

Bemutatkozik: Molnár Antalné Nagy Magdolna

Molnár Antalné Nagy Magdolna vagyok. 1948 május 29-én születtem Kaposzsekcsőn. Itt éltem házasságkötésemig. Három gyerekem született. Középső fiam 2006 december 25-én autóbalesetben meghalt. 33 éve élek a Baranya-megyei, jól fejlődő nagyközségben Mágocson, és amelyre nagyon büszke vagyok. Gondozónőként dolgozom a mágocsi önkormányzat Gondozási Központjában, mely szerény megítélésem szerint nagyon családias légkörű, jól működő intézmény.



emberekben tudatosítsuk saját felelősségüket a megelőzésben. Személyes tapasztalatom alapján elmondhatom, sokkal kevesebbe kerül odafigyelni az egészségünkre, eljárni a szűrővizsgálatokra, rendszeresen mérni a vérnyomásunkat, mint az évekig tartó gyógyítás költségét fizetni, vagy egy ember munkából való kiesésének költsége beteg családtagja ápolása miatt. Mint az egyesület aktivistája, apostoli lelkesedéssel próbálok kampányolni, tagokat beszer-

vezni, és esetemben cégeket is meggyőzni az egyesületi munka támogatásának fontosságáról. Tisztelettel kérek minden magánszemélyt, társaságot és vállalatot, hogy csatlakozzék hozzánk, és lehetőségeikhez képest vegyen részt munkánkban, vagy támogassa célkitűzéseinket. Köszönöm megtisztelő figyelmüket: Molnár Antalné A magyarországi ESzME Egyesület aktivistája

A stroke-kal 1998 szeptemberében kerültem kapcsolatba Édesanyám révén Agyvérzést kaptam, két és fél évig feküdtem kómában, bénán, orrszondán keresztül táplálva, haláláig. Éppen ezért, amikor 2007-ben a mágocsi nyugdíjasklubban az ESzME Egyesület gyűlést tartott, és meghallgattam Szapáry adjunktus úr a Pécsi Orvostudományi Egyetem „sztrókológusának” előadását, rádöbbenem, hogy milyen keveset tudunk a betegséget kiváltó tényezőkről, és milyen sokat tudunk tenni annak érdekében, hogy az

FELHÍVÁS!

Tisztelt Olvasóink!

Keresünk egyesületi munkánk hatékonyabbá tételéhez olyan elkötelezett, agilis, szervező munkához, utazáshoz, felvilágosító tevékenységhez kedvet érző munkatársat, aki aktivistaként szabadidejében néhány órában részt vesz egyesületünk munkájában. Kérjük, hívja a 06-30/749-8547-es telefonszámot!

E·Sz·M·E

Egyesület a Stroke Megelőzéséért



- 1021 Budapest, Tétényi út 12-16.
- Munkatársaink mobilszáma: +36 30 749 8547; +36 30 535 8708
- E-mail: info@eszme.hu • Internet: www.eszme.hu
- Fogadóóra tagságunk számára ill. az új belépők részére: minden csütörtökön 9-12 óráig az ESzME irodában
- Az egyesület bankszámlaszáma: 13700016-04335012



E·Sz·M·E·E·futtatás
Az ESzME, az „Egyesület a Stroke Megelőzéséért” hírlevele

Fókuszban a stroke

Május 10-e a stroke világnapja. Az Európai Parlamentben 2003. júniusában alakult meg az a munkacsoport, amelynek munkája eredményeként Brüsszelben 20 tagszervezet részvételével megalakult a SAFE, és amelyhez csatlakozott Magyarország is.

A stroke következtében egy évben több mint 5 millió ember hal meg. A fejlett ipari országok lakosait fenyegeti elsősorban, nem kímélve a fiatalabb korosztályt sem. A betegek egyharmada egy hónapon belül meghal, egyharmada tartósan fogyatékos marad, de a harmadik harmadba tartozóknak is megváltozik az élete. Életminőségük jelentősen romlik, változik munkaképességük, teherbírást, változnak szociális kapcsolataik. A betegség hatalmas terhet ró a családtagokra, ápoló környezetre is.

Miért beszélünk erről a betegségről olyan gyakran?

Más egészségügyi problémánál is felmerül a betegség megelőzésének kérdése, az egyén életvezetésének minősége. Az agyvérzés esetében azonban van néhány olyan tényező, úgynevezett rizikófaktor, pl. magas vérnyomás, magas vércukorszint, melyeknek figyelemmel kíséréssel, kezelésével, egészséges életvitellel, a dohányzás elhagyásával és több mozgással az egyén is tevőleges felelősséget vállal saját egészségével kapcsolatban.



TÉMÁINK

Hírek:

Fókuszban a stroke

Egyesület:

Meghívó

Egyesület:

Reform receptek

Aktualitások:

Bemutatkozik: Molnár Antalné Nagy Magdolna

RIZIKÓFAKTOROK:

Magas vérnyomás*, cukorbetegség, megemelkedett vérzsírszint, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, elhízás, mozgásszegény életmód, egészséges táplálkozás.

* a kezeletlen magas vérnyomásban szenvedő betegek között nyolcszor nagyobb a stroke kockázata, mint a rendezett vérnyomású egyéneknél

FIGYELMEZTETŐ JELEK:

Hirtelen kialakuló fejfájás, látászavar, végtagzsibbadás, hányinger, hányás, eszméletvesztés.

Kedves Tagtársaink és Támogatóink!

