

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

## Felelősek vagyunk egészségünkért

- Egyik barátnőmnél jártam a parádi kórházban, mikor láttam az Egészségfejlesztési Iroda tájékoztató tábláját. Nem vagyok orvoshoz járó típus, szerencsére jól is érzem magam, de pontosan tudom, hogy gyakrabban kellene, legalább az alapszűréseken részt venni - mondja Németh Éva, aki elsőként teljesítette az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) életmódváltó programsorozatát.

A párjával Parádfürdőn élő Éva asszony, négy éve költözött a településre, ahol barátokra, jó közösségre lelt. Nyugdijas éveit tevékenyen éli:

- Nagyon örülök, hogy Tolnay Katalin, az EFI mentálhigiénés szakembere is megerősített abban, hogy mindenkinek szüksége van a barátokra, a nyitott, aktív közösségi együttlétekre. Ez jó a lelkünknek, a közérzetünknek, feladatot, célt ad a mindennapoknak, szóval egészségesen tart.

Németh Éva az EFI munkatársaival való első találkozásáról szólva elmondta, hogy udvarias, együttműködő, kedves fogadtatásban volt része. Várták a bejelentett időpontban és szakszerű ellátásban részesült. A vér-

nyomásán kívül megmérték a vércukrát, koleszterinszintjét, testsúlyát, a testösszetételét és kockázatbecslést végeztek nála.

- Nagyon szimpatikus számomra, hogy a dietetikus Horváthné Marika, nem a tiltást helyezi a tanácsai középpontjába, sokkal inkább egyénre szabja azokat. Kikérdezett, meghallgatott és ezek után együtt döntöttük el, hogy mik azok az első változtatások, melyeket én könnyen meg tudok valósítani. Éppen ilyen hozzáállást tapasztaltam Nagy Dorina gyógytornásznál is. Nem betegként kezeltek, hanem partnerként.

Éva asszony mindenkinek ajánlja, hogy vegyen részt a szűréseken és az EFI egyéb programjain, mert várakozás, sorban állás nélkül lehet az alapszűréseken részt venni.

- Felelősek vagyunk a saját egészségünkért, és ezért tennünk is kell. Mindenkit biztatok, hogy nem késő elkezdeni, akár csak azzal is, hogy odafigyelünk arra, hogy mit eszünk, hogy őrizzük a barátságainkat, rendszeresen sétálunk, ki mit bír - összegzi Németh Éva.

T. Bokros Mária

## ÚJ SZÉCHENYI TERV

### Tervezett programok Január – március

Január 20.	- EFI Parádfürdő
Szemészeti szűrés PÁK dolgozóknak	
Január 22., 14:00 óra	- Parád
„Változtatok - Jobban vagyok" 1 Előadássorozat az egészségtudatosság jegyében, a Parádi iskola pedagógus és szülő közösségében	
Január 24., 9:00-13:00 óra	- Parád
Önkormányzati épület, Véraló napon - szűrés	
Február 12., 14:00 óra	- Parád
"Változtatok - Jobban vagyok" 2, Parádi iskola	
Február 12., 17:00 óra	- EFI Parádfürdő
Életmódváltó Csoport indító foglalkozása	
Február 13.	- EFI Parádfürdő
Életmódváltó csoport - egyéni szűrések	
Február 18., 13:00-16:00 óra	- Mátraderecske
Dr. Domszlai Éva körzetében, a háziorvosi rendelőben - szűrés	
Február 20., 9:00-13:00 óra	- Recsk
Dr. Sófalvi Antal és Dr. Báthory Sándor körzetében, a háziorvosi rendelőben - szűrés	
Február 26., 9:00-13:00 óra	- Istenmezeje
Dr. Kiss Diána háziorvosi rendelőjében - szűrés	
Február 26., 9:00-13:00 óra	- Parád
"Változtatok - Jobban vagyok" 3	
Március 3., 9:00-12:00 óra	- Mátraballa
Dr. Domszlai Éva körzetében, a háziorvosi rendelőben - szűrés	
Március 6., 9:00-13:00 óra	- Sirok
Dr. Kristofóri György körzetében, a háziorvosi rendelőben - szűrés	
Március 12., 11:00-15:00 óra	- Bükszenterzsébet
Dr. Keresztes Andor körzetében, a háziorvosi rendelőben - szűrés	
Március 20., 9:00-12:00 óra	- Váraszó
A Váraszói Művelődési Házban Civilizációs táplálkozás ártalmi című előadás+ szűrés	
Április 10., 10:00 óra	- Váraszó
A Váraszói Művelődési Házban előadás a meridián tornáról	



## EFI PROGRAMOK



*Munkahelyi torna a Parádfürdői Kórházban*



*Az Erdőkövesdi Nyugdíjas Klub tagjai az Egészségfejlesztési Iroda által szervezett előadást hallgatják*



*Egyre többen jelennek meg a háziorvosi rendelőkben végzett szűréseken*



*Mátradercskén örömmel vettek részt a Cukorbeteg Klub első összejövetelén*



## EFI INFÓK

### A Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája

várja 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

Cukorbeteg klubja: minden hónap 1. szerda	10.00 óra
Daganatos betegek klubja: minden hónap 3. csütörtök	10.00 óra
Szív- és érbetegek klubja: minden hónap 2. szerda	17.00 óra
Szülőklub: minden hónap 2. csütörtök	16.30 óra

