



**Hévízgyógyfürdő
és Szent András Reumakórház**
8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.
+36 83 342 830 • spaheviz@spaheviz.hu
www.spaheviz.hu

Hévízgyógyfürdő **HÍRLAP**

**2019.
Április**

Tartalom

Köszöntő

Április

- ❖ Április 1. - Az április elsejei tréfálkozás hagyománya
- ❖ Április 11. - Költészet napja
- ❖ Április 21-22. - Húsvét
- ❖ Április 22. - Föld napja

Intézményi hírek

- ❖ Árváltozások
- ❖ Utazási Utalvány 2019.
- ❖ Varga Terézia - Betegklub programjának összefoglalója
- ❖ Vissi Géza - Új szakaszába lépett a véderdő átalakítása

Húsvéti kreatívságok

- ❖ Különleges tojások
- ❖ Dekorációk befőttesüvegből

Receptajánló

- ❖ Zurek
- ❖ Húsvéti sonkás-tojásos batyu
- ❖ Pácolt nyúlgerinc karamellizált gyümölcsökkel
- ❖ Ananászos répatorta

A hónap horoszkópja

- ❖ A megbízható, de anyagias Bika

Programajánló

- ❖ Futófesztiválok
- ❖ Városi programok
- ❖ Intézményi programok
- ❖ Egy kis szórakozás

Írj nekünk!



Köszöntő

Kedves Kollégák!

Fogadjátok szeretettel Hévízgyógyfürdő Hírlapunk 26. számát.

Reméljük, mindenki megtalálja benne a számára fontos információkat.

Marketing-PR osztály munkatársai

Az április elsejei tréfálkozás hagyománya

Hogy miért éppen április elseje az ugratások és a bolondozások napja, arra nincs biztos magyarázatunk. Vannak, akik a Julius Ceasar-i és a Gergely-féle naptárreformmal hozzák kapcsolatba.

Hajdan ugyanis több népnél a tavaszi napforduló után, az április hónappal kezdték az évet, s amikor január elseje lett az esztendő kezdőnapja, az április elseje jelentősége elenyészett, komolytalan újévvé vált. Valószínűleg az áprilisi szeszélyes, „bolondos” időjárás is oka lehet, hogy ezt a napot a „bolondok napjának” tartják.



Ezen a napon a felnőttek meg szokták tréfálni a gyanútlan kisgyerekeket, sokszor pénzt is adtak nekik, és nagy komolyan a boltba küldték őket, hogy vegyenek „baltamagot”, „trombitahúrt”, „hegedűbillentyűt”, „pepita gépselymet” vagy egyéb képtelen dolgokat. A felnőttek egymást is igyekeztek „beugratni”: „Menjen át a szomszédba, segíteni kell a tehenet lefogni;” „hivatják a jegyzősegre” stb. A gyerekek ilyenféle tréfákkal kísérleteztek: „Eloldózodott a cipőfüződ”, „leitted magadat”, „vár anyukád az iskola előtt”, „hivat az igazgató úr” stb. Ha sikerült a beugratás, akkor az illetőt ezzel a mondókával csúfolták ki:

*Április bolondja, május számára,
fölnézett a toronyba,
megnézte, hogy hány óra.
féltekenkettő
bolond mind a kettő!*

Vannak iskolák, ahol ma is él az április elseji tréfálkozás hagyománya. Néhol „fordított napot” csinálnak: az osztályok elköltöznek a szokott helyükről, a tanárok csak hosszas keresgélés után találják rájuk; beragasztják a tanteremajtót; háttal ülnek a katedrának; beszappanozzák a táblát, hogy ne lehessen írni rá stb. Újabban szokássá válik a tréfás jellegű öltözködés és a bohócos arcfestés is.

Néhány évtizede ezt a napot tréfásan a nőnap ellenpárjának, a férfiak napjának is emlegetik, bizonyos hölgyek ilyenkor viszonyozzák a nőnap jókívánságokat. Ehhez a naphoz fűződik az a telefontréfa is, miszerint egy bizonyos Jónás vagy Hugó kéri, hogy feltétlenül hívják vissza. A megadott telefonszámon persze az Állatkert jelentkezik, ugyanis ott lakik az ilyen névre hallgató víziló. Egykor még az újságok is vállalkoztak április elseji tréfák megjelentetésére. Egyszer a Somogyi Néplap egy jól sikerült fotót közölt, mely azt ábrázolta, hogy Kaposvár főutcáján ettől a naptól kezdve villamos közlekedik.

**“A nevetés
nélküli nap,
elvesztegetett
idő.”**



A nevetés olyan



**mint a drog, ha nekiállsz nem tudod
abbahagyni.**

A Magyar Költészet Napja

114 évvel ezelőtt, 1905. április 11-én született József Attila. Születésnapja 1964 óta a költészet napja hazánkban. A magyar lírát ünnepeljük a 20. század legnagyobb magyar lírikusának születésnapján.

Mama

Már egy hete csak a mamára
gondolok mindig, meg-megállva.
Nyikorgó kosárral öleiben,
ment a padlásra, ment serényen.

Én még őszinte ember voltam,
ordítottam, toporzékoltam.
Hagyja a dagadt ruhát másra.
Engem vigyen föl a padlásra.

Csak ment és teregetett némán,
nem szidott, nem is nézett énrám
s a ruhák fényesen, suhogva,
keringtek, szálltak a magosba.

Nem nyafognék, de most már késő,
most látom, milyen óriás ő –
szürke haja lebben az égen,
kékítőt old az ég vizében.

