

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Húsvéti gondolatok

A húsvét üzenete: az ember, a felnőtté vált ember felelőssége földi életében. Nekünk, embereknek a mindennapi életre való felkészülés: a meg nem értés, a kiközösítés, a keresztút és a keresztre feszítés földi életünk szimbóluma.

Minden ember, minden e világra született ember a Jóistentől megkapja a legnagyobb kegyelmet: a választás lehetőségét. Minden nap minden perce az egyént választás elé állítja. Indulhat a jó irányba, és indulhat a rossz irányba. A XXI. század zaklatott, veszélyekkel terhes időszakában sokan azt mondják, nagyon nehéz megkülönböztetni a rosszat a jótól. Pedig mi sem könnyebb ennél: Isten törvényeihez kell alkalmazkodnunk! Akkor viseli jól magát az ember, ha mindent a jóért és mindenkinek javára cselekszik, mert akkor veszi figyelembe Isten törvényeit. Istentől azért kaptuk az alkotó emberi képességet, az értelmet, hogy különbséget tudjunk tenni jó és rossz között.

Jézus azt mondta nekünk: "Azt vegyétek számba, mit szeretnétek, hogy nektek tegyenek mások, és mit nem szeretnétek. Ebben rej-

lik minden. Ennek alapján nem tévedhettek."

Senki ne ármítsa magát, a jóért mindennap meg kell mondani a hiúságról, az önzésről, a bosszúvágyról, a kapzsiságról, és mindennap keresni kell az isteni mértéket: meddig teszek a magam javára úgy, hogy mások kárát nem okozom. Krisztus avégett jött a világra, hogy életével, keresztútjával, halálával példát adjon, hogy megváltsa az emberiséget. A tízparancsolat tiltó törvényeit egyetlen szóban foglalta össze: "Szeress!" Szeress anynyira, hogy akár életedet is föláldozd másokért, mások testi-lelki üdvéért...

Földi létünk nem csak szenvedés. A fájdalmak és örömeik egymást váltogatják, mint ahogy a sötétséget felváltja a fény, és a fényt a sötétség. Van azonban egy állandó fény a sötétségben is: amikor tekintetünket a földről az égbe emeljük, ahol a csillagok fényében is Isten világosságát találjuk meg.

Nem volt hiábavaló Krisztus keresztútja. Nem hiábavaló mindennapi keresztutunk.

Papp Lajos, szívbész

(Forrás: Új Ember katolikus hetilap)

ÚJ SZÉCHENYI TERV

Programok április-május

Április 3. 16:00	Szajla
Nagy Dorina A mozgás egészségvédő hatásai – előadás Közösségi Ház	
Április 3. 10:30-16:00	Pétervására
Dr. Nagy Kálmán és Dr. Péter László körzetében szűrés Aranykapu Szociális Szolgáltató Központ	
Április 7. 9:00-12:00	Parád
Dr. Radetzky Nagy István körzetében Háziorvosi rendelőben szűrés	
Április 8. 16:30	Parádfürdő
Életmódváltó csoport zárás 5 Eredmények, tapasztalatok megbeszélése EFI iroda	
Április 9. 9:30-13:00	Bükkszék
Dr. Shakarneh Subhi Háziorvosi rendelőben szűrés	
Április 10. 10:00	Váraszó
Váraszói Művelődési ház A meridián tornáról - előadás	
Április 16. 14:00	Parád
Fáy András Általános Iskola "Változtatok - Jobban vagyok" 6 Tények és tévhitek az egészségmegőrzésről - előadás	
Április 17. 16:00	Recsk
Könyvtár: Tények és tévhitek az egészséges táplálkozásról - előadás	
Május 7. 14:00	Parád
Fáy András Általános Iskola "Változtatok - Jobban vagyok" 7 Gondolkodásunk szerepe céljaink elérésében - előadás	
Május 13. 11:00	Fedémes
Dr. Keresztes Andor körzetében Háziorvosi rendelőben szűrés	
Május 15. 16:00	Recsk
Csengővár Óvoda Egészségnap - szülői fórum	
Május 20. 14:00	Parád
Fáy András Általános Iskola "Változtatok - Jobban vagyok" 8 Sorozat záró kirándulás "Kincskereső" Gyógynövény ismereti séta	
Május 31.	Pétervására
Gyereknapi - szűrőbusz	



EFI PROGRAMOK

Szűrések az egészségért

Egyre többen ismerik fel, hogy egészségük megőrzésének szerves része a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel. A Parád-fürdői Kórház égisze alatt működő Egészségfejlesztési Iroda munkatársai az elmúlt hónapokban több faluban szerveztek szűréseket.