Egyesületünk április 19-én tartja Stroke Világnaphoz kapcsolódó rendezvényét. Ez azt jelenti, hogy orvosok a megelőzés fontosságáról, mentősök az akut ellátással kapcsolatban tartanak előadásokat, ingyenes szűrővizsgálatokat és konzultációs lehetőségeket biztosítunk. A rendezvény háziasszonyi teendőit negyedik éve Moór Marianna látja el, és reményeink szerint ismét üdvözölhetjük körünkben Berek Kati művésznőt is. Az idei rendezvényt szeretnénk Kaszás Attila emlékének szentelni. Színésztársai éppen a rendezvénnel egy időben avatják fel szobrát Komáromban. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Ha további információra lenne szüksége, a szenkati@t-online.hu e-mail címen, vagy a 06 30 749 8547, illetve 06 30 535 8708-as telefonszámon lehet.

Adományportál

2008. január 29-én elindult a Nonprofit Információs és Oktató Központ (NIOK) Alapítvány által fejlesztett adományportál, a www.adhat.hu.

A portált egy sajtótájékoztató keretében a Merlin színházban mutatták be a nyilvánosságnak. Az új adományportálon 11 ezer olyan civil szervezet adatai érhetőek el, akik valamilyen formában adományt várnak. Mindezen kívül számos fejlesztés, funkció, tartalmi elem könnyíti az adományozók számára a tájékozódást, a döntést, és magát az adományozást is. A NIOK Alapítvány ezzel a programmal a magyarországi adományozási kultúrát kívánja fejleszteni, és mind a civil szervezetek, mind pedig az adományozók munkáját megkönnyíteni, átláthatóvá tenni.

A www.adhat.hu portál 11 ezer civil szervezet adatát /Így az ESzME adatait is/ tartalmazó adatbázisban való keresést különféle típusú keresők segítik, pl. a tevékenységi körök vagy a várt felajánlások alapján. Az adományozás folyamatának fő eleme a bizalom, így olyan szűrőt ajánl a portál, melynek használatával az adományozók a magukról friss, minél több információt megadó szervezetek között böngészhetnek. Ha nem kívánnak böngészni, az adományozók tárgyát, pénzt, szolgáltatást ajánlhatnak fel az oldalon hirdetés formájában, sőt, ezután válogathatnak a szervezetektől beérkező felhasználási- és prog-

ramjavaslatok közül. Az adományozási folyamatot ezek mellett jogi, praktikus információk és élménybeszámolók segítik.

A portál bemutatásában és a jótékonyág népszerűsítésében Spitzer Gyöngyi Soma, valamint Hajós András és Novák Péter volt a NIOK Alapítvány segítségére. Mindhárman ajánlottak föl adományt a portálon keresztül, és erre kérték az újságírókat és a további érdeklődőket is. Soma elmondta, hogy azért tartja nagyon fontosnak, hogy egy ilyen portál létrejöhetett, mert az embereknek szükségük van a gondoskodásra, és az odaadásra, mely kölcsönösen kell, hogy életünkben megjelenjen. Akkor kaphatunk, ha mi is adunk valamit annak, aki rászorul erre.

Novák Péter arra hívta föl a figyelmet, hogy az országnak nem is csak egy, hanem száz ilyen kezdeményezésre lenne szüksége, egyrészt hogy megtanuljunk összetartani a széthúzások helyett, másrészt mert sajnos nagyon sokan szorulnak ma segítségre. Hajós András azt hangsúlyozta ki, hogy bár mindenkinek volt az életében olyan szakasza, amikor egyedül akarta megváltani a világot, a leghelyesebben akkor cselekszünk, ha körülnézünk, hogy a közvetlen környezetünkben mit tehetünk, hogy jobbitsunk mások helyzetén, és ha mindenki megteszi ezt maga körül, akkor valódi odaadásról, jótékonyágról beszélhetünk.

A NIOK Alapítvány köszöni Soma, Hajós András, és Novák Péter önkéntes segítő munkáját!

Reform receptek

Fokhagymás tengeri halfilé

Hozzávalók négy személyre:

½ kg tengeri halfilé, /pl. tonhal/,
2-3 dl tej,
2 evőkanál margarin,
3 gerezd fokhagyma,*
grill vagy flekken fűszerkeverék,
só, bors

A halszeleteket megszórjuk a zúzott fokhagymával, tejjel leöntjük, és 2-3 órára hűtőszekrénybe tesszük. Ezután a tejet leöntjük, a szeleteket fűszerekkel, sóval, borssal megszórjuk, és margarinnal kikent tepsiben közepes hőmérsékleten kb. 20 perc alatt megsütjük.

*A fokhagyma fogyasztása kedvezően hat a szív-és érrendszerre, valamint a vérnyomásra. Szénhidrátartalma miatt fogyókúrázóknak is ajánlott!

Reform gyümölcskenyér

(Egy szelet szénhidrátartalma kb.13,5 g)

Hozzávalók:

10 dkg aszalt gyümölcs, 1 dl gyümölcslé,
8 dkg vaj, 6 tojásfehérje,
3 evőkanál Canderel
15 dkg liszt,
8 dkg darált dió

Az aszalt gyümölcsöket apróra vágjuk, és a gyümölcslébe beáztatjuk. A vajat megolvasztjuk. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, és apránként beledolgozzuk a Canderel édesítőt, lisztet és darált diót, végül az olvasztott vajat. Canderel csokoládét apró darabokra törjük, és összekeverjük a leszűrt aszalt gyümölcscsel. Összekeverjük a masszával, és egy kivajazott-lisztezett özgerinc formába tesszük. Az előmelegített 180 fokban 25-30 percig sütjük. Kihűlés után a formából kiborítjuk, és felszeletelve tálaljuk.