1934. okt.

Húsvét



Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánunk!



Föld Napja



Létünk alapja az élővilág változatosságának megőrzése – erre figyelmeztet a 29. magyar és a 49. világméretű Föld napja, melynek kiemelt témája **a biológiai sokféleség megőrzése**.

Agyonnyomjuk a vadvilágot, túlfogyasztunk és túlterjeszkedünk, ezt jelzi évről évre a WWF Élő bolygó jelentése. Az emberiség beavatkozása a természet évezredes egyensúlyába veszélyezteti a vadonélők, köztük a beporzó rovarok, növények létét. A biológiai sokféleség csökkenésének 60%-áért étrendünk, pontosabban az állatok takarmánya felel.

Mit tehetsz Te? Sokat. Zöldítsd környezetet, ültess fát, termelj haszonnövényeket, komposztálj, éheztesd a kukát, szigetelj, közlekedj közösen, ne vásárolj csomagoltat, élj műanyagok nélkül, válts környezetbarát szerekre, félkész, kész helyett egyél friss hazait, egyél kevesebb állatit... ajándék a környezetnek, egészségednek.

A Föld napja mára a legnagyobb önszerveződő környezeti megmozdulássá vált Magyarországon. Cselekvő ünnep, amely mindnyájunk jövőjéről szól.

Még soha nem fogytak ilyen ütemben a vadon élők, a gerincesek 58%-a már eltűnt, miközben a Föld 7,6 milliárd lakója 38 milliárd háziállatot tart a vadonélők rovására. Helyzetjelentés a létünket is fenyegető 6. legnagyobb fajkihalásról május 22-én, a biológiai sokféleség világnapján.

Létünk alapja az élővilág változatosságának megőrzése – erre figyelmeztet a biológiai sokféleség világnapja és a biodiverzitás évtizede. Eddig kevés sikerrel, mert beléptünk egy új tömeges kihalás korába, ami az emberiség létét is fenyegeti. A fajok a vártnál százszor gyorsabban pusztulnak, a gerincesek a normálisnál 114-szer gyorsabban tűnnek el.

Ezt az Élő Bolygó Jelentés bizonyítékai is alátámasztják - a Földön található gerinces fajok populációi 58%-kal szorultak vissza 1970 óta, az édesvízi populációk pedig 81%-kal. Ha továbbra is ugyanígy használjuk a Föld erőforrásait, akkor 2020-ra már 67%-os veszteséggel számolhatunk.

A drasztikus veszteség legfőbb oka az ember.

Az emberi tevékenység, az élőhelyek átalakítása, eltűnése miatt már:

- elpusztult a vadállatok 83%-a, miközben az emlősök tömegének 60%-át az ember használati, legfőképp a sertések adják;
- a földi madarak 70%-a baromfi;
- az emlősök mindössze 4%-a él vadon;
- a növényzet felét felélte az emberiség, bár azok még a biomassza 82%-át adják.

Bár gyerekkönyveink, képernyőink még mindig tele vannak zsiráfokkal, farkasokkal és csimpánzokkal, a valóságban már csak nagyon kevés maradt belőlük. A világon alig 500 ezer zsiráf, szürke farkas, csimpánz él összesen, ezzel szemben 31 milliárd házi szárnyas, közel 2 milliárd szarvasmarha és házi kutya, macska – meg 7,6 milliárd ember.

Az emberiség valóban meghódította a világot - a vadvilág kárára. Beszédessé váltak: háziállatok 63%, emberek 27%, vadvilág 9%.

A jelenlegi rohamos fajkihalásért az iparszerű mezőgazdaság, az élőhelyek átalakítása a leginkább felelős a kutatók szerint. A legtöbb erdőt a takarmánytermesztés miatt vágják ki világszerte, de a felmelegedés, a palmaolaj vagy az avokádó térhódítását is a sokféle fajnak otthont adó érintetlen erdők bánják.

Ahogy a fajok eltűnnek, azzal az olyan nélkülözhetetlen ökoszisztéma-szolgáltatások is eltűnnek, mint élelemnövényeink beporzása vagy a nedves területek öntisztulása.

Azt jobban védjük, amit ismerünk

A folyamat talán még megállítható, ha mindannyian teszünk érte. A fajkihalás életmódunk, fogyasztásunk következménye, mi okozzuk, ezért csak mi tehetünk ellene - hétköznapi döntéseink, például hogy csirkét vagy csicsorit választunk ebédre, más-más nyomot hagynak a természetben.

Csak egy bolygónk van, és természeti erőforrásai végesek.

/Forrás: FNA/WWF/

Árváltozások 2019. április 1-től



- Április 1-vel a Fedett Fürdő és Terápiás Centrum nem egészségügyi tevékenységnek minősülő szolgáltatásainak az árai módosultak.
- A Tófürdő belépőjegyeink árai, és a Festetics Fürdőház kezelése is megváltoztak.
- A Hotel Spa Hévíz ****/** terápiájának szolgáltatásai is kibővültek, csomagajánlatai megújultak.

Dolgozói Tófürdő belépő: 1800 Ft

Dolgozói Medencefürdő belépő: 1200 Ft

További részletek a kiküldött főigazgatói utasításokban.

Utazási utalvány 2019.

A 85/2007 (IV. 25.) Korm. rendelet 7. § (1) bekezdésben meghatározott utazási kedvezmény igénybevételéhez a humánpolitikai osztály munkatársai utazási utalványt állítottak ki minden dolgozó részére.

