



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

## A jászol üzenete

Amikor a Szemináriumba jártam, minden évben, nagy lelkesedéssel készítettük el a Betlehemet. A régi sok figura szépsége mindig melegséggel töltötte el szívünket, és jó kedvvel, mókázva helyeztük el őket. Kisebb vita alakult ki arról, hogy egy-egy kis szobrot hova helyezzünk, de abban egyetértettünk, hogy a központi hely a jászolé. A karácsony szimbóluma a jászol, és körülötte a figurák: Jézus, Mária, József, és az állatok, hiszen egy istállóbarlangról van szó, itt kapott helyet csak a Szent Család, az emberek közül már ekkor sokan elutasították őket. A jászol körül állnak a szereplők Mária a szeretet megtestesítője, József a hit példaképe, az ökör, a béke jelképe, a szamár az öröm jelképe, a pásztorok az éberség, az odafigyelés képviselői a bárányok a bizalmat szimbolizálva. Ha jobban szemügyre vesszük, máris észrevehetjük, mi is a Karácsony üzenete: szeress, higgy, legyen béke benned, légy figyelmes a rohanó világ közepette is, és bízz az Istenben! A Születés ünnepe sürget minket, hogy a mai lógófejű, búsuló világban is bátran, örömmel nézzünk előre a világba.

Az Ige nem kürtök hangjára vonult be a világba, hanem egy kisgyermekben. Ez a betlehemi kicsiny gyermek azonban sokkal több annál, mint aminek látszik: ő magasságbeli Isten Fia, az évezredekken keresztül várt Messiás. Sokaknak ma is, merész és érthetetlen dolgot állít ezzel a kereszténység: a mindenség teremője emberré lett. Ha belegondolunk ebbe a ténybe, akkor ez emberi ésszel nézve akár megbotránkoztatható is lehetne. Könnyebb elhinni Isten létét, mint azt, hogy az a betlehemi kisdéd az Isten Fia, de mégis, Ő az!

Mi volt az, ami arra készítette az Istent, hogy ezt tegye? Mi volt az, ami miatt a megváltásnak ezt a módját választotta? Mert másképp is megválthatta volna a világot – hiszen Isten mindenható.

Az egyetlen lehetséges magyarázat: a SZERETET. Az Isten hozzánk lehajló végtelen szeretete, hogy értünk a mi üdvösségünkért, az Ő Fiát küldje közénk, aki ezen az éjszakán magára vette emberségünket, kiszolgáltatva a világnak egy gyermekben, aki a Boldogságos Szűzanya által jött hozzánk. Gondoljunk bele, mit érezhettek akkor, ott most már több mint kétezer éve, amikor látták a jászolt, és abban a kicsiny gyermeket, akiben Isten

## ÚJ SZÉCHENYI TERV

*Minden kedves olvasónknak békés,  
boldog karácsonyt kívánunk:*



*Parádfürdői Állami Kórház  
és az  
Egészségfejlesztési Iroda munkatársai*

rámosolygott a világra. Az a mosoly, vidámságot varáz-solt mindenki arcára, és az tovább ragyogott a többi arcra, Isten beváltotta ígését, az idők teljességében, megérkezett a Megváltó. Ma is itt van. Robi, egy 7 éves kisgyerek mondta: „A szeretet az, ami Karácsonykor a szobában van. Ha egy pillanatra abbahagyod az ajándékok kicsomagolását, akkor lehet meghallani.”

Ne az ajándékok közt keressük őt, hanem egymás arcát nézve és akkor újra megláthatjuk az örömet. Kedves Testvéreim! Dsida Jenő szavaival kívánok Áldott Karácsonyt mindenkinek!

Tiszta öröm tüze átég  
a szemeken, a harangjáték  
szól, éjféli üzenet:

Kis Jézuska született!

*Dombi Ferenc plébános*



## EFI PROGRAMOK KÉPEKBEN, 2014 ŐSZ



*A siroki háziiorvosi rendelőben is ott voltak az EFI munkatársai*



*Lélekápoló beszélgetés a pétervásárai téren*

### ELŐADÁSSOROZAT AZ EGÉSZSÉGÉRT

11.20 Recsk 16.00 Csontritkulás rizikófaktora és megelőzése
11.25 Parád 17.00 Női betegségek megelőzése Önvizsgálat, prevenció, szűrővizsgálatok jelentősége a nő életében
11.26 Pétervására 17.00 Káros szenvedélyek vs. egészségmegőrzés – Fejben dől el!? Hozzáállás, kitartás, motiváció
11.27 Bükkszék 16.30 Civilizációs életmód és a civilizációs betegségek megelőzése
12.02 Bükkszenterzsébet 16.30 Hogy az influenza, messze elkerüljön... – immunerősítő tanácsok, felkészülés a télre
12.04 Sirok 16.30S Csontritkulás rizikófaktora és megelőzése
12.09 Sirok 14.30 A karácsonyi étellekről – mit és mennyit ehetek?
12.09 Parád 16.30 Mitől lesz jókedvű a karácsony?
12.10 Pétervására 16.00 Mitől lesz jókedvű a karácsony?
12.10 Istenmezeje 14.00 A helyes életmódhoz szükséges testtartások, tudatos gerinckímélet
12.11 Recsk 10.00 A méret és az ár a lényeg? – beszélgetés a karácsonyi ajándékozásról
12.11 Recsk 16.00 A stressz redukció jelentősége az egészségmegőrzésében
12.16 Mátraderecske 17.00 A konfliktuskezelés formái a személyiségfejlődés tükrében



*A Parádi Kórház munkatársai egy kiadós túrával erősítették állóképességüket*



*Elszánt és vidám csapat Mátraderecskén, akik jól érzik magukat együtt, miközben az egészségükért sétálnak*



## PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

Várjuk Önt az alábbi ingyenesen igénybe vehető szolgáltatásokkal: • életmódkockázatok felmérése • szűrések • táplálkozási tanácsadás • egyéni és csoportos mozgásprogramok • komplex személyre szabott életmódprogramok tervezése

**Előzetes időpont egyeztetés szükséges!**

### ÖNSEGÍTŐ CSOPORTOK

Havi rendszerességgel megrendezett ingyenes foglalkozások:

Parád, Parádfürdői Állami Kórház:

Relaxációs csoport: minden kedden 14.15-14.45

Életmód klub: minden hónap 2. keddjén 16.30-18.30

Pétervására, Aranykapu Szociális Szolgáltató Központ:

Életmód klub: minden hónap 2. szerdája 15.00-17.00

Recsk, Nagyközségi Könyvtár:

Szülő klub: minden hónap 2. csütörtöke 10.00-12.00

Sírok, Civil Ház:

Cukorbeteg klubja: minden hónap 2. keddjén 14.30-16.30

### CSOPORTOS MOZGÁSPROGRAMOK

Heti rendszerességgel megrendezett ingyenes foglalkozások:

Mátraderecske, Mofetta: minden kedden 17.00-18.00

Parád, Községi Ház: minden hétfőn 17.00-18.00

Parádfürdő, PÁK tornaterem: minden hétfőn 17.00-18.00

Pétervására, Sportcsarnok: minden kedden és csütörtökön 17.00-18.00

Gyógytorna:

Recsk, Egészség Központ: minden hétfőn 18.00-19.00

Szajla, Községi Ház: minden szerdán 17.00-18.00

Sírok, Művelődési Ház: minden szerdán 16.00-17.00

Séták, túrák sportoktatóval:

Mátraderecske, Köztéri Park: minden szerdán 18.00-19.30

Parád, PÁK parkoló: minden csütörtökön 16.00-17.30

Recsk, Egészség Központ: minden kedden 18.00-19.30

Sírok, Coop bolt előtti parkoló: minden kedden 16.00-17.30

### TANÁCSADÁSOK

Havi rendszerességgel megrendezett ingyenes tanácsadás házi orvosánál:

Táplálkozási tanácsadás:

Bükkszenterzsébet: minden hónap második szerdája 7.30-12.30

Fedémes: minden hónap második péntekje 10.00-13.00

Istenmezeje: minden hónap első keddjén 7.30-12.30

Mátraballa: minden hónap harmadik szerdája 8.00-12.00

Mátraderecske: minden hónap első csütörtöke 9.00-16.00

Parád: minden hónap második keddjén 7.30-12.30

Recsk: minden hónap második csütörtöke 9.00-16.00

Sírok: minden hónap első szerdája 7.30-12.30



## TESTÜNK ÖRÖMÉRE, EGÉSZSÉGÜNKÉRT

### Együtt az egészséges mindennapokért...

A Nordic Walking a világ egyik legnépszerűbb és legjobb módja az egészség megőrzésének és a szabadidő kellemes eltöltésének. A botok használatával a test közel 90 százalékát mozgatjuk meg. Oldja a stresszt, javítja a testtartást, valamint nagymértékben csökkenti a gerincoszlop, váll, csípő, térd és a boka ízületeinek igénybevételét.

Sportoktatói múltam során gyakran találok azon kifogással, hogy „Nekem nincs időm sportolni, hiszen ott van a család, a kert, a munka stb.”. Természetesen ezek nem üres kifogások, hanem mind valódiak, mégis úgy gondolom, hogy ha egy

NŐNEK nincs 1 órája saját magára a nap 24 órájából, akkor ott már gond van és valószínű, hogy nem jól osztja be az idejét. Vannak viszont olyanok is, akik egész délután a brazil sorozatok előtt ülnek, mindenhol autóval mennek és másnap sorban állva a gyógyszerártnál panaszkodnak reumatikus fájdalmaikról, pedig lehet, hogy csak a rendszeres séta hiányzik az életükből.

A Mátraderecskén és Recskén tartott túráim során megtapasztalhattam az itt élő asszonyok elszántságát és vidámságát. Rendkívül büszke vagyok arra, hogy ezeken a kis településeken létrejött egy olyan aktív csoport, ahol

közép- ill. idősebb korosztály képviselteti magát. Lelkesedésük és kitartásuk hirtalan. Személyükben olyan „gyémántokra” letem, akiket koruknál fogva csiszolni már nem lehet, mégis az aktív testmozgáshoz való hozzáállásuk példaértékű lehet még a fiatalság körében is! Sétáltunk már szélben, esőben és szitáló hóesésben. De csodálatos téli esti sétáink során bebarangoltuk az egész falut és gyönyörködtünk a karácsonyi díszkivilágításban

is. Túránk hangulatosak és mozgásban rendkívül tartalmasak. Kialakult egy olyan nyitott közösség, ahol mindenki beszélget mindenkivel, ahová bárki csatlakozhat, és jól érezheti magát.

Bízom benne, hogy ez az elkövetkezendő időszak még több olyan vendéget fog hozni, akik úgy érzik, egy kis aktív testmozgással tehetnek valamit egészségük érdekében, vagy betegségük leküzdésében.

*Kissné Kiss Erika*





## AZ VAGY AMIT MEGESZEL

### Felejtsük el a margarint!

#### Tepertőkrém

Elkészítése: 1 nagy fej hagymát 2-3 ek. olívaolajon puhára párolni, sóval borssal, köménnyel és ízlés szerint kurkumával, babérlevéllel, oreganóval, korianderrel. Nem kell sokáig főzni, mert a

hagyma aromái elpárolognak. A tepertőt kisebb darabokra vágjuk, egy tálban összekeverjük a meleg hagymával, kevés csípős mustárral és 1-2 gerezd reszelt fokhagymával ízesítjük!

Merülő mixerrel pépesítjük!

#### Csicseriborsó krém

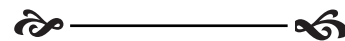
Hozzávalók:

30 dkg csicseriborsó, só, bors, 4 gerezd fokhagyma, gyömbér, őrölt pirospaprika, kurkuma, petrezselyemzöld, esetleg korianderzöld.

Elkészítése:

Az előző este beáztatott csicseriborsót sóval, fokhagymá-

val feltesszük főzni. Kevés olajat felforrósítjuk és megpirítunk benne reszelt friss gyömbért, koriandert, őrölt paprikát, kurkumát és a végén fokhagymát és a zöldfűszereket. A főtt csicseriborsóval összekeverjük és pürésítjük.



