hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2015. március-április • III. évfolyam

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Húsvét vasárnap: Urunk feltámadásának ünnepe

„Krisztussal együtt ti is feltámadtatok. Keressétek tehát azt, ami odafönt van, ahol Krisztus ül az Isten jobbján.” – Kedves Testvérek Szt. Pál apostol ezekkel a szavakkal erősítette meg a kolosszeiek hitét, illetve egyértelművé tette, de nem csak a kolosszeiek, hanem mindenkorok embere számára, hogy az Isten Fia az Ő kereszthalála által végérvényesen megtörte a bűn és a bűn atyjának uralmát. Tehát a földből való és oly sokszor földiesen gondolkodó embernek is meg kell halnia, mert csak így támadhat föl az igazi krisztusi ember, aki teljesen megújult Teremtőjének képmására. Jézus Krisztus feltámadása tehát a mi feltámadásunk is, hiszen ha osztozunk vele szenvedésében és halálában ugyanúgy részesei leszünk az Ő dicsőségének is. Igen, a mi Urunk az Ő feltámadásának kegyelmeiben akar részesíteni minket, de mi csak akkor lehetünk részesei az Ő dicsőséges életének, ha szüntelenül rá irányítjuk figyelmünket. A nemzetek apostola miután megerősíti a kolosszeiek, sőt minden korok emberének a hitét, így folytatja: „Keressétek tehát azt, ami odafönt van, ahol Krisztus ül az Isten jobbján”. Miért mondja ezt Szt. Pál? Azért, mert ő maga is tisztában van azzal, hogy a mi emberi természetünk, melyet az első emberek bűne megsebzett – s ezért bűnre hajló természettel születtünk erre a világra – az továbbra is megmaradt, s ez a bűnre hajló természet nehogy csapdába ejtsen minket mondván: Nekünk nem kell tenni semmit, mert az Úr „visszatérve a sírból, az emberi nemre szelíden árasztja a megváltás fényét,” – vagyis ha akarjuk, ha nem mindnyájan üdvözülni fogunk. De ez a kijelentés ilyen formában nem igaz, hiszen Krisztus feltámadása az Isten életében való részesedéshez vezető utat nyitotta meg, de ezen élet elnyerésében mi mindnyájan tevékenyen kell, hogy részt vegyünk, mert az nem hull az ölünkbe, mint egy lottó nyeremény. De mit kell nekünk ezért tenni? – ve-tődik fel a kérdés. Elsősorban Istenre kell, hogy irányítsuk a figyelmünket, vagyis Övé kell, hogy legyen az első hely az életünkben. Őt soha senki és semmi nem előzheti meg, de ha mégis, akkor van alkalmunk az újrakezdésre, van alkalmunk hűtlenségünk, vagy oda nem figyelésünk következményeinek helyre hozására, csak a bűnbánat szentségében meg kell halnunk a bűnnek, hogy feltámadhassunk az életre. De nem csak a bűn rontja meg Istennel való kapcsolatunkat, hanem az is, hogy túl sokszor és túl sokáig időzünk e mulandó világ dolgainál. Félre ne értsetek kedves testvérek, nagyon sok szépség van ebben az Istentől alkotott és Fia által megváltott világban, de ne ragadjunk le sokszor és sokáig ezeknél, mert a teremtett dolgok bármilyen szépek, bármilyen nemesek sohasem léphetnek Isten helyébe, és ami még nagyon fontos, hogy egyikük sem adhat örök életet. Szt. Pál erre figyelmeztet minket a mai szentleckében: „Az égiekre irányuljon figyelmetek, ne a földiekre”. És még is hány és hány felebarátunk úgy él, mint ha csak ez a világ létezne, s ezért igyekszik minél jobban bebiztosítani magát, csak épp arra nem gondol, hogy semmit sem ér az, ha az egész világot megnyeri, s közben a lelke kárt szenved. Mi emberek nem vagyunk rabjai a földnek, hiszen csak vándorok vagyunk ezen a világon, mert „a mi hazánk a mennyben van”. Igen „a mi hazánk a mennyben van” és a mi Urunk oda vár haza minket, mert ott akarja nekünk adni az Ő feltámadt testének dicsőségét.

Ezért ma így imádkozzunk: Kérünk Jézus, vezess minket. Kérünk Jézus, táplálj minket. Kérünk Jézus, erősítsd meg gyenge emberségünket, hogy míg a világban járunk, és a teremtett dolgokat használjuk, figyelmünket szüntelenül rád szegezzük, s így a mi életünkben is felragyogjon feltámadásod dicsősége, amely a mi megdicsőülésünknek is záloga. Ámen.

Fehér Róbert plébános

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EFI PROGRAMOK

Szűrések április-május

Április 1. 8.00-12.00., Parád, Tavaszi Egészség Nap
Szűrőbuszos szűrés, Fáy András Általános Iskola
Április 16. 9.00-13.00., Bodony, Háziorvosi szűrés, rendelő
Április 21. 10.00-14.00., Váraszó, Háziorvosi szűrés
Művelődési Ház
Április 25. 9.00-14.00., Istenmezeje, Szűrőbuszos szűrés Falunap
Április 28. 10.00-14.00., Ivád, Háziorvosi szűrés, Műv. Ház
Május 1. 9.00-14.00., Recsk, Szűrőbuszos szűrés, Majális
Május 9. 9.00-13.00., Parádfürdő, Tavaszi túrafesztivál
Parádfürdő – Bodony – Parádfürdő
Május 22. 9.00-13.00., Parádfürdő, „Fogjunk össze, MOMOT-tal az elhízás ellen" Szűrés és tanácsadás
Parádfürdői Állami Kórház
Május 28. 9.00-14.00., Parád, Háziorvosi szűrés, rendelő
Május 30. 9.00-14.00., Pétervására, Szűrőbuszos szűrés Gyereknap, Sportpálya

ELŐADÁSOK 2015 ÁPRILIS

Dátum	Helyszín	Időpont	Előadás címe
04.07	Bükkszenterzsébet	16.30	Depresszió és pánikbetegség elkerülésének lehetőségei – a megelőzés stratégiái
04.08	Istenmezeje	16.00	Családi konfliktusok kezelése, a szendvicsgeneráció kihívásai
04.08	Pétervására	15.00	Süssünk, főzzünk az egészség jegyében – Az egészséges táplálkozás szerepe az egészségmegőrzésben
04.09	Recsk	10.00	A beszédfejlődés lépései, a fejlesztés jelentősége
04.09	Sirok	17.00	Szűrővizsgálatok jelentősége, fontossága az egészségmegőrzés érdekében
04.14	Sirok	14.30	Tolnay Katalin Az emberi kapcsolatok szerepe egészségünk alakulásában
04.14	Parád	16.30	Ismerkedjünk szabadban végezhető élmény dús mozgásformákkal: A Nordic Walking gyakorlata
04.16	Recsk	16.00	Hatékony kommunikáció az emberi interaktivitásban
04.23	Mátraderecske	17.00	Úgy egyél, hogy jól legyél. Alapanyagok és ételkészítési módok az egészséges táplálkozás jegyében
04.28	Parád	16.00	Átkos koleszterin – civilizációs betegségek megelőzése

ELŐADÁSOK 2015 MÁJUS

Dátum	Helyszín	Időpont	Előadás címe
05.05	Bükkszenterzsébet	16.30	Átkos koleszterin – civilizációs betegségek megelőzése
05.07	Sirok	16.30	Fogynék, ha tudnék!?
05.12	Sirok	14.30	Süssünk, főzzünk: A zöldséges ételek szerepe a cukorbeteg étrendjében
05.12	Parád	16.30	„Nem csak a húszéveseké a világ!" az érett kor szépségeiről
05.13	Istenmezeje	17.00	Gyógynövény házi patika – Erdő-mező patikája: gyógynövény-ismereti séta
05.13	Pétervására	15.00	Gyógynövény házi patika – Erdő-mező patikája: gyógynövény-ismereti séta
05.14	Recsk	10.00	Hurrá nyaralunk! – hová mehetünk kisgyermekkel pihenni?
05.21	Mátraderecske	17.00	Hatékony kommunikáció az emberi interaktivitásban
05.21	Recsk Művelődési Ház	16.00	Depresszió és pánikbetegség elkerülésének lehetőségei – a megelőzés stratégiái
05.26	Parád	16.00	Depresszió és pánikbetegség elkerülésének lehetőségei – a megelőzés stratégiái
05.27	Pétervására	16.00	Ismerkedjünk szabadban végezhető élménydús mozgásformákkal

EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Tennünk kell az egészségünkért

