előfordul – szintén belgyógyászati betegséget utánozhat, és csak a negatív leletek birtokában kezdődhet meg a pszichés okok feltárása, illetve a pszichoterápia és/vagy a gyógyszeres kezelés.

A szorongás tünetei tehát igen változatosak, és nem mindig hívják fel a figyelmet arra, hogy lelki problémáról van szó. Ha a szülő nem érti gyermeke megváltozott viselkedését, érdemes szakemberhez fordulni.

Dr. Vasadi Anna

Az agyrázkódás ágyynyugalmat kíván Fejvédelem

A koponyát érő ütés leggyakrabban agyrázkódást okoz, ami általában eszméletvesztéssel jár. A sérült ember nem emlékszik a baleset utáni néhány percre vagy másodpercre. Súlyosabb esetben az is előfordulhat, hogy a beteg a sérülést közvetlenül megelőző pillanatokra sem tud visszaemlékezni.

Az agyrázkódás tünetei: a fejfájás, szédülés, hányinger vagy hányás változó intenzitásúak, elmúlhatnak, majd újra jelentkezhetnek. A sérült aluszékonnyá, fáradttá és levertté válik. A hozzátartozókat nagyon megriaszthatja, ha a beteg zavart lesz, elveszti a térben és az időben való tájékozódási képességét, és esetleg egyszerű kérdésekre sem tud helyes választ adni, nem tudja, hogy hol van éppen, vagy milyen nap van. A tünetek megjelenéséért nem csak az agyállományt közvetlenül ért erőhatás, hanem a sérülés következtében kialakuló agyvizenyő is felelős lehet.

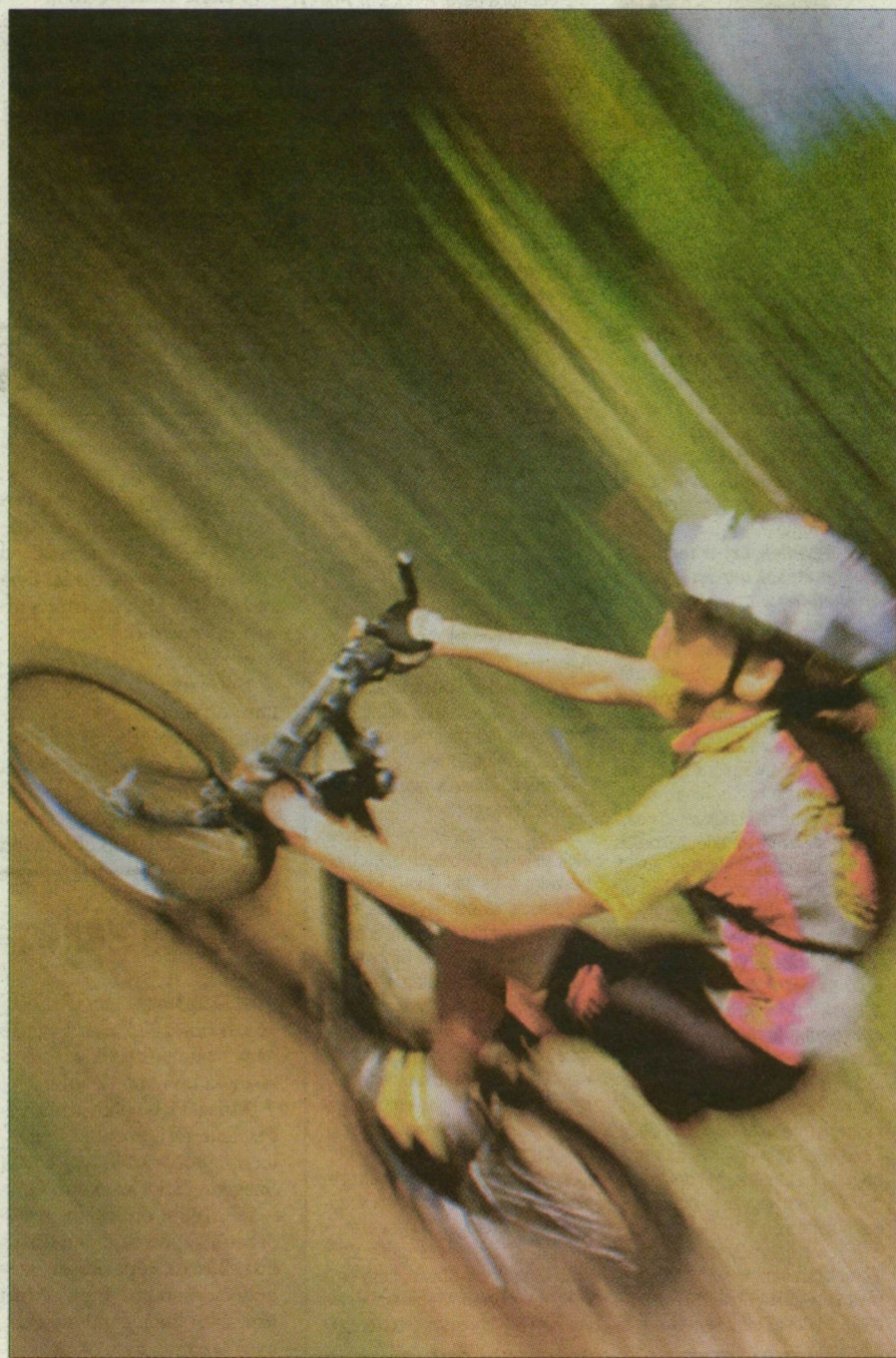
A betegség kezelése viszonylag egyszerű. A sérült embert számára lehetőség szerint teljes nyugalmat kell biztosítani, minél több fekvéssel, alvással. Az esetek jelentős részében a tünetek néhány órán, egy-két napon belül teljesen megszűnnek. A fejfájás az, ami a legtovább gyötri a betegeket, ez akár hetekig is eltarthat. Kórházi körülmények között a sérültek – a fájdalomcsillapítók mellett – általában az agy duzzadását

