

MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Hadd írja meg magát a tartalom!

Let the Content Write Itself!

Szerzők: [Vitrai József](#)

Doi: [10.58701/mej.18943](https://doi.org/10.58701/mej.18943)

Kulcsszavak: MI; összefoglalás; kivonat

Keywords: AI; summary; extract

Absztrakt

CÉLKITŰZÉS: E közlemény elkészítésének célja volt illusztrálni, hogyan használható a mesterséges intelligencia (MI) közleményekből kiemelni a lényegét.

TELJESÍTÉS: Az ingyenesen elérhető ChatGPT segítségével rövid, magyar összefoglalót készítettem néhány perc alatt.

KÖVETKEZTETÉSEK: A fordítás és kivonatolás egyszerűen megoldható a minden szakember számára elérhető és egyszerűen használható ChatGPT-vel.

Abstract

OBJECTIVE: The purpose of this Communication was to illustrate how Artificial Intelligence (AI) communications can extract the essence.

ACCOMPLISHMENT: I used the free ChatGPT to create short summaries in English in a few minutes.

CONCLUSIONS: Translation and extraction are easy with ChatGPT, which is available and easy to use for all professionals.

CÉLKITŰZÉS

Nem ritkán előfordul, hogy egyes érdekesnek látszó közlemények nem tartalmaznak összefoglalókat. Ilyenek például a European Journal of Public Health lapban megjelent, az alkoholfogyasztásra vonat-

kozó népegészségügyi ajánlások kapcsán megfogalmazott vélemények. Ilyen közleményekre alkalmazva céltom volt illusztrálni, hogyan használható egy mesterséges intelligencia (MI) alapú chatbot arra, hogy az ilyen jellegű közleményekből kiemelje a lényegét.

TELJESÍTÉS

Az absztrakt nélkül megjelent vélemények gyors kivonatolását kértem a ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer), az OpenAI mesterséges intelligencia (MI) kutató laboratórium által kifejlesztett chatbot ingyenesen elérhető változatától a következőképpen: „Kérlek, foglald össze magyarul, kb. fél oldalban a következő cikket:”, és megadtam az e cikk végére bemásolt, szabványos hivatkozást. A választ a „Másolás” ikonra kattintva a vágólapra, majd onnan alább másoltam be.

„Kevin Shield és Saverio Stranges „Going too far: why universal recommendations for alcohol abstinence may not be beneficial for public health” című cikkükben arra hívják fel a figyelmet, hogy az alkohol teljes elhagyására vonatkozó általános ajánlások nem feltétlenül szolgálják a népegészségügy érdekeit. Bár az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és más szervezetek hangsúlyozzák, hogy nincs biztonságos alkoholfogyasztási szint, a szerzők szerint az ilyen abszolút üzenetek figyelmen kívül hagyják az egyéni különbségeket és a mérsékelt fogyasztás esetleges előnyeit.

A szerzők kiemelik, hogy a mérsékelt alkoholfogyasztás – például napi egy ital – bizonyos esetekben összefügghet alacsonyabb kockázattal bizonyos betegségek, például a szívkoszorúér-betegség esetében. Ugyanakkor rámutatnak arra, hogy az alkoholfogyasztás hatásait vizsgáló kutatások gyakran nem veszik figyelembe az olyan zavaró tényezőket, mint az életmód, a társadalmi-gazdasági helyzet vagy a pszichoszociális tényezők, amelyek befolyásolhatják az eredményeket.

A cikk hangsúlyozza, hogy az alkohol teljes elhagyására ösztönző üzenetek kontra-reaktívak lehetnek, mivel alááshatják a népegészségügyi tanácsok hitelességét,

különösen azok körében, akik mérsékeltén fogyasztanak alkoholt és nem tapasztalnak egészségügyi problémákat. A szerzők szerint a népegészségügyi irányelveknek inkább a káros fogyasztási szokások – például a mértéktelen ivás – csökkentésére kellene összpontosítaniuk, és figyelembe kellene venniük az egyéni kockázatokat és körülményeket.

Összességében Shield és Stranges arra ösztönöznek, hogy a népegészségügyi ajánlások kiegyensúlyozottabbak és személyre szabottabbak legyenek, elismerve, hogy az alkohol hatása az egészségre komplex és egyénenként változó. Az általános absztinencia ajánlása helyett a hangsúlyt a káros fogyasztási minták csökkentésére és az egyéni kockázatok figyelembevételére kellene helyezni.

A folyóiratban azonban megjelent egy másik, az előzőtől eltérő vélemény is, ami a tisztánlátáshoz szükségesnek gondoltam. Ennek kivonatolására, a következő utasítást adtam a ChatGPT-nek: „Kérlek, ezt is:”, és megadtam a másik hivatkozást is. A válasz bemásoltam alább.

„Sven Andreasson „Drinking guidelines: balancing between science and popular opinion” című cikkében arra hívja fel a figyelmet, hogy az alkoholfogyasztásra vonatkozó irányelvek kialakításakor gyakran nehéz egyensúlyt találni a tudományos bizonyítékok és a közvélemény elvárásai között. Míg a legfrissebb kutatások szerint nincs olyan alkoholfogyasztási szint, amely az egészségre nézve teljesen biztonságos lenne, addig a közvélemény gyakran elfogadja vagy akár támogatja a mérsékelt alkoholfogyasztást.

Andreasson kiemeli, hogy a népegészségügyi ajánlásoknak a legfrissebb tudományos eredményeken kell alapulniuk, még akkor is, ha ezek ellentmondanak a társadalmi normáknak vagy a kulturális szokás-

soknak. Például a Nordic Nutrition Recommendations 2023 egyértelműen kimondja, hogy nincs biztonságos alsó határa az alkoholfogyasztásnak, és különösen gyermekek, serdülők és terhes nők számára javasolt a teljes abstinencia.

A szerző hangsúlyozza, hogy a népegészségügyi irányelveknek nemcsak a tudományos bizonyítékokat kell figyelembe venniük, hanem a társadalmi és kulturális kontextust is. Az alkoholfogyasztásra vonatkozó ajánlásoknak világosaknak és következeteseknek kell lenniük, ugyanakkor figyelembe kell venniük a közvélemény érzékenységét és a kulturális különbségeket is.

Összefoglalva, Andreasson cikke arra ösztönöz, hogy az alkoholfogyasztásra vonatkozó irányelvek kialakításakor a tudományos bizonyítékok és a közvélemény közötti egyensúly megtalálása kulcsfontosságú a hatékony népegészségügyi kommunikáció és politika kialakításához.”

KÖVETKEZTETÉSEK

Az összefoglalók elkészítése egyenként nem tartott egy percig sem, és könnyen összevethető véleményekhez jutottam. A fordítás és kivonatolás gyors megoldása minden szakember számára ingyen is elérhető, és annak egyszerű kezelésével megkönnyítheti a mindennapi munkát.

HIVATKOZÁSOK

Shield, K. & Stranges, S. (2025) Going too far: why universal recommendations for alcohol abstinence may not be beneficial for public health. *European Journal of Public Health*, 35(2):199-200. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae192>

Andreasson, S. (2025) Drinking guidelines: balancing between science and popular opinion, *European Journal of Public Health*, 35(2):200. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae194>

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A cikk elkészítését a Magyar Tudományos Akadémia Közoktatás-fejlesztési Kutatási Programja támogatta.

INFORMÁCIÓK A SZERZŐKRŐL

Vitrai József
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Szülészeti és Nőgyógyászati Tanszék, Győr;
MTA-SZTE Egészségfejlesztés Kutatócsoport, Szeged
vitrai.jozsef@gmail.com

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 05. 01.
Elfogadva: 2025. 05. 06.
Megjelentetve: 2025. 05. 26.

Copyright © 2025 Vitrai József. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.