

Őszi ízek

A MediFat® Wellness Centrum orvosai által összeállított étrend kínálatában ez alkalommal is az izek gazdagsága az egészséges táplálkozás alapszabályaival párosulnak.

FINOM RAGULEVELES, TÉSztÁBAN

Hozzávalók: 450 g főtt hús, 1 fej vöröshagyma, 200 g csiperkegomba, 45 g vaj, só, fehér bors, 2 tk citromlé, 30 g liszt, 1 l húsalaplé, 1 pohár fehérbor, néhány csepp Worcester-szós, mélyhűtött leveles tészta. A húst kis kockákra vágjuk. A hagymát felkockázzuk. A gombát szeletekre vágjuk. 15 g vajat lábasban felmelegítünk, a hagymát és a gombát 6 percig pároljuk benne. Sóval, borssal és citromlével ízesítjük. Hozzáadjuk a húst, de ezt már csak rövid ideig hevítjük. Másik edényben felforrósítjuk a maradék vajat. Beleszórjuk a lisztet, megdinszteljük, majd állandó keverés mellett feleresztjük a húslével és a borral. Az egészet 10 percig alacsony hőfokon főzzük. A süttőt előmelegítjük 200 fokra. A húst és a gombát beletesszük a szósba, és sóval, borssal, citromlével meg Worcester-szósszal tovább ízesítjük. A mélyhűtött leveles tésztából ügyesen kis batyukat alakítunk ki és a sütőbe tesszük. 1 adag: 600 kcal.

HAL, FRIS FÜSZEREKKEL

Hozzávalók: 12 friss bazsalikomlevél, 1 csomó petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma, 1 ek rozmarin (morzsolt), 5 ek olívaolaj, só, fekete bors, 125 g tejföl, 2 konyhakész hal, további friss fűszerek, ízlés szerint, citromkarikák ízlés szerint. A süttőt előmelegítjük 180 fokra és egy hőálló sütőformát alufóliával kibélelünk. A petrezselymet nagyobb darabokra szedjük szét. Ezután a fokhagymát apróra vágjuk. Mixerben az olívaolajjal pürét készítünk a bazsalikomból, petrezselyemből, rozmarinból és fokhagymából. Végül sóval és borssal ízesítjük. A keverékből 2 evőkanálnyit elkeverünk a tejföllel és felhasználásig lefedve hűtőszekrényben tartjuk. Közben éles késsel három helyen ferden bevágjuk a halak mindkét oldalát és az előkészített fűszernövényes masszát nagyobbik részét ujjunkkal betömökdjük a bevágott helyekre. A maradék masszát a hasüregben osztjuk el, a halakat óvatosan az előkészített sütőformába helyezzük, majd a sütőbe toljuk. A halakat fedő nélkül 20 percig sütjük, míg a hús könnyen porhanyóssá nem válik. Ezután az alufólia segítségével tálvára helyezzük. A friss fűszernövényeket megmossuk, szárazra töröljük és nagyobb darabokra szedjük szét. A fóliát eltávolítjuk, a halakat vékonyra szelt citromkarikákkal és a fűszernövényekkel díszítjük. A lehűtött tejfölös keverékkel együtt azonnal tálaljuk. 1 adag: 553 kcal.

Az étrend a MediFat® Orvosi Táplálkozási Rendszer része. Rendelkezésre bocsátotta dr. Bólya László és dr. Gajdács Ágnes.

A menopauza részint élettani megváltozott folyamat, mely teljesen átlagos, normális körülmények között is új helyzet elé állíthatja a nőt, részint pedig ezek talaján is, mind testi, mind lelki szempontból enyhébb-súlyosabb zavarok fel-színre kerülésével járhat.

Pszichés szempontból elsőként a depresszió emelendő ki. Rövidebb ideig tartó le-törések, zaklatottság különösen a körülöt-tünk történő események befolyásoló ha-tásaként természetes érzéseknek tekint-hetők és a mindennapok részét képezik. Azt is még természetesnek értékelhetjük, hogy a női szervezetben bekövetkező hor-monális változások érzékelhető, eseten-ként zavaró hangulatingadozást vonnak maguk után. Ha ezek az alulhangoltsággal, rossz közérzettel járó időszakok egyre kifejezettebben és elhúzódóan jelentke-znek, és legfőképpen nyomasztóan hatnak, gátolják a mindennapi életvitelt, akkor szóba kerülhet a kezelés.