Az elkövetkező hónapokban tovább folytatódnak a szűrővizsgálatok: Pétervásáran 3-án, Parádon 7-én, Bükkszéken 9-én találkozhatnak munkatársainkkal és a szűrési programjainkkal.



Váraszón az egészséges táplálkozásról hallgattak előadást a település lakói



Istenmezején nagy érdeklődés mellett zajlott az EFI szűrése



Bükkszenterzsébeten az EFI szakemberei megmérték a test összetételét is, ami része a szervezetünk állapotfelmérésének és a kockázatbecslésnek



Jó hangulatú gyógytorna foglalkozások zajlanak Mátradereszkén, a Mofettában



Az idősebbek mellett a fiatalabb nemzedék tagjai is jelentkeztek szűrésre márciusban Bodonyban



Megtelt a kórházi tornaterem, a gyógytorna felfrissítette a lelkes csoportot



A jövő nemzedék is kíváncsi volt az anyuka vércukor és koleszterin szintjére Bodonyban



LLELKÜNK
EGYENSÚLYÁÉRT

Változtatni szeretnénk

Nagy igazság, hogy ha változtatni szeretnénk az életvitelünkön, senkitől nem várhatjuk, hogy helyettünk akarjon. Azt kényszerítésnek hívjuk, és nem várhatunk tőle hosszú távú sikert, örömet pedig semennyit sem. Pedig az életmód megváltoztatása akkor lehet tartósan sikeres, ha a kihívás nehézségein átsegít, a megtett lépések nyomán keletkező sikerélmény az ebből fakadó öröm. Honnan jön az öröm egy csoportfolyamatban?

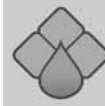
Az ember társas lény, az optimális működéséhez szüksége van emberi kapcsolatokra. Életmódváltásban gondolkodva nem azért, hogy a másik személy helyette akarjon, vagy csináljon bármit is, hanem azért mert együtt könnyebb benne lenni a folyamatban.

Jó érzés, ha meg tudjuk osztani az élményeinket, a sikert, a kudarcot. Jó érzés, hogy meghallgatnak és az is jó, hogy van kit meghallgatni. Közösségben, másokra is figyelve észrevehetjük, hogy nem vagyunk egyedül a nehézségeinkkel, „a másik kertje sem zöldőbb”. A többiek tükrében tudatosodhat bennünk, hogy rengeteg jó készségünk, lehetőségünk van, amiről eddig nem is vetünk tudomást. Az életmódváltó csoport mindezt adni tudja, ha a résztvevők mindehhez önmagukat adják.

Tolnai Katalin

A tavasz a megújulás évszaka és egyben a böjt időszak is, amikor a testünket és lelkünket is megtisztítjuk az elmúlt év és a hosszú tél alatt felhalmozódott mérgeanyagoktól, és a természettel együtt mi is megújulunk. **Mi is a böjt célja?** Az utóbbi évtizedekben nagyságrendekkel több vegyi anyag kerül be a szervezetünkbe, levegőből, kozmetikumokból, de leginkább az élelmiszereken keresztül, mint a korábbi évtizedekben. Ugyanakkor a mindennapok során átélt stressz mértéke is növekszik, amihez óriási inger mennyiség „savasító” hatása is hozzájárul. **Kik az érintettek?** Ha gyorséttermekben eszünk, ha gyakran vásárolunk félkész vagy kész termékeket, ha csak hírből ismerjük a piacokat és biotermékeket, s ha egy héten csak egyszer-kétszer főzünk friss alapanyagokból, akkor ideje komolyan elgondolkodni egy kiadós méregtelenítésen.

Amikor a külső (szilárd) táplálékbevitelt szüneteltetjük, a raktárak megnyílnak. Sok folyadék bevitelével azután eltávoznak. Tulajdonképpen ez a böjtölés működési elve, melynek célja, hogy tehermentesítsük az emésztőrendszert, illetve segítsük elő a szervezetben felhalmozódott salakanyagok kiürülését fokozott folyadékbevitellel egybekötve. **Milyen táplálékot fogyasztunk?** A fő cél az anyagcsere tehermentesítése, a szervezetben felhalmozott salakanyagok kiválasztásának elősegítése bőséges folyadékfogyasztással egybekötve. Fontos, hogy folyadék alatt ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag ásványvizet, gyógyteákat, gyü-



EGÉSZSÉGÜNKÉRT

A böjt csodája

mölcs- és zöldséglevet, és főként tiszta vizet akár napi 3-4 liter mennyiségben is. Tisztító hatású teakeveréket készíthetünk csalánból, diólevélből, kamillából, édesköménymagból, csipkebogyóból, borsmentából, gyermekláncfűből, nyírfalevélből és aranyvesszőfűből.