Minden dolgozó jogosult rá, aki egy évnél hosszabb munkaviszonnyal rendelkezik.

Az utalvány 2020. március 31-ig érvényes.

Elvesztés esetén nem pótolható!

Humánpolitikai osztály munkatársai



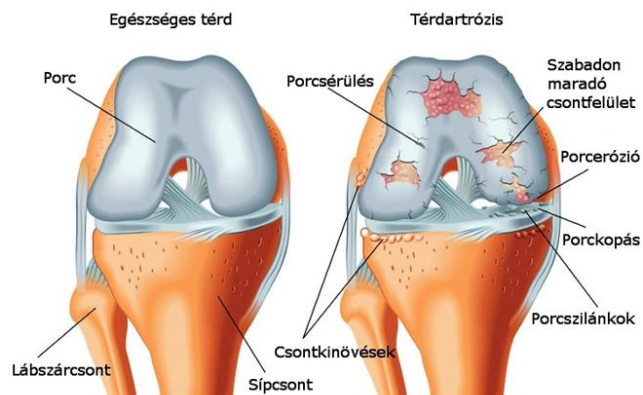
2019. március 21-ei betegklub összefoglalója

Március 21 -én a Synexus Magyarország Kft. klinikai kutatásokkal foglalkozó cég felkérésére, a Hévíz és környéki betegkluboknak tartottam előadást a térd és csípőízületi artrózis mozgásszervi vonatkozásairól kórházunk kultúrtermében. Elsősorban a Reuma -, Oszteoporózis-, valamint az SPA Klub tagjai vettek részt az előadáson, de a kórházi páciensek, illetve dolgozók is jelen voltak a rendezvényen. A kezdeményezés fő célja a különféle mozgásszervi betegséggel élők tájékoztatása volt. Munkám során nagyon gyakran találkozom a porckopás csípő, térd és a gerinc kisízületeit érintő problémakörrel. A népbetegségnek számító kopásos (degeneratív) folyamatok már a huszon éves korosztály körében 6-8% - os előfordulási gyakorisággal bírnak, a 60-80 éves embereknél megjelenése akár 80%.

A fiatalok egyre mozgásszegényebb, passzív élete, a számítógép, okostelefonok előtt töltött órák számának növekedése, vagy éppen a túlzott sporttevékenység (versenysport) a csontok, ízületek, izmok egyoldalú és túlzott terheléséhez vezet, mely korai porckopást fog eredményezni.

Későbbi életkorban **elsődleges okként** a biológiai öregedést említjük, vagyis a kor előrehaladtával esélyünk egyre nagyobb arra, hogy ízületeink elkopjanak, elhasználódjanak.

Másodlagos okként az elhízás, korábbi betegségek, sérülések, pl. veleszületett csípőficam, combnyaktörés, térdben szalagszakadás, különböző tengelyeltérések (X vagy O láb), anyagcsere betegségek (cukorbetegség, pajzsmirigy alulműködés), combfej elhalás (túlzott alkoholfogyasztás, tartós szteroid szedés) vagy éppen a genetikai hajlam tehetők felelőssé.



Bármi is okozza a porc felszínének pusztulását, nagyon sok lehetőségünk van az állapot kialakulásának megelőzésére, a folyamat előrehaladásának lassítására.

Ugyan a kopásos (degeneratív) folyamatot nem tudjuk megállítani, gyógyítani, de mindenképpen beavatkozhatunk. Kellő odafigyelés mellett, az ízületek védelmével, a normál testsúly elérésével és megtartásával, a rendszeres mozgással, az aktív életmóddal és kiegyensúlyozott táplálkozással (a hiánybetegségek elkerülésével), lassíthatjuk a káros folyamatokat. Ha viszont semmire nem figyelünk, gyorsíthatjuk. Tehát a kezünkben van az irányítás!

A túlterhelés első jele a fájdalom lesz, kezdetben indítási nehézségként jelenik meg, hosszabb ülés, fekvés után nehéz elindulni, kell egy kis bejárodás, mire enyhül ez a fájdalom. Később a fájdalom állandósul, már a gyaloglás, lépcsőzés, hosszabb túrázás is egyre kínosabb lesz. A folyamat előrehaladását jelzi, mikor már a nyugal munkát is zavarja, pihenés, alvás során sem hagy nyugodni.

Milyen kezelési lehetőségei vannak?

1. Konzervatív terápia:

A kopásos betegségek állandó gondozást igényelnek. Aki teheti, jöjjön el Hévízre, itt a gyógyfürdőkórházban a komplex balneológiai kezelésekkel szépen javítható ez az állapot. Egyik legfontosabb a gyógytorna, mellyel rugalmasabbá tehetők az ízületek, csökkenthető a fájdalom, növelhető az ízületi mozgásterjedelem, az erősödő izomzat stabilan tartja az ízületet.



A torna kiegészítéseként kineziotape felragasztását is javasolhatjuk. Jó hatású lehet a masszázs, az elektroterápiás kezelések, melyek az izmok lazításában segítenek, az iszap is kedvelt és hatékony, különösen ajánlott. A fájdalmasabb időszakokban szükség lehet gyógyszeres támogatásra, -gyulladáscsökkentőkre, izomlazítókra, fájdalomcsillapítókra, nemszteroid vagy szteroid készítményekre, porcpótló szerekre, ízületbe közvetlenül adott injekciók adása jöhet szóba.



2. Műtét:

A konzervatív terápia sikertelensége esetén műtéti megoldás javasolható, pl. protézis beültetés akár csípőbe, akár térdbe. A hagyományos műtéti technikákat egyre inkább felváltják a minimál invazív elülső vagy éppen hátsó feltárások. Egyre kisebb metszésből történik a behatolás, egyre kevesebb lágyrész sértéssel jár a műtét, gyorsabb lesz a felépülés, hamarabb visszaállhat a munkába az érintett páciens.

Célszerű a műtét előtt közvetlenül egy felkészítő tornasorozat elvégzése!

Intézetünkben lehetőség van a korai postoperatív rehabilitációra, ami azt jelenti, hogy közvetlen műtét utáni időszakban érkeznek a betegek, így az egész rehabilitációs folyamatot végig kísérhetjük.

Intézetünkben már évek óta sikeresen működik a csípőiskola és gerinciskola betegtájékoztató program, ahol megtanítjuk betegeinknek az ízületeket kímélő mozgásokat, a mindennapi életre hasznos tanácsokat adunk (járás, önellátás, tisztálkodás), járást segítő segédeszközök használatát betanítjuk.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy legfontosabb volna, hogy előzzük meg ezt a kopásos folyamatot, tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, sportoljunk, mozogjunk rendszeresen, a helyes testtartással ízületeinket egyenletesen terheljük, így kevesebb fájdalommal teljes életet élhetünk a késői életszakaszokban is.

Néhány egyszerű tornagyakorlat:



/Varga Terézia - gyógytornász csoportvezető/

Új szakaszába lépett a véderdő átalakítása

Az Hévízi-tó átfogó tóvédelmi programjának keretében befejeződtek a véderdő átalakításának fakitermelési munkái. Az átalakítás folyamatának következő fontos feladata az erdők természetes újulatanak mesterséges kiegészítése, vagyis a csemeteültetés és a makkvetés lesz.

Ennek megkezdésére a 2019. évi víz világnapja adott különleges alkalmat. Erre a fontos eseményre meghívtuk az Illyés Gyula Általános Iskola diákjait is, akik Huszti Ágnes tanárnő vezetésével aktív közreműködőként kapcsolódtak be a csemeteültetés munkáiba.

A munka megkezdése előtt beszéltünk a víz és az erdő szoros kapcsolatáról, ami Hévízen egy különleges tóvédelmi funkcióval is kiegészül. Ennek jelentősége – a kommunikációs erőfeszítéseknek köszönhetően – egyre szélesebb körben kezd ismertté válni. Mind kevesebbszer kell magyarázni, hogy mi a szerepe a tó körüli véderdőknek.



Ezek az erdők jelenleg egykorúak, ami nem teszi lehetővé, hogy a tó védelmét folyamatosan biztosítsák. A fák egyszerre öregszenek meg, és mivel élőlényként az életük nem véges, ezért közelítőleg egyszerre pusztulnak el. Ebből következően, ha nem avatkozunk közbe, előbb – utóbb eljön az az idő, mikor egyes helyeken átmenetileg nem lesz erdő a tó körül.

A folyamatos védelmet csak vegyes korszerkezetű erdők tudják biztosítani. A vegyes korszerkezet kialakítása hosszú, több évtizedes folyamat. Ennek első lépéseként 72 db kisebb léket vágunk az erdőbe. A lékek kivágására azért volt szükség, hogy teret biztosítsunk egy új, fiatal korosztály elindulásának.

A lékekben segítjük az erdő természetes megújulását, a vegyes kor kialakulásához szükséges új nemzedék fejlődését. Mostanáig az idegenhonos, intenzíven terjedő fafajok erőteljes terjeszkedése miatt az őshonos fafajok természetes úton csak szerény mértékben tudtak újulni. Mivel az erdőrekonstrukció másik céljaként az összes intenzíven terjedő fát kitermeltük, ezért várható, hogy az őshonos fajok természetes újulata erőteljesebb meg fog jelenni. Ahol a természetes újulat mennyisége nem elegendő, ott azt mesterségesen kiegészítjük, makkot vetünk vagy csemetét ültetünk.

Ezt a mesterséges kiegészítést kezdtük meg – víz világnapja lévén – a tóhoz legközelebb elhelyezkedő lékben. A ligeterdők egyik fontos fafaja a magyar kőris, melynek 300 db csemetét ültettük el a diákok közreműködésével. Április folyamán további 12.000 db csemetét ültetünk még és 450 kg makkot vetünk el. A mesterséges kiegészítés fő fafaja a legmélyebb fekvésű, legvízesebb részeken a mézgás éger, kicsit magasabb fekvésben a magyar kőris, a legmagasabb részeken pedig a kocsányos tölgy lesz. Kisebb mennyiségben vadvadkörtét, vadalmát, mezei juhart és mezei szilt is elegyítünk a fő fafajok csemetéi közé.

A domboldalon húzódó nyugati véderdőben csak kocsánytalan tölgyet ültetünk. Itt nem lesz elegyítés, mivel az erdőt 37 fafaj alkotja, tehát már most is rendkívül elegendő. Az itteni természetes erdőtársulás fő fafaja, a kocsánytalan tölgy előfordulása viszont nagyon szerény mértékű, ezért a meglévő néhány db természetes újulatát 3000 db csemetével egészítjük ki.

Miután a diákok megtanulták és jól begyakorolták a csemeteültetés fogásait, kaptak 1-1 db csemetét, hogy otthonaikban elültetve figyelhessék azok fejlődését. Az együtt végzett munka közben Huszti tanárnővel megbeszéltük, hogy a vendég ÖKO-iskola tanulóit máskor is szívesen látjuk a véderdőben, hogy azt közösen bejárva megfigyelhessük az átalakítás - reménység szerint - egyre jobban látszó eredményeit.

Hévíz, 2019. április 5.

Vissi Géza
erdőgondnok

Különleges tojások

Csírázó tojások



Csíráztatni nemcsak Luca-napkor lehet, húsvétra is nagyon jól mutatnak ezek a zöld dekorációk. Ehhez készítsetek 3 perces lágy tojást, majd óvatosan nyissátok fel a tetejét, és kanalazzátok ki belőle a tojást. Ebbe helyeztetek vizes vattát, és mehetnek is rá a magok, amelyek 7-9 nap múlva már teljes pompában fognak tündökölni. Ezt is lehet természetesen tovább díszíteni: a tojásokra kerülhetnek apró szemek, a búzából masnizhattok nyuszi füleket.

Minimál tollas



Ha kedveled a skandináv stílusú dekorációkat, akkor ez a letisztult, tollal díszített tojás neked való. Akkor is elkészítheted, ha nincs lehetőségod tollakat gyűjteni, a hobbiboltokban ugyanis a sok színes madártoll mellett találsz ilyen letisztult darabokat is. A tojásokat fessd fehérre, majd száradás után hobbiragasztóval, vagy akár decoupage ragasztóval is fel tudod helyezni a madártollat. Először ragasztózd be a tojást, majd a tollra is mehet egy réteg.

Elegáns aranyfüstös tojások



A tojások alapja itt egy kellemes pasztell szín: ilyen tojásfestéket kell beszerezned hozzá, vagy kipróbálhatod a természetes színezőket is. Az aranyfüstöt a megfelelő ragasztóval tudod felvinni a felületre, hobbiboltokban ezt is megtalálod. Miután megszáradt a festék, a ragasztót véletlenszerűen vidd fel a felületre, majd egy kis szivacs segítségével tudod az aranyfüstöt ráapplikálni. A felesleget az ujjaddal egyszerűen ledörgölyhethed.

Természet adta színezők



Nem kell feltétlenül csak a gyári festékekben gondolkodnod. Amennyiben vonzódasz a természetes dolgokhoz, úgy használd bátran a növények és fűszerek adta színező erőt. Engedj hideg vizet egy edénybe, majd tedd bele a tojásokat és a természetes színezéket, főzd keményre a tojásokat, majd vedd le a tűzről, hagyd kihűlni, majd tedd a hűtőbe. 3-4 óra hossza elég, hogy a tojásokat szépen befogja. Egyedül a vöröskáposztás vízben érdemes egész éjjel ázni hagyni a tojásokat. Variálhatod egy csepp ecettel is a „főzeteket”, ekkor újabb árnyalatokat tudsz előhívni.

- Vöröskáposzta – kék
- Kurkuma – sárga
- Kávé, vöröshagyma héja – barnás
- Cékla – rózsaszínes lilás
- Spenót – zöld
- Pirospaprika - vöröses

Ennél a technikánál van még egy lehetőség, hogy a természetességet erősítsd. A tojásokra helyezz falevelet, virágot, majd tekerd bele szorosan egy darab harisnyába és így kezd el áztatni. Az így készült húsvéti tojások akár az ünnepi asztalon, akár locsoló ajándékként is megállják a helyüket.

Dekorációk befőttesüvegből

Az évszakok váltakozása és az ünnepek remek alkalmat nyújtanak a kreatív embereknek, hiszen ilyenkor kiélhetik magukat és nincs ez másképp a húsvéti dekoráció esetében sem. Szabadjára lehet engedni a fantáziát és a végeredmény biztos jól fog kinézni.

Tojással tarkított virágok

A húsvéti tojások önmagunkban is szép dekorációként szolgálhatnak különösképpen ha sok különböző színből készültek. Ezt tetézhetjük pár színes tavaszi virággal. Tegyük befőttes üvegbe, kosárba, szépen rendezgessük el és már készen is van a szép asztaldísz.



Befőttes üvegek és a húsvéti édességek

Így tavasztájt, lekvárok-befőttek fogytán biztosan akad üres befőttes üveg, amiből némi fantáziával remek húsvéti dekoráció készíthető. Pici festés, vágás, ragasztás, és máris kész a mutatós dísz. De ha nincs ehhez kedvünk vagy időnk, elég egyszerűen néhány színes húsvéti cukorka, csoki vagy tojás beléjük, hogy ünnepváró hangulatot teremtsenek.



Dekoráció lépésről lépésre



Receptajánló

Tőreki Sándor konyhafőnöktől (Hotel Spa Hévíz**/****)**

Zurek (lengyel leves)



Hozzávalók:

- 2 közepes fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 15 dkg húsos szalonna
- 1 szál kolbász (nem paprikás)
- 1 kg krumpli
- 1,5 l víz
- majoránna
- tárkony
- 1 kávéskanál borecet
- 20 dkg tejföl
- 1 evőkanál liszt
- só

Elkészítés:

A szalonnát kicsit kisütöm, majd a zsírján megpárolom az apróra vágott hagymát és a fokhagymanyomóval szétnyomott fokhagymagerezdeket.

Ha megpárolódott a hagyma, liszttel beszórom, kicsit hagyom pirulni, majd a vízzel felengedem. A közepes kockákra vágott krumplit is hozzáadom. Amíg fő a krumpli, addig személyenként egy tojást keményre főzök. Ha már félig megfőtt a krumpli, hozzáadom a karikára szelt kolbászt, tejjel behabarom, megfűszerezem, sózom és a levest takarékon hagyom gyöngyözni. Végén kis borecettel savanyítom és a megpuccolt tojásokat is hozzáadom. Húsvét táján maradék sonkával is gazdagítható. Nagyon mutatós cipóban tálalva, de természetesen tányérokba merve is isteni.