Ha a lehangoltság tartós, fáradékony-sággal, érdektelenséggel, passzivitással, az örömről való képesség hiányával jár, melyhez nagyon gyakran komoly alvászavar és esetleg az étvágy fokozódása vagy csökkenése társul, depresszióról van szó. Ha ezek a panaszok hetekig vagy hónapokig állnak fenn, szakorvos segít-sége nélkülözhetetlen. A depresszióknak van egy súlyos változata, melyet szak-kifejezéssel pszichotikus depresszióknak hívunk. Ennek az a lényege, hogy a fenti tünetek nemcsak súlyosabban és tartó-sabban jelentkeznek – a passzivitás pél-dául teljes blokkoltsággal, gátoltsággal jár, az illető képtelen bármilyen feladat elvégzésére, szinte egész nap szótlan és csak az ágyban fekszik, de ehhez adódhat még bizonyos szokatlan és irreális gon-

NŐI DOLGOK HÁTTÉRÉBEN

Depresszió a változókorban



Segítség nélkül gyakran lehetetlen kitörni az ördögi körből.

dolatok hangoztatása. A pszichotikus de-presszióban szenvedő olyan kijelentéseket tehet, hogy minden tönkrement kö-rülötte, teljesen elszegényedett, meglévő dolgokról nem vesz tudomást, melyek a környezet tagjai számára – joggal – tel-jesen érthetetlenek, azonban erről az il-letőt meggyőzni nem tudják.

Megjegyezhető, hogy a depresszióknak ez a súlyos változatú formája gyakrabban jelentkezik a változókor követő időszak-ban. Nem ritka, hogy vele párhuzamosan egyéb testi elváltozások is észlelhetők: magas vérnyomás, esetleg ennek nyo-mán korábban lezajlott agyérögörög vagy egyéb agyi történet, cukorbetegség. Az is előfordulhat, hogy ez a szokatlanul súlyos depresszió korai életkorban jelentkező Alzheimer-kór előre jelző tünete lehet, melyet maga az Alzheimer-kór (a leépü-lés, a szellemi hanyatlás egyik formája)

évekkel később követ, memóriazavar for-májában. A fentiekben összefoglaltak, a pszichés problémák komolyabb, min-denképpen kifejezetten zavaró – orvosi szempontból pedig betegségnek tekin-tendő – elváltozások. Enyhébb szoron-gásos, nyugtalansággal, ingerlékenységgel, alvászavarral járó időszakok is gya-koriak, itt az a kérdés, hogy ezekről men-nyire szenved nemcsak maga az egyén, de környezete is. Ezek az enyhébbeknek nevezhető lelki problémák testi tüne-tekkel kísérték (hőhullámok, éjszakai iz-zadás), de különösen az alvászavar fo-kozódása által azonban jelentős közér-zetromláshoz vezethetnek. A panaszok megoldása és felszámolása szakember segítségével lehetséges, elsősorban gyógyszeres terápia formájában.

DR. RADICS JUDIT PSZICHIÁTER,
MAGATARTÁSTRÉNER FŐORVOS

Főiskolai szintű egészségügyi és szociális képzés

A Szegedi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kara va-sárnap délután tartotta tanévnyit-ó ünnepségét, melyen részt vett dr. Szabó Gábor rektor is. Dr. Po-gány Magdolna kari főigazgató köszöntőjéből kiderült, hogy a felvételi keretszámok betöltése nem okozott gondot, hiszen kari szinten átlagosan 2-3-szoros volt a túljelentkezés. Egyes szakoknál bővítést fognak kérni, hogy a je-lenlegi 1500 fős hallgatói létszám – az igényeknek megfelelően – to-vább növekedhessen.

A kar nagyon készült az új tan-évre, hiszen az elméleti és a gya-korlati képzések területén egy-aránt igen sok segítséget kínál-nak. Oktatási időn kívül is támo-gatják a hallgatókat, hogy a szük-séges ismereteket és készségeket magas szinten sajátíthassák el. Ilyen például a számítógépes, in-



Az évnyitón a fogadalmotétel után a főigazgató kézfogással fogadta a beiratkozott hallgatót a kar polgárává.

ternetes hozzáférés lehetősége vagy az anatómiaoktatáshoz ren-delkezésre álló több millió forin-tos eszközkészlet. Az ápolástan gyakorlótermeit is évek óta folya-matosan fejlesztik. A kari könyv-tár állománya több mint húszezer

kötetes, nem csak szakmai köny-vekkal, hanem hazai és külföldi folyóiratokkal. Folyamatban van a multimédiás számítógépek ki-alakítása, amelyek megkönnyítik az oktatáshoz kapcsolódó szak-mai CD-k megtekintését.

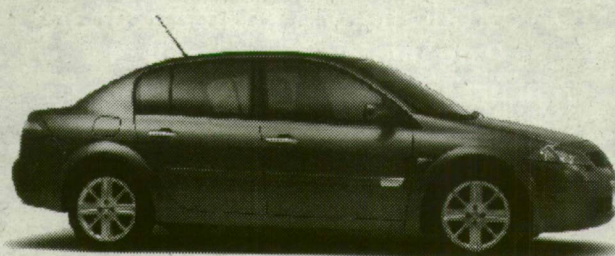
Az idei tanévben is meghir-de-tik a karon a demonstrátori pá-lyázatokat. A tíz felsőbb éves hallgató az általános szociális munkás, a diplomás ápoló, a gyógytornász és a védőnő szak-on igény szerint segíti – egyéni órák keretében – az ismeretek elsajátítását az alsóbb évfolya-mosoknak. Az egészségügyi és szociális képzésben kiemelkedő szerepet kap a gyakorlatok foly-tatása. A szakmai képzésen túl a hallgatóknak nyújtott szolgálta-tásoknak is az a célja, hogy a di-ákok magukénak érezzék az in-tézményt és partnerként tekint-senek az oktatásukban résztve-vő szakemberekre. (x)



RENAULT
MEGANE

Új Mégane Limousine.

Szárnnyal az úton.



Az új Renault Mégane Limousine a motorok és sebességváltók széles választékát kínálja, elsőrangú vezetési dinamizmusának köszönhetően pedig Ön valóban szárnyalni fog. Vonalvezetése elegáns, de nem hivalkodó, melynek stílusához tökéletesen illeszkedik a tágas és barátságos belső tér. Az új Renault Mégane Limousine vezetésének élményét Ön is megtapasztalhatja márkakereskedésünkben szeptember 6-án és 7-én.

www.renault.hu

Fogyasztás liter/100 km: Vegyes: 4,6-8,4; Város: 5,4-11,8; Országút: 4,4-7,8; CO2 kibocsátás l/km: 120-201 (változatoktól függően)

Molnár Autóház Kft.

6728 Szeged, Dorozsmai út 8.

Telefon/ fax: (62) 420-237

Őn is legyen törzsvásárlója az FNX-diszkontáruháznak!

ÉLELMISZER-RAKTÁRHÁZ KFT.
Szeged, Vásárhelyi P. u. 3-5.

0,5 l	Dobozos Soproni Ászok	129 Ft	258 Ft/l
680 g	Zöldborsó	99 Ft	146 Ft/kg
650 g	Kajszibarackiz (Vitamor)	199 Ft	306 Ft/kg
680 g	Vágott vegyes savanyúság (Sámsón)	99 Ft	146 Ft/kg
1,5 l	Nestlé Aqvarel ásványvíz	109 Ft	72 Ft/l
400 g	Zöldborsófőzelék vegyes pörkölttel	239 Ft	597 Ft/kg
4300 g	Körtebefőtt	990 Ft	304 Ft/kg
25 kg	„B” rizs	2875 Ft	115 Ft/kg
370 ml	Mustár	79 Ft	213 Ft/kg
1/1 l	Vénusz étolaj	259 Ft	
680 g	Meggybefőtt	199 Ft	293 Ft/kg

TÖRZSVÁSÁRLÓI KÁRTYÁRA TOVÁBBI KEDVEZMÉNY ADHATÓ:

Lakossági törzsvásárlói kártyára

-4%

Kereskedői törzsvásárlói kártyára

-8%

Tel.: 478-290. Nyitva: H.-P.: 6.30-18.ig. Sz.: 6.30-13.ig.

Ami a vásárnap reggeleket

MÉG KELLEMESÉBBÉ TESZI



A vásárnapi napilap



DÉLMAGYARORSZÁG

Legyen Ön „Csongrád megye legjobb gépkocsivezetője”!

KERESSE a DÉLMAGYARORSZÁG és DÉLVILÁG 08. 29-i, 09. 05-i, 09. 12-i és 09. 19-i számában a KRESZ-tótó szelvényeket, TÖLTSE KI, majd a 4 szelvényt a 4 db Dreher alkoholmen-tes kupakkal EGYÜTT KÜLDJE BE a szelvényeken található címre!

OTTHON VAN!