És a böjt után ... Már rengeteget teszünk az egészségünkért azzal, ha kerüljük az előre elkészített felvágottakat, zacskós leveseket, tartósított élelmiszereket, de még így is számtalan dolog akad, amivel árthatunk magunknak. Kevesen tudják, hogy egy átlagos bolti kenyér 40%-a valójában adalékanyag, vagy hogy a napraforgóolajban való sütés mennyire károsan hat a szervezetre, hiszen ez a fajta olaj már annyira vegy- és hőkezelt, hogy szinte nem is természetes. Kerüljük tehát a fehér lisztet és cukrot, a természetes, feldolgozatlan ételekre koncentráljuk. Kerüljön mindennap zöldség-gyümölcs a tányérunkra, de a húsokat is válogassuk meg. A hal és a csirke mellett együnk sovány borjút, vadat, esetleg nyúlhúst. A sovány kacska a legjobb választás. Tévhit, hogy a szervezetünknek nincs szüksége zsiradékra! Az egészséges sejtműködéshez napi három evőkanálnyi hidegen sajtolt olajat kellene megennünk. A legjobb, ha leveseinket, salátáinkat nap, mint nap hidegen sajtolt dió-, lenmag-, olíva-, vagy szőlőmag olajjal ízesítjük.

A böjt tisztít, salaktalanít, serkenti a felgyűlt mérgeanyagok eltávolítását. Böjt alatt nem használ a szervezet az ételek emésztésére energiát, ilyenkor a "megspórolt" energia más szerveink kedvezőbb működését, a szervezet regenerálódását segíti elő, és fokozott szellemi-fizikai teljesítőképességet eredményez. A szakszerűen és óvatosan végrehajtott tisztító-kúra hatására aktiválódnak az anyagcsere-folyamatok, aminek következtében enyhülhetnek a kötőszöveti betegségek, normalizálódhat a vérszékely és a vércukor szintje. Sok felesleges salakanyag és víz kiürül - így kiürülhetnek az ödémák is, csökkenhet a vérnyomás. Az emésztőfolyamatok javulása által regenerálódhat a nyálkahártya, a bélmozgások fokozódhatnak. A bőr letisztul, a kúra alatti átmeneti rosszabbodás után javulhat az ekcéma, a pikkelysömör állapota. A kúra végére csökkennek a gyulladások, és az ideiglenes leromlás után erősödik az immunrendszer is.

A sikerhez elengedhetetlenül szükséges, hogy a szilárd tápanyagok elhagyását "információböjt" és "szóböjt" is kísérelje. Olvassunk, aludjunk többet, meditáljunk, sétáljunk a természetben. Kerüljük a lelket mérgező, manipulatív szándékú, erőszakos témákat, filmeket, zenéket! Lassítsuk le élettempónkat. A megbékélés és elfogadás magunkkal és másokkal szemben fontos része a tisztulási folyamatnak. Értékeljük át emberi kapcsolatainkat, beszéljük meg a feldolgozatlan problémákat, konfliktusokat. Éljük át az újrakezdés csodáját!

Szakács Ibolya



AZ VAGY AMIT MEGESZEL

Egészséges húsvéti ételek

Zöldfűszeres házinyúl – sütte

Hozzávalók: 1 db házinyúl, 25 dkg vaj, 1 kis fej fokhagyma, kb. 10 szál kakukkfű, bors, só

Elkészítése: A vajban elkeverjük az összezúzott fokhagymát, borsot, kevés sót és az apróra felvágott kakukkfűvet. A megtisztított nyulat több helyen megszurkáljuk és a nyílásokba teszünk a fűszeres vajból, a maradék fűszeres vajat rákenjük a nyúlra, a hasüregébe 2-3 szál kakukkfűvet teszünk, tepsibe téve vizet öntünk alá, lefóliázzuk és addig sütjük fólia alatt míg megpuhul, majd fólia nélkül pirosra sütjük. Köretnek zöldséges rétest adunk hozzá.

Húsvéti répás muffin

Hozzávalók: 24 dkg liszt, 2 kk sütőpor, 1 nagy db sárgarépa, 2 db tojás, 1 dl tej, 10 dkg cukor, 10 dkg vaj, fahéj ízlés szerint, 1 tojásfehérje, 10 dkg porcukor, citromlé, apró cukorkortyások.