Húsvéti sonkás-tojásos batyu

Hozzávalók:

Tésztához:

- 35 dkg liszt
- 20 dkg margarin
- 1,5 dl tejföl
- 1 db tojássárgája

A lekenéshez:

- 3 evőkanál olvasztott zsír, de nem folyékony

Töltelékhez:

- 4 db tojás
- 10 dkg krémsajt
- só (ízlés szerint)
- őrölt bors (ízlés szerint)
- 15 dkg főtt sonka

Lekenéshez:

- 1 db felvert tojás



Ananászos répatorta

Hozzávalók:

24 cm-es tortaformához:

- 25 dkg liszt
- 20 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 20 dkg sárgarépa (reszelve)
- 3 db tojás (nagy)
- 1,5 dl étolaj
- 10 dkg darált dió
- 15 dkg ananász (konzerv)
- 5 dkg mazsola
- 1 mk őrölt fahéj
- 1/2 mk őrölt gyömbér
- csipet só
- 1/2 csomag sütőpor
- 1 teáskanál szóda bikarbóna

A citromos mascarponekrémhez:

- 15 dkg mascarpone
- 2 csomag vaníliás cukor
- 15 dkg porcukor
- citromlé (ízlés szerint)
- 1 dl Hulala (vagy habtejszín)

A marcipándíszítéshez:

- 30 dkg marcipán
- 1 tubus zöld ételszínező
- 1/2 tubus sárga ételszínező

Elkészítés:

A lisztet összekeverem egy csipet sóval, a darált dióval, a szóda bikarbónával, a sütőporral, a gyömbérrel és a fahéjjal. A sárgarépát egy kisebb lyukú reszelőn lereszelem, majd hozzákeverem a mazsolát, és az apró darabokra vágott, lecsepegtetett ananászt. A porcukrot és a vaníliás cukrot összekeverem az egész tojásokkal, majd hozzákeverem az olajat is. Ezután a száraz hozzávalókhöz hozzáadom a cukros- tojásos-olajos keveréket, és fakanállal alaposan összekeverem. Végül a masszához keverem a sárgarépás- ananászos-mazsolás keveréket is.

A tortaformát kiszírozom és kilisztezem, majd egyenletesen beleöntöm a masszát. (A formát ízlés szerint sütőpapírral is kibélelhetjük.) Előmelegített sütőbe teszem, majd közepes hőmérsékleten kb. 55-60 percig sütöm (tűpróbáig). Sütés közben, ha kezd a teteje jobban barnulni, akkor alufóliával letakarom, és úgy sütöm készre. (Én légkeverésnél 160 fokon 55 percig sütöttem.)

A sütőből kivéve a tésztát pár percig a formában hagyom, majd rácsra helyezem, és teljesen kihűtöm.

A mascarpone-t habosra keverem a porcukorral, a vaníliás cukorral, és ízlés szerinti frissen facsart citromlével. A Hulalát (vagy habtejszín) kemény habbá verem, majd fakanállal hozzákeverem a mascarponekrémhez. Ezután a krémet a teljesen kihűlt torta tetejére kanalazom, majd a hűtőbe teszem addig, ameddig megszínezzük, és összegyúrom a marcipánt.

20 dkg marcipánra rácsepegtetem a zöld ételszínezőt, majd gyors mozdulatokkal alaposan összegyúrom. Ez után a hűtőbe teszem, hogy lehűljön. A maradék marcipánra rácsepegtetem a sárga ételszínezőt, majd gyors mozdulatokkal alaposan összegyúrom. Ez után beteszem a hűtőbe, hogy lehűljön. (Ha lehül a marcipán, könnyebben tudunk majd vele tovább dolgozni.)

A tortát a hűtőből kivesszem, majd kidíszítem a színezett marcipánnal, tojás cukorral, és az apró színes cukorvirágokkal. A zöld marcipánt fokhagymanyomó segítségével nyomom rá a torta tetejére úgy, hogy középen maradjon hely a sárga marcipánnak. A sárga marcipánt szintén fokhagymanyomó segítségével nyomom a torta közepére úgy, mintha egy fészek lenne. Ezután a közepén kialakított kis fészekbe rakok ízlés szerint a tojás cukrot, majd tálalásig az elkészült tortát a hűtőbe teszem, vagy hideg helyre. Tálalás előtt ki veszem a tortát a hűtőből, ízlés szerint szeletelem fel, és úgy kínálom. (Közvetlenül szeletelés előtt vesszük csak ki a hűtőből, mert lehülve könnyebben tudjuk szeletelni.)





Horoszkóp

A megbízható, de anyagias Bika

(április 20. - május 20.)

Az egyre fényesebben ragyogó Nap április 21-től május 20-ig halad a Bika jelében. A föld-elem a szilárd minőséggel párosulva a Bikát a legragaszkodóbb, legkitartóbb, legtürelemesebb és legmaterialisabb jeggyé teszi.