csökkentő gyógyszereket, vizsgálókat is kapnak.

Olykor az úgynevezett agyrázkódás utáni tünetegyüttes alakul ki, aminek lényege, hogy a beteg nem tud kellőképpen koncentrálni, figyelmen kívül, feledékeny lesz, esetleg szorong. Ezek a tünetek hetekig is eltarthatnak.

Lényegesen veszélyesebb állapot az, ha az agyrázkódás tünetei az első néhány óra vagy nap után nemhogy javulnának, hanem egyre súlyosabbá válnak. Fokozódik a beteg fejfájása, a zavartsága mélyül, nehezen ébreszthető. Ez mindig arra hívja fel a figyelmet, hogy nem csak egyszerű agyrázkódással állunk szemben, hanem a központi idegrendszer sérülése sokkal komolyabb. Ilyenkor azonnali orvosi segítség van szükség. Az agyrázkódást elszenvedett betegek általában baleseti vagy általános sebészeti osztályra, esetleg ideggyógyászatra kerülnek. Noha az agyrázkódás nem jár mindig a csontos koponya sérülésével, ennek eldöntésében a koponya röntgenvizsgálata segíthet.

A megfelelő védőfelszerelés: a sisak viselésével a fejsérülések egy része megelőzhető, illetve azok súlyossága csökkenthető. Ez a magasban, építkezésen dolgozóknál elengedhetetlenül szükséges, de a görkorcso-lyázó, kerékpározó gyermekeknek is fontos (lenne) a fejvédő.



Paradicsom és paprika

A paradicsom szó a magyarban az Édent, a zavartalan és teljes boldogságot idézi. Hazánkban a paradicsom és a paprika a két legnagyobb mennyiségben fogyasztott zöldségféle, amit kellemes és üdítő ízüknek köszönhetnek.

A paradicsom és a paprika Közép-Amerika őshonos növényei. Csak az Újvilág felfedezése után kerültek Európába. A világ a mediterrán országok kereskedőinek köszönhetően ismerte meg ezeket a fajtákat.

Idényben a paradicsom és a paprika a terített asztal állandó vendégei és anélkül is nagy mennyiségben fogyasztjuk, hogy tisztában lennénk jótékony, egészségvédő tulajdonságaikkal. Egész nap C-vitaminigényünket 50-60 gramm paprika elfogyasztásával pótolhatjuk. A színes hússal paprikák általában magasabb vitamintartalommal rendelkeznek. A savanyítás során is megőrzi a paprika C-vitamin-tartalmát.

A paradicsom magas víztartalommal bír, s nagy

mennyiségben tartalmazza a szervezetünk számára fontos A-vitamin provitaminját a karotint, valamint a C-vitamint és a foszfort.

A fűrt paradicsom hosszan pulton tartható hibridek közé tartozik ezért a szállítást, tárolást jól tűri. A legjobb bogyóminőségű fajta, bogyója mélybordó színű, ragyogó fényű, igen kemény. Hűtőben tárolva hetekig eltartható. A blocky típusú paprika (Blondy): bogyója fehér, érett állapotban sárga, alakja négyzet vagy kissé megnyúlt négyzet, csúcsa betűt. A paradicsomot fogyaszthatjuk magában, salátákba darabolva, mártásokban, levesként, rostos üdítőnek, lecsónak megfőzve. A paprika a magyaros ételek egyik legfontosabb fűszere, színezője. Fogyaszthatjuk frissen, főzve, sütvé. Savanyítva és fagyaszttva is tárolható. Azt a friss paprikát válasszuk, amelynek felülete fényes, kemény tapintású.

A paprika is, a paradicsom is hűtőszekrényben akár 1-2 hétig is tárolható.

Ugrálókötéssel

A fitness elérésének leggyorsabb eszköze az ugrálókötél. Segítségével serkentjük a vérkeringést és heves munkára ösztönözzük a szívünket.

– Ha a szabadban ugrálunk, a friss levegő is jótékonyan támogatja egészségünket, vé-

gül, és nem utolsósorban a szomszédot sem idegesítjük.

– Állítsuk össze az edzéstervet: először lazán, helyben ugráljunk, majd fokozatosan növeljük a tempót!

– Erőgyakorlat: zárt lábbal ugráljunk, vagy apró lépésekkel haladjunk az ugrálókötéllal.