Az egészség fogalma a teljes életet jelenti számomra. Életem során egyre jobban rájöttem: a legfontosabb, hogy kiegyensúlyozottan és harmonikusan éljünk, hogy minél tovább tudjuk élvezni az életet. Ehhez pedig elengedhetetlen az egészségünk, amiért tennünk is kell valamit. Tennünk kell a testünk és lelkünk egészségéért, hogy sajnos már közhelyé vált gondolatot idézzek: „ép testben ép lélek" és ebből adódóan ép lélekben ép test, csak így leszünk egészek. A test épségéért a rendszeres és megfelelő vitamindús táplálkozás és a lehetőleg a káros szenvedélyektől mentes élet mellett a testmozgás egyaránt fontos. Számomra a mozgás (sportolás) szerencsére gyerekkorom óta természetes és nem – bármilyen indokból – kötelező időtöltés. Lelkünk épségéért pedig a pozitív, optimista gondolkodást tartom fontosnak. Személy szerint minden dolognak, eseménynek megpróbálom a jó, illetve a jobb oldalát nézni, mert ha akarjuk, mindenben lehet találni jót és rosszat. Akkor meg miért ne válasszuk a jót. Tudom ezt könnyű mondani, olvasni, felfogni, de alkalmazni már nehezebb. Viszont meg kell próbálni, mert ha sikerül így látni a világot az életünk jobb illetve egészségesebb lesz, ha pedig lelkünk a szemléletükből eredően rendben van még a sportolás is könnyebben megy, ezáltal a testmozgástól jobban érezzük magunkat. Ez egy csodálatos, pozitív körforgás.

Eged László, 3. Danos karatemester
a pétervásárai és a parádi karatecsapat vezetője

Az egészség korona az ember fején

„Az egészség korona az ember fején, de csak a beteg ember láthatja meg azt."
(Egyiptomi közmondás)

Szülőként, és védőnőként is nagyon fontos számomra az egészséges életmód, a lelki élet egyensúlya, a rendszeres testmozgás, és az egészséges táplálkozás. Felgyorsult világunkban egyre nagyobb szerepet kap a tudatos egészséges életmódra való törekvés. A legtöbb embernél ez sajnos ki is merül a magas vérnyomás-, a cukorbetegség-, valamint az elhízás elleni küzdelemmel.

Fizikai egészségünk megőrzése érdekében odafigyelek családom megfelelő folyadék, vitamin, és tápanyag bevitelére. Szeretünk nyugodt körülmények között, változatosan étkezni.

Odafigyelek saját és családom folyadékfogyasztására, legtöbbször csapvizet iszunk, de szívesen fogyasztunk különböző gyümölcs-, és gyógynövény teákat is. Ezeket cukor nélkül, vagy mézzel ízesítem. Emellett a gyermekeim minden nap megisznak kb. fél liter tejet is.

Sajnos nem vagyok jó „szakácsnő", legtöbbször csak hétvégén főzök. Nálunk a főzés családi esemény, mindenki kiveszi belőle a részét. Igyekszünk minél változatosabban, sok alapanyagból főzni. A zsíros ételek fogyasztását kerüljük, olíva olajat, és kókusz zsírt használunk. Zsírban sütés helyett inkább pároljuk a húsokat. Mérsékeltük a só fogyasztásunkat is, a késztermékek közül is igyekszünk a kevesebb hozzáadott sót tartalmazót választani. Naponta többször is eszünk friss zöldséget, gyümölcsöt, és ilyenkor télen minden nap kerül az asztalra hagyma és savanyú káposzta is. Nagyon szeretjük a különböző magvas, barna kenyereket.

Családunkban senki sem dohányzik, és egyéb élvezeti szerektől, káros szenvedélyektől is távol tartjuk magunkat.

Sajnos rendszeres sport tevékenységet nem űzök, de minden nap legalább fél órát gyalogolok, vagy biciklizem. Családommal kihasználjuk gyönyörű lakóhelyünk természet adta szépségeit, gyakran kirándulunk, és szívesen részt veszünk szervezett túrákon is.

Életünkben fontos a ritmus, az egyensúly megtartása a munka, a tanulás, és a pihenéssel eltöltött idő között.

Szerencsés vagyok, mert azzal foglakozhatok, amit szeretek. Védőnőként dolgozom Bükkszenterzsébeten. Így nemcsak a saját magam, és családom, hanem az általam gondozott családok, iskolások és a felnőtt lakosság egészsége is fontos a számomra.

Rendszeresen elmegyek a különböző szűrővizsgálatokra, és mint szervező a lakossági szűrések szervezésébe is bekapcsolódok. 2010 óta részt veszek a védőnői méhnyakszűrő programban. Az eltelt idő alatt több mint 100 hölgy élt a vizsgálat lehetőségével. Bizalmukat ezúton is köszönöm!

Minden kedves olvasónak jó egészséget kívánok!