Helyszín: Mátraderecske, Moffetta, I. emelet

#### Gyógytorna heti 1 alkalommal, 1 óra

Pétevársáran:	csütörtök	17.00 óra	sportcsarnok
Recskén:	szerda	18.00 óra	sportcsarnok
Mátradercskén:	kedd	17.00 óra	Moffetta tornaterme
Parádfürdőn:	hétfő	17.00 óra	kórház tornaterme

#### Mozgásprogramok a szabadban minden héten 1 alkalommal (vezetett gyalogtúra 1,5 óra időtartamban)

Pétevársáran:	hétfő	16.00 óra	indulás a polg. hiv. előtti parkolóból
Recskén:	kedd	18.00 óra	indulás az egészségház parkolójából
Mátradercskén:	péntek	16.00 óra	indulás az Emlékparktól
Parádfürdőn:	hétfő	14.00 óra	indulás a kórház recepciójától

**További információért forduljon munkatársainkhoz!**

Tel.: +36 36/544-841

E-mail: efi.info@paradfurdo.hu

Nyitva tartás: hétfő-péntek 8.00-16.00 óráig

#### Akikhez fordulhat:

EFI szakmai vezető	Szakács Ibolya
EFI asszisztens	Halász Eszter
Szűrési asszisztens	Zorkóczyiné Andó Mária
Szűrési asszisztens	Pócs Judit
Mentálhigiénés tanácsadó	Tolnay Katalin
Dietetikus	Horváth Istvánné Csordás Mária
Gyógytornász	Nagy Dorina
Gyógytornász	Kovácsné Kocsa Marianna
Sportoktató	Kissné Kiss Erika



## LELKÜNK EGYENSÚLYÁÉRT

# Újév – új élet

Ki tudja miért, de a január elseje előcsalogatja belőlünk a vágyat: máshogy kellene élni. Ilyenkor sokan komoly fogadalmat teszünk, hogy mostantól minden másként lesz. Vagy ha minden nem is, de most végre elkezdjük, vagy éppen abbahagyjuk azt a valamit, amit már régóta halogatunk, csak eddig nem sikerült valóra váltanunk.

Az a tapasztalat, hogy az ilyen nagy nekibuzdulások nem szoktak hosszú életűek lenni. Olvastam is erről egy szellemes mondást, miszerint az újévi fogadalmak valójában az év első hetének programját tartalmazzák. Ha így alakul, az önmagunkkal való elégedetlenséget csak fokozza a kudarc érzése: már megint nem sikerült megváltani a világot – de legalábbis magunkat.

Ha jobban megnézzük, az ilyen vállalkozások eleve kudarcra vannak ítélve. A világon semmi nem indokolja, hogy mert lapoztunk egyet a naptárban, varázsütésre más legyen az értékrendünk, megváltozzon a szokásrendszerünk, megnőjön az akaratereánk.

Félreértés ne essék, senkit nem akarok arról lebeszélni, hogy törekedjen javítani a javítani valón. Csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy helyből nagyon nehéz távolra ugrani.

Ha változtatni szeretnénk az életmódunkon, érdemes egy kicsit „nekifutni”. Gondoljuk végig, milyen változásra vágyunk; azt, hogy miért költözött az éle-

tünkbe az a rossz szokás, amitől szabadulni szeretnénk. A változtatásban érdemes életkorunknak és élet-helyzetünknek megfelelő, reális célokat kitűzni. Igyekezünk ésszerű időtávot adni a változásra, és naponta, rendszeres munkával, kis lépésekben haladni.

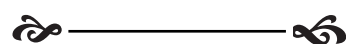
Érdekes megfigyelni, hogy életmódunk megváltoztatását hajlamosak vagyunk a lemondással és a szenvedéssel azonosítani, nyilván ezért is halogatjuk, ameddig csak lehet. Pedig ha megfelelő lépésekben haladunk, a változástól következő első apró sikerek és nyereségek örömet szem előtt tartva sokkal messzebbre juthatunk, mint önsanyargatással.

Ami még sokat segíthet, ha nem vagyunk egyedül az úton. Ha van kire támaszkodni a gyengébb pillanatainkban és van kivel megosztani a sikereinket.

Mi, az Egészségfejlesztési Iroda munkatársai, ebben a módszeres és rendszeres életmódváltásban szeretnénk az Önök partnerei lenni. Keressenek bennünket bátran, hogy együtt kitaláljuk és megvalósítsuk az Ön személyre szabott életmódváltó programját.

Nem csak január elsején, hanem az év minden napján.

Tolnay Katalin  
(mentálhigiénés szakember)



## TESTÜNK ÖRÖMÉRE, EGÉSZSÉGÜNKÉRT

# Immunerősítők a konyhából

### Vitaminok

A vitaminok fontosak az immunrendszer toppon tartásához. A legtöbb nyers gyümölcs, zöldség C-vitamin tartalma ismert, de azt már kevesen tudják, hogy ez a vegyület fémmel érintkezve, hőre és a levegő oxigénjére is gyorsan bomlik.

Egy közismert vitaminforrás a csipkebogyó. Hogy minