



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Húsvét örömhíre: Feltámadott! Alleluja

Öröme hív minket a Húsvét ünnepe! A győzelem öröme, melyben Jézus Krisztus legyőzi a halált, leveszi az emberiség súlyos terheit, és új reményt ad mindannyiunk számára. Nincs már hatalma a bűnnek felettünk, Isten Fia, mint győző tér vissza a sötétségből. Átvezet minket az Isten világosságába. Azonban nem felejthetjük el, hogy mit vállalt értünk Jézus Krisztus! A Húsvét titkát, ha meg akarjuk érteni, akkor meg kell értenünk a nagyhét eseményeit. Ezek az események vezetnek az ünnep teljességéhez!

Virágvasárnap a Nagyhét ünnepélyes bevezetése. Egy nap, amelynek üzenetében és hangulatában az öröm és a fájdalom egyaránt jelen van. Jeruzsálem kapujában Jézust a messiáskirályként ünnepelték, örömrivalgásokkal fogadták, hozsannát kiáltottak Dávid Fíának Megdöböntő, az, hogy néhány nap múlva ugyanaz a tömeg azt kiáltja: feszítsd meg őt, megjelenik az üdvösségtörténetünk teljes képe. Itt állunk a megváltás drámája előtt és eszünkbe jut, hogy Jézus szenvedéstörténete tele van ámulásokkal, megtagadásokkal. Júdás elárulta őt, Szent Péter megtagadta, a zsidók a rómaiak kezére adták. Pilátus mossa a kezét, hogy a tömeg kiálthas-

sa: „feszítsd meg”. Tudomásul kell vennünk Krisztus a mi vétkeinkért halt meg, bűneink lánzsája ütötte át az oldalát. A sok rossz mellett jelen van a megbocsátás és a szeretet is. Péter bűnbánata, az utolsó vacsora közös együttléte, a szeretet tanúságtétele a lábmosás szertartásában, nagypéntek csendje, az áldozat, amit Jézus értünk hoz meg, hogy a mi életünk jövője ne a keserű halál legyen, hanem a boldog feltámadás! Nagyszombat csodálatos éjszakája, a húsvéti öröme, a teremtés, a szabadulás története az olvasmányokban, a győzelem örömhíre, talán ha így egyben látjuk a Húsvét eseményeit, akkor érezzük át az ünnep nagyságát! Nekünk, keresztényeknek, a Húsvét a legnagyobb ünnep, mert megmutatja a jövőt, minden ember jövőjét, az örök életet és a lehetőséget, hogy eljuthassunk oda. Nem kell mást tennünk, mint a megváltás fényében ragaszkodni Jézushoz, ahogy a kenetet vivő asszonyok is, akiknek feltámadás után megjelent Jézus Krisztus, ők szerették volna ha velük marad, de velük is maradt csak a szívükben már, és velünk is marad mindörökké, mert ezt ígerte nekünk. Adjunk hálát Istennek a megváltás csodájáért, a Feltámadott Jézusért,

és benne az én feltámadásomért, a mindennapokban, a betegségekben, próbatételekben, és végül az örök életben, ezt üzeni ma Húsvét nekünk: Ne félj! Higgy és remélj, mert miénk már az élet, és a halál

már nem győzhet többé! Feltámadott alleluja!

Kívánok mindenkinek Áldott Húsvétot!

*Dombi Ferenc Csaba
Plébániai kormányzó*

Valami van a levegőben...

...a mogyoró, éger virága, szilfák, juharok szöszei kora tavasszal, a virágzó gyertyán, nyírfa és a kőris pedig április májusban.

A tavaszi szél nem csak vizet áraszt, ám az allergiaszezon is kezdetét veszi. Szervezetünk válaszreakciója az azt ért környezeti hatásokra számos esetben eltér a normálistól. Ennek hátterében immunrendszerünk működése áll. Pollen, atkák, spórák, állati szőrök, gyógyszerek, élelmiszerek és vegyszerek olyan anyagok, melyek egész évben kiválthatnak túlérzékenységet és az ezzel járó kellemetlen tüneteket. Napjainkban egyre többen szenvednek a tünetektől, holott néhány életmódbeli változtatással jelentősen javítani lehet a panaszokon.

Kerüljük az aktív és passzív dohányzást, rendszeres antibiotikum használatát, fokozott stresszt, egészségtelen táplálkozást – ezek ön-

magukban csökkentik az allergiás tüneteket.

Itt az ideje a tavaszi nagytakarításnak, ezen felül szelöltessék rendszeresen otthonukat, így a lakásban található allergének egy részétől könnyen megszabadulnak. Fogyasszanak rendszeresen friss idényzöltséget és gyümölcsöt, Omega 3-ban gazdag halolajat, hidegen sajtolt növényi olajokat, részesítsék előnyben a teljes kiőrlésű gabonából készített készítményeket. A csalán természetes gyulladáscsökkentő, tisztító, méregtelenítő, teájából kúraszerűen tavasszal és ősszel 2 héten át napi egy csésze ajánlott. Relaxációval és rendszeres testmozgással tudják leginkább ellenálló képességet, ezt már napi fél óra, mérsékelt erősségű, örömet okozó mozgásformával el lehet érni, mely testnek és léleknek egyaránt „gyógyszer”.

*Ilyés Erzsébet
EFI munkatárs*



EFI PROGRAMOK

PARÁDFÜRDŐ			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.15.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.03.17.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.03.22.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.03.24.	12.00-16.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.03.24.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.03.29.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.03.31.	14.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.04.05.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.05.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.04.07.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.04.12.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.12.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.04.14.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.04.19.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.04.18.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.04.26.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.26.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.04.28.	12.00-16.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.28.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.05.03.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.03.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.05.05.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.05.10.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.10.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.05.12.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.05.17.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.05.19.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.05.24.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.24.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport
2016.05.26.	12.00-16.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.26.	16.00	PÁK Parkoló	Nordic Walking
2016.05.31.	10.00-14.00	EFI	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.31.	14.15	PÁK tornaterem	Relax Csoport

BÜKKSZENTERZSÉBET			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.17.	10.00-12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub
2016.03.17.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.13.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.04.21.	10.00-12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub
2016.04.21.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.11.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.05.19.	10.00-12.00	Védőnői tanácsadó	Ciróka Szülőklub
2016.05.19.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás

PARÁD			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.21.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.03.22.	16.30	Közösségi Ház	Életmód Klub
2016.03.24.	9.00-11.00	Közösségi Ház	Szülőklub
2016.03.28.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.04.04.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.04.11.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.04.12.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.04.18.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.04.25.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.04.26.	16.30	Közösségi Ház	Életmód Klub
2016.04.28.	9.00-11.00	Közösségi Ház	Szülőklub
2016.05.02.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.05.09.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.05.10.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.05.16.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.05.23.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna
2016.05.24.	16.30	Közösségi Ház	Életmód Klub
2016.05.26.	9.00-11.00	Közösségi Ház	Szülőklub
2016.05.30.	17.00	Közösségi Ház	Gyógytorna

PÉTERVÁSÁRA			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.15.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.03.22.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.03.29.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.05.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.07.	9.00-14.00	Művelődési Ház	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.07.	14.00-15.00	Művelődési Ház	Relax Csoport
2016.04.12.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.13.	15.00	Aranykapu	Életmód klub
2016.04.19.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.26.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.03.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.05.	9.00-14.00	Művelődési Ház	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.05.	14.00-15.00	Művelődési Ház	Relax Csoport
2016.05.10.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.11.	15.00	Aranykapu	Életmód klub
2016.05.17.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.24.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.31.	17.00	Művelődési Ház	Gyógytorna

ISTENMEZEJE			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.22.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.05.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.04.19.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.03.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.05.17.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Mentálhigiénés tanácsadás



EFI PROGRAMOK

RECSK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.21.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.03.28.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.04.04.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.04.11.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.04.14.	10.00-12.00	Nagyközségi Könyvtár	Szülőklub
2016.04.14.	13.00-16.00	Gyermekjóléti Szolgálat	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.04.18.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.04.25.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.05.02.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.05.09.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.05.12.	10.00-12.00	Nagyközségi Könyvtár	Szülőklub
2016.05.12.	13.00-16.00	Gyermekjóléti Szolgálat	Mentálhigiénés tanácsadás
2016.05.16.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.05.23.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna
2016.05.30.	18.00	Egészség Központ	Gyógytorna

BÜKKSZÉK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.21.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.03.28.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.04.04.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.04.11.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.04.18.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.04.25.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.05.02.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.05.09.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.05.16.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.05.23.	6.30	Községháza	Nordic Walking
2016.05.30.	6.30	Községháza	Nordic Walking

MÁTRADERECSCKE			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.15.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.03.23.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.03.22.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.03.29.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.04.05.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.04.12.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.04.19.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.04.20.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.04.26.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.05.03.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.05.10.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.05.17.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.05.18.	12.00-16.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.05.24.	17.00	Mofetta	Gyógytorna
2016.05.31.	7.00	Mofetta	Gyógytorna

FEDÉMES			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.25.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.04.08.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.05.13.	9.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás

SIROK			
Dátum	Időpont	Helyszín	Foglalkozás
2016.03.16.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.03.19.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.03.22.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.03.23.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.03.30.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.02.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.04.05.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.04.06.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.04.06.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.12.	14.30	Művelődési Ház	Cukorbeteg klub
2016.04.12.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.04.13.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.19.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.04.20.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.04.30.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.04.27.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.03.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.05.04.	8.00-12.00	Háziorvosi rendelő	Táplálkozási tanácsadás
2016.05.04.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.10.	14.30	Művelődési Ház	Cukorbeteg klub
2016.05.10.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.05.11.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.17.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.05.18.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.28.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking
2016.05.25.	16.30	Művelődési Ház	Gyógytorna
2016.05.31.	15.00	Coop parkoló	Nordic Walking

Sikeres egészségnap

Sikeres volt az egészségnap március 5-én, a recski általános iskolában, ahol a Parádfürdői Kórház Egészségfejlesztési Irodája mentálhigiénés tanácsadóval, két asszisztenssel és két főiskolai gyakornokkal érkezett az iskolába. Az EFI munkatársai az „Egészségmegőrzés” állomáson fogadták a diákokat és az érdeklődő szülőket: vérnyomást, vércukrot, koleszterint, testösszetételt mértek és életmódközpontokat becsültek. A gyerekekkel irányítottan beszélgettek az egészséges étkezéstről és a dohányzás szervezetre gyakorolt káros hatásairól.

A jó hangulatú rendezvényen több mint 70 diákkal, tanítóval és érdeklődő szülővel sikerült kapcsolatba lépni.





KÓRHÁZI HÍREK

Ugye számíthatunk egymásra?

Köszönjük, hogy adója 1%-ának felajánlásával segíti a Parád-fürdői Kórház gyógyító munkáját

Adószám: 18584439-1-10

Hogyan ajánlhatja fel adója 1%-át?

Amennyiben szeretné felajánlani adója 1%-át, egy erre vonatkozó rendelkező nyilatkozatot kell kitöltenie. Az üres formanyomtatványt megkaphatja munkáltatójától, a NAV-tól, de weboldalunkról is letöltheti. A nyomtatvány megfelelő rovatába írja be alapítványunk adószámát: **18584439-1-10** és nevét:

Alapítvány a Parád-fürdői Állami Kórház Jövőjéért, és egy lezárt borítékban adja át munkáltatójának, vagy helyezze az adóbevallását tartalmazó nagy borítékba.

Fontos! Nyilatkozata csak akkor érvényes, ha a borítékra ráírja nevét, lakcímét, adószámát és a ragasztásnál ellátja aláírásával.

Mi történik, ha nem ajánlja fel az 1%-ot?

Amennyiben az adófizető állampolgár nem rendelkezik az egy százalékos felajánlásáról, úgy az összeg az állam pénztárába kerül, mint befizetett adó.

Mi történik, ha rendelkezik az adója 1%-ával?

Ez esetben az adóbevalláskor beadott, szabályosan leadott adó 1% rendelkező nyilatkozatokat a NAV összesíti, az egyes szervezetekre lebontja, és átutalja a felajánlott pénzt.

Mit adnak, és mit kapnak a szervezetek?

Az adó 1% felajánlása Önnek semmibe sem kerül, sokkal többet jelent a Parád-fürdői Kórháznak, a betegeknek: gyógyulást, egészséget, gyógyító műszerek beszerzését, jobb betegellátást!

Köszönjük az Önök támogatását, az alapítvány, kurátorainak ellenőrzése mellett, minden bevételt a kórház hatékonyabb működésének támogatására fordít.

Amennyiben elégedett volt kórházunk szolgáltatásával, kérjük Ön is támogassa adója 1%-ával vagy adományával az Alapítvány a Parád-fürdői Állami Kórház Jövőjéért alapítványt.

Felajánlásait köszönjük!

Adószám: 18584439-1-10

Számlaszám: 11739009-20233185

Dolgozik az új röntgen

Megszépült környezetben, modern röntgengéppel vizsgálják a betegeket a Parád-fürdői Kórházban, miután befejeződött az új, digitális röntgenkészülék üzembe helyezése. A műszer cseréje mellett sikerült a vizsgálóhelyiségek és munkaállomások megújítása is, így a kor követelményeinek megfelelő körülmények várják a kórházba érkezőket.

– Az új röntgengép a di-

gitális fényképezőgépekhez hasonlóan működik – ismertette a digitális radiológia egyik előnyét dr. Rabóczki Anita főigazgató. Ahogy a röntgenezés megtörténik, a számítógépes rendszernek és összeköttetésnek köszönhetően azonnal látszik is a képalkotás eredménye. Ezzel a technikával lerövidül a vizsgálati idő, hiszen nem kell a sötétkamrában a környezetre veszélyes vegy-

szerekkel előhívni a filmet. A digitális radiológia lehetővé teszi az orvos számára, hogy a betegségtől függően a monitoron nagyítsa vagy esetleg kontrasztosza a felvételt a minél pontosabb vizsgálati eredmény érdekében.

– A pácienseknek, főleg az időseknek nagy könnyebbség, hogy szó szerint pillanatok alatt elvégezhető a röntgenezés, vagy akár azonnal megismételhető a képkészítés. Nagy segítség számunkra, hogy a gép beállításával sem kell már sok időt eltöltenünk, hiszen az érzékeli, hogy az alapértelmezett adatokon túl a beteg adottságainak megfelelően például mekkora su-

gármennyiségre van szükség a vizsgálatához.

A főigazgató szerint a biztonság mellett az sem hanyagolható el, hogy az új technika sokkal kevésbé terheli a környezetet, és mivel a felvételeket 30 évig kötelező megőrizni, a számítógépen tárolt információk jóval kisebb helyet foglalnak el. A számítógépes képarchiválásnak köszönhetően az orvos bármikor elő tudja keresni és el tudja érni még az évekkel korábban készült leleteket is. A páciensek kérésre cd-n is megkaphatják a vizsgálati eredményeiket – tette hozzá az intézmény vezetője.

- TBM -



EFI elérhetőségek:

Tel.: 0636/544-841, E-mail: efi.info@paradfurdo.hu

Web: www.paradfurdo.hu

Kövessen minket a Facebookon