Joó Róbertné védőnő,
jogi szakokleveles családvédelmi tanácsadó

AZ VAGY AMIT MEGESZEL

Csicsóka, mint a civilizációs betegségek ellenszere

A csicsóka méltánytalanul mellőzött, de nagyon finom és hasznos növény. Az elhízás kezelésében, valamint a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében bizonyított már, de rákmegelőző élelmiszerként is számon tartják. A benne lévő inulin nevű anyag bizonyítottan csökkenti a vér inzulin koncentrációját, ezért cukorbetegek diétájában fontos szerepe van. Antibiotikum kúrák után is érdemes a csicsókához nyúlnunk, ha a bélflóra regenerálása a cél. A lúgosítástól az érrendszer védelméig, másnaposság ellen, méregtelenítésre és székrekedésre is jó a csicsóka. Vizsgálatok alapján bizonyossá vált, hogy a csicsóka szabályozza a koleszterinszintet, csökkenti a vérnyomást. A piacon próbáljuk a göcsörtmentes példányokat kiválasztani. Tisztítás után tegyük vízbe, ugyanúgy, ahogy a burgonyát, hogy ne sötétedjen meg.

Mit készítsünk a csicsókából? Krémlevesek, finom főzelékek alapanyaga. A gyerekek imádják a csicsóka csipszet, ehhez nagyon vékonyra szeleteljük vagy uborkagyaluval szeleteljük a csicsókát, majd forró zsiradékban sütjük ki. Megpárolva, apróra vágott petrezselyemmel is nagyon finom. Burgonyás pogácsa helyett próbálkozhatunk a csicsókás pogácsával.

Napindító turmix: Naranccsal, citrommal, mézzel, almával együtt turmixoljuk össze, egész nap pörögnetünk a sok pozitív energiától!

Nyersen salátákban is finom. A legyalult csicsókát készítsük el olajos-balzsamecetes öntettel. Mennyei!

Saláta: 50 dkg csicsóka, 30 dkg cékla, 1 dl citromlé, kávéskanál só, bors, szerecsendió, fűszerek tetszés szerint. A csicsókát és a céklát megpucoljuk, majd lereszeljük. A csicsókára ráöntjük a citromlevet és fűszerekkel ízlés szerint ízesítjük.

KÓRHÁZI HÍREK

Ha orvoshoz megyünk

Orvosi vizsgálat előtt – ha nem sürgősséggel történik – minden esetben zuhanyozzunk vagy fürödjünk meg. Tisztálkodás során ügyeljünk a testhajlatok, a köldök megtisztítására, ahol az izzadtság könnyen megmarad és elősegíti a különféle kórokozók megtelepedését. Különösen figyeljünk a hónalj, a láb alapos megmosására, mert az ott keletkezett testszag az ápolatlanság benyomását kelti. Nőgyógyászati vagy urológiai vizsgálat előtt fokozottan ügyeljünk intim testrészünk és a végbél környékének alapos szappanos, folyóvizes megtisztítására.

A vizsgálathoz gyakran le kell vetkőzni, így olyan öltözéket célszerű választani, amit nem kell hosszasan gombolgatni, ami gyorsan le- és felvehető. Hölgyeknek jobb külön alsó és felső részt viselni, mint egybeszabott ruhát.

A szájüreg, fogak ápoltsága is fontos. Figyeljünk a hajzat, fejbőr tisztaságára, rendezettségére, mely szintén a jól ápoltság része. A körmök tisztántartásáról se feledkezzünk meg készülődéskor.

Az orvosi rendelőben sok beteg fordul meg, ezért egészségünk megőrzése érdekében WC használat után, a váróban történő étkezés előtt, és hazaérkezéskor mossunk kezet meleg vízzel és szappannal.

A helyes kézmosás 5 lépése:

– Nedvesítsük meg a kezünket, ehhez használjunk meleg vizet.

– Szappanozzuk be a kezünket!

– Dörzsöljük át a kezünket legalább 20 másodpercig. Mossuk meg a tenyeret, a kézfejet, a csuklót, az ujjak közét és a köröm alatti részt is (ehhez körömkefét is használhatunk).

– Öblítsük le a kezünket bő, folyó vízzel.

– A kézmosást követően kerüljük az agyonhasznált törülközőket.

Ha nem jutunk el mosdóba, nagyon hasznosak a víz nélkül is alkalmazható alkoholos kézfertőtlenítő folyadékok vagy gélek is. Lehetőség szerint legyen ilyen a táskánkban.

Köhögéskor, tüsszentéskor tartsunk zsebkendőt a szánk és az orrunk elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatba, és ne a tenyerünkbe köhögjünk/tüsszentsünk!). Ezzel megakadályozhatjuk, hogy a kezünkről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek. Fentiek figyelembevételével tudunk az orvosi vizsgálaton jól ápoltan, nyugodtan és magabiztosan megjelenni.

Szloboda Imréné
ápolási igazgató

EFI elérhetőségek:
Tel.: 0636/544-841, E-mail: efi.info@paradfurdo.hu
Web: www.paradfurdo.hu
Kövessen minket a Facebookon