## KÓRHÁZI HÍREK

### Tisztelt Lakosság, Kedves Betegeink!

A Parádfürdői Kórház tevékeny, több pozitív változást hozó évet zár 2014 decemberében.

Hosszú előkészítő és pályázati időszakot követően sikerült megvalósítani az intézmény energetikai korszerűsítési programját. A projekt célja az 1930-as években épült intézmény épület-együttesének, hőveszteségének csökkentése, a szigetelés, nyílászárók, fűtőberendezések korszerűsítése volt. A 313 millió Ft, 100%-os támogatási intenzitású, visszamenőleges támogatás segítségével kicserélődtek az igazgatási épület nyílászárói, leszigeteltük a homlokzatot, a padlásfödémeket, a napkollektoros melegvíz termelés kialakításával átalakítottuk a melegvíz készítő rendszert, a nyílt égésterű gázkazánokat kicseréltük zárt égésterű kondenzációs gázkazánokra. Célunk az volt, hogy a projekt megvalósulásával jelentősen csökkenjen az épületek hővesztesége, csökkenjen a szükséges felhasz-

nált fosszilis energiahordozók mennyisége, a kibocsátott üvegházhatású gázok mennyisége, ugyanakkor növekedjen a felhasznált megújuló energia aránya.

A rekonstrukció tovább növelte a kórház szakmai biztonságát, a betegellátás minőségét, hiszen a korszerűsített energiaellátás olyan háttérrel biztosít a kórházban, mely a járó és fekvőbeteg ellátásban egyaránt biztonságot és komfortérzetet növekedést eredményez, megteremtve egyúttal a költséghatékony gazdálkodás feltételeit.

Egy másik pályázatunk révén 1 fő belgyógyász szakorvos, 1 fő pszichológus, 1 fő OKJ végzettségű ápoló, 1 fő gyógyszerész, 4 fő gyógytornász, és 1 fő szociális munkás foglalkoztatása valósulhatott meg. A belgyógyász szakorvos a krónikus belgyógyászati osztályra került felvételre. A gyógyszerész, pszichológus és szociális munkást intézményi szinten foglalkoztatjuk. A központi fizioterápián 4 fő

gyógytornász alkalmazására nyílt lehetőség a pályázat keretén belül. Segítségükkel látjuk el a mozgásszervi rehabilitációs osztály és a gasztroenterológiai osztály betegeit. Az OKJ végzettségű ápoló a mozgásszervi rehabilitációs osztályon dolgozik.

Szakmai palettánkra ismét visszakerült a nőgyógyászati rehabilitáció. Új szakrendelésként indítottuk be az angiológiai szakrendelést, mely mellé az Erzsébet Park Hotellel kötött szerződés révén betegeink finanszírozottan igénybe vehetik a mofetta ellátást. A lakoságnak az év folyamán nagyon sok alkalommal lehetősége volt találkozni a kórház Egészségfejlesztési Irodájának munkatársaival, az iroda nyújtotta szolgáltatásokkal. Házi orvosi-, szűrőbuszos, falunapokhoz kapcsolódó szűréseket, egészségnevelő előadásokat tartottak a pétervásárai kistérség településein. Havi rendszerességgel ingyenes foglalkozásokat, életmód-klubo-

kat szerveztek. Betegeink jobb tájékoztatása érdekében igényes betegtájékoztató füzetet adtunk ki, mappával segítjük a betegdokumentációk kezelését.

A Parádfürdői Állami Kórház az elmúlt néhány évtizedben bebizonyította, hogy rehabilitációs szak-kórházként magas színvonalú ellátást képes nyújtani. A kórházban történő fejlesztések a betegeink magasabb színvonalú, szélesebb körű ellátását szolgálják.

A kórház főigazgatójaként szeretnék köszönetet mondani minden kedves betegünknek és dolgozónknak, akik bizalmukkal, munkájukkal, jó szándékkal, biztatásukkal segítették a munkánkat.

Békés, boldog, áldott karácsonyt kívánok mindannyiuknak.

Dr. Rabóczki Anita  
főigazgató

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.