A Bika föld-jegy lévén megbízható és anyagias. A stabilitás, a birtoklási vágy, a kényelmesség és a makacsság megtestesítője. Alapvetően nyugodt és higgadt, de tanácsos nem felfingerelni. A Bika-ember legnagyobb erénye állhatatosságában rejlik. Minden energiáját felhasználja, hogy elérje céljait. Elszántan halad az útján, legyőz minden akadályt. A megszerzett dolgokhoz erősen ragaszkodik. **A Bika-személyiség kulcsszava a biztonság, mind anyagi, mind érzelmi téren.** Akkor érzi magát a legjobban, ha a megszokott, jól ismert dolgokkal áll szemben. Bármilyen változás nyugtalanságot vált ki belőle. Minden új szituációban először kivár. Meg kell ugyanis győződnie arról, hogy az új helyzet, az új személy kedvező lesz számára, és csak ezután tudja teljesen elfogadni. Ha ez megtörtént, akár élethossziglan tartó hűséget is fogad. Ez a képessége egyedülálló a jegyek között. **A Bikát érzéki természete fogékonyra teszi az élet örömeire. Szereti a szép ruhákat, a jó ételeket és italokat, az erotikát, érdeklik a művészetek, a szépség és a kényelem.** A Bika-ember ritkán lesz öngyilkos, annyira szeret élni. A makacs külső érzékenyebb, lágyabb bensőt takar. A Bika érzelmes és szenvedélyes, szereti partnerét kényeztetni. Elégedett, ha kedvenc tárgyaival körülvéve otthonában lustálkodhat. Szereti a rendet maga körül, de nem viszi túlzásba. **Az évésben gyakran elveti a sulykot, az ivásban azért mértéktelesebb.** A minőség fontosabb számára, mint a mennyiség. Föld-elemű jegyként hajlamos arra, hogy kevés folyadékot vegyen magához. Így érthető, miért hajlamos a Bika-ember vesekövesedésre és szorulásra. Keveset mozog magáért a mozgásért, ez is szerepet játszik abban, hogy zsírlerakódásra, hízásra nagyobb esélye van, mint a többi jegy szülötteinnek. **Nem szereti, ha sürgetik, a kapkodás irritálja.** **Alapelve: lassan járj, tovább érsz.** Semmihez sem kezd alapos körültekintés nélkül, és amibe belefog, azt be is fejezi. Humora, természetes életvidámsága kellemes emberré teszi. A sértést azonban nem felejtí el egyhamar, emlékeihez pedig kifejezetten ragaszkodik. Ez odáig fokozódhat, hogy képtelen túltenni magát egy-egy eseményen, ha az erősen hatott rá érzelmileg. Bár türelme szinte végtelen, ha sokáig dühítik, elborul az agya és haragjában tombol. Bár a Bikák többsége kifejezetten materiális beállítottságú, ha eljut valamilyen hit elfogadásához, abban tántoríthatatlanná válik. Az is elképzelhető, hogy éppen a materiát isteníti, talán nem véletlen, hogy Marx és Lenin születésnapja is a Bika jegyébe esik.

Futófesztiválok

IV. Hévízi Futófesztiválra idén is várják Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház csapatait 2019. május 19-én.

Részvétel díjmentes, ha a megjegyzés rovatban beíratok: Tófürdő, továbbá jelentkezhetek nálunk is a marketing@spaheviz.hu email címen.

További részletek: <http://hevizrunning.com/>

Keszthelyi Kilométerek



2019. június 8-9-én kerül megrendezésre a Keszthelyi Kilométerek futófesztivál.

Intézményünk részéről 5 fő VIP nevezést biztosítunk.

Jelentkezéseiteket a marketing@spaheviz.hu email címre várjuk.

További részletek: <http://www.keszthelyikilometerek.hu/>

Sportcipőt elő és rajt! Sok sikert és jó szórakozást kívánunk minden kedves kollégának, aki képviseli intézményünket a fesztiválokon! :)

Városi programok

Kabaré Szombat

Fellép: **Fábry Sándor**

Helyszín: Városháza Díszterme

Időpont: április 13. szombat, 19:00 óra

Jegyek elővételben 3000 Ft-os áron vásárolhatók nyitvatartási időben a Fontana Filmszínház jegypénztárában.

Húsvéti Vigadalom és Míves Portékák Hétségje

A korábbi évek hagyományaihoz hűen idén is változatos programokon vehet részt a szezonnyitó ünnepi hétvége rendezvényein, felelevenítheti a húsvéti ünnepkör népszokásait, tradícióit.

Időpont: 2019. április 19-22. (péntek-hétfő)

Helyszín: Deák tér, Fesztetics tér

Programok:

Április 21. (vasárnap)

14:00 Népi játszóter, kézműves foglalkozás és állatsimogató

16:30 Húsvéti zenés interaktív gyermekműsor

19:00 a Gajdos Népzenei Együttes műsora

Április 22. (hétfő)

14:00 Népi játszóter, kézműves foglalkozás

16:30 Gyerek műsor

19:00 Csokonai Vitéz Mihály: Dorottya – Táncszínházi előadás és néptánc gála a Misina Néptáncgyüttes előadásában.

A fesztivál minden napján a kézműves vásár és a népi játszóter mellett hagyományos étkek is várják az idelátogatókat. A rendezvény minden programja ingyenes!

Orgonakonzert: Teleki Miklós

Helyszín: Hévíz, Szentlélek Templom (Széchenyi u. 38.)

Időpont: 2019.04.24. és 2019.10.23. között minden szerdán, 20:00 órakor!

Fellép: Teleki Miklós, Artisjus-díjas orgonaművész

Közreműködnek:

2019. 05. 08., 06.19., 07.10., 08.21-én: Kováts Kolos, Kossuth-díjas operaénekes

2019. 05. 29., 07.31., 09.11., 10.02-én: Simai László, Artisjus-díjas trombitaművész

Jegyek a helyszínen a koncertek előtt 1 órával illetve a hévízi Tourinform Irodában nyitvatartási időben kaphatóak 2500 és 2200 Ft-os áron!