Elkészítése: Robotgép segítségével egy tálban összekeverjük a cukrot, langyos margarint, tojást a fűszerekkel, majd hozzákeverjük a reszelt répát is. Egy másik edényben a lisztet elvegyítjük a sütőporral (1/2 kávéskanál szódaikarabónát is tehetünk bele), majd apránként hozzáadjuk a tésztához. Kapszlikkal bélelt muffinformába kanalazzuk, majd előmelegített sütőben 175 fokon 20-25 perc alatt megsütjük. 1 db tojásfehérjét porcukorral kikeverjük, citrommal

ízesítjük és ha kihűltek a muffinok megkenjük, majd apró tojásokkal díszítjük.

Zöldséges rétes

Hozzávalók: 1 csomag réteslap, 3 ek. vaj a kenéshez, 1 csomag mexikói keverék, zöldpetrezselyem, 2 ek. vaj, 2 ek. liszt, 2dl tej, 10 dkg sajt, bors, só, szerecsendió

Elkészítése: A mexikói keveréket megfőzzük. A vajból, lisztből, tejből besamell mártást készítünk, ízesítjük borssal, szerecsendióval, belekeverjük a sajtot és az összevágott zöldpetrezselymet és hozzáadjuk a zöldséget is. A réteslapokat egyenként megkenjük olvasztott vajjal. 1 réteshez 3-4 lapot használjunk. A zöldséges masszát ráhelyezzük a lapokra, feltekerjük és a sütőbe megsütjük és ha már nem forró, szeleteljük.

Sajtos-sonkás csirkemell – hidegtálhoz

Hozzávalók: Kb. 4 szelet csirkemell, 10 dkg vékonyra szelt trappista sajt, 10 dkg sonka, bors, só, olíva olaj

Elkészítése: Egy darab alufóliát (kb. 30x30) beolajozzuk és a kivert csirkemellet ráfektetjük, sózzuk, borsozzuk, majd ráhelyezzük a sajtot, majd a sonkát és a fólia segítségével feltekerjük, két végét szorosan lezárjuk és a tekercset tűzálló tálba tesszük egymás mellé, kevés vizet aláöntve sütőben 180 fokon 40 percig sütjük. Kicsit hagyjuk hűlni, és kicsomagolás után szeleteljük.

Horváth Istvánné
Csordás Mária, dietetikus



KÓRHÁZI HÍREK

Belgyógyászat

Évente közel ezer járóbeteg keresi fel a kórház belgyógyászati szakrendeléseit, ami az intézmény ellátási körzetének méretét, és a lakosság megbetegedési mutatóit tekintve megfelel az országos átlagnak.

Dr. Győri Imre főorvos tapasztalata szerint a hozzá forduló betegek állapota

Gasztroenterológiai Rehabilitációs Osztály

Szakmai vezető főorvos:
Dr. Győri Imre

A gyomor- és bélrendszer az emésztőszervek krónikus betegségeinek kezelésével, műtétek utáni korai rehabilitációval, krónikus emésztőszervi betegek kezelésével, korábban különböző nagy hasi műtéteken

Szakrendelések	Rendelési idő	Előjegyzés a diszpécsernél: 36/544-806
Belgyógyászati szakrendelés	Heti 12 órában Időpontegyeztetésért hívja a 36/544-806 telefonszámot	Rendelő orvosok: Dr. Gyetvai Gyula Dr. Tóth-Daru Ágnes Dr. Győri Imre
Gasztroenterológiai szakrendelés	Heti 10 órában Időpontegyeztetésért hívja a 36/544-806 telefonszámot	Rendelő orvosok: Dr. Győri Imre Dr. Radetzky Nagy István

nagyban függ attól is, hogy a betegség milyen fázisában látja őt először a kezelőorvos. Az idő minden betegség kezelésében, gyógyításában döntő faktor, ezért fontos, hogy a betegek ne halogassák felkeresni a háziorvosukat, a szakrendelések doktorait. A kórház infrastruktúrája megfelel a feltételeknek, az itt dolgozó orvosok szakmaisága országosan elismert, a betegek bizalma irántuk töretlen.

A belgyógyászati jellegetű betegek fekvő osztályokon való ellátását a gasztroenterológiai rehabilitációs-, valamint a krónikus belgyógyászati osztály biztosítja.

átesett betegek késői kezelésével foglalkozik.

Krónikus Belgyógyászati Osztály

Osztályvezető főorvos:
dr. Tóth-Daru Ágnes

Az osztály feladata a krónikus belgyógyászati betegek széles skálájának ellátása és lehetőség szerinti rehabilitációja. Az esetek egy részében, amikor a rehabilitáció részleges vagy sikertelen, a beteg ápolása kerül előtérbe.