Viva la Musica komolyzenei est

Időpont: 2019. április 26. 19:00 óra

Helyszín: Református templom (Helikon u. 2.)

A részvétel ingyenes!

IX. Boldog Békeidők Hévíze

Időpont: 2019. május 01. 10:00 - 2019. május 05. 10:00

Helyszín: Hévíz, Deák tér

A 2011-ben útjára indított rendezvény Hévíz "virágkorát", az 1860-as évektől az 1930-as évekig terjedő időszakot eleveníti fel. A város erre az időszakra minden lehetséges módon igyekszik visszaidézni a boldog békeidők hangulatát: az utcán frakkba, cilinderbe öltözött verklis muzsikál, krinolin szoknyákban napernyős, kalapos hölgyek sétálnak a Tófürdőhöz vezető, virágdíszbe öltözött parkban.

Intézményi programok

Április 5. (péntek) 10 órától a Kultúrteremben a Szent András Reumakórház valamint a Magyar Radiológusok Társasága Musculoskeletális Szekciója szervezésében „**A képkalkáló technikák szerepe a mozgásszervi megbetegedések diagnosztikájában**” c. tanfolyam zajlik majd, amely az MRE Dél-dunántúli és Nyugat-dunántúli szekciójának ülése is egyben.

Program

- **Miben segíthet a radiológiai képalkotás a mozgásszervi betegségek diagnosztikájában**
Dr. Bogner Péter egyetemi tanár, klinikaigazgató, PhD, med.Habil – Pécsi Tudományegyetem Radiológiai Klinika
- **RTG képkalkáló technikák**
Dr. Mester Ádám főorvos, PhD – Nemzeti Népegészségügyi Központ, Budapest
- **Ízületi UH vizsgálat alkalmazási területei**
Dr. Bálint Péter főorvos Phd, med.Habil, címzetes egyetemi tanár – ORFI, Budapest
- **CT, MRI vizsgálat gyakorlati jelentősége**
Dr. Somogyi Rita osztályvezető főorvos – Zala Megyei Szent Rafael Kórház
- **Gyulladásos betegségek ízületi manifesztációi és mechanikus zavarok okozta gyulladásos reakciók gyakorlati differenciál diagnosztikája**
Dr. Mester Ádám főorvos, PhD - Nemzeti Népegészségügyi Központ, Budapest

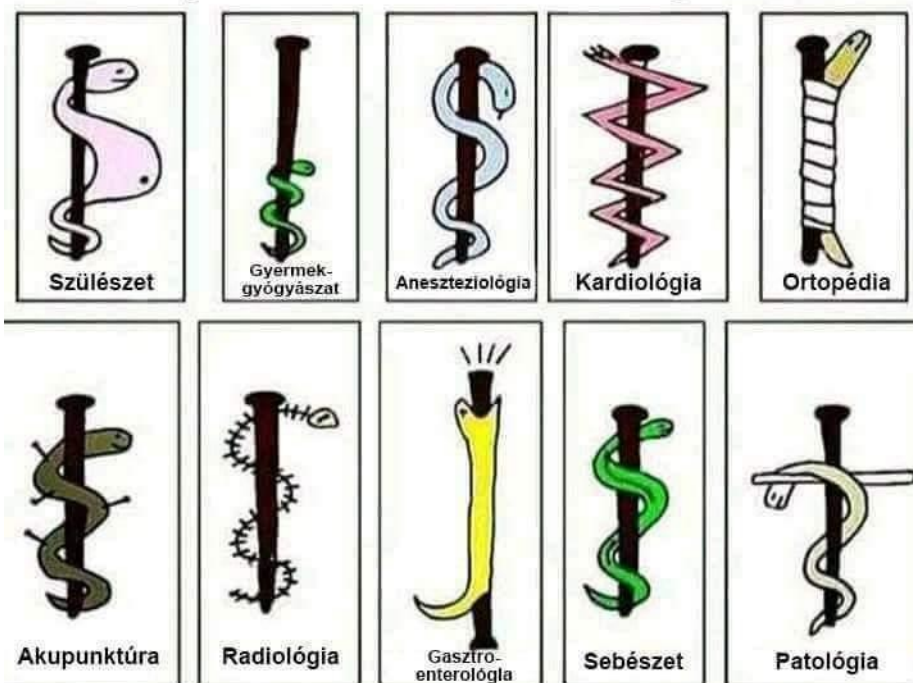


Április 25. (csütörtök) 15 órától a Kultúrteremben betegklubok programja lesz. Aktuális témájuk "A csontritkulás jelentősége, diagnosztikája és kezelése". Előadó: Dr. Elek Attila reumatológus és rehabilitációs főorvos. Előadás után gyógytornát tart Kiskovács Beáta gyógytornász.

Egy kis szórakozás



Orvosi jelek a különböző szakirányok szerint



Tudományos mémek

Sudoku

			3			4		5
			7				9	
	6				8			
1				2		3		9
	2	4	6				8	
					7			
9	3							
7		1	5			2		
		8			6			

Írj nekünk!

Van egy jó hobbyd, vagy egy kutatáson dolgozol? Szívesen megosztanád velünk a munkád érdekességeit? Írj róla nekünk! Várjuk ötleteiteket, cikkeiteket a marketing@spaheviz.hu email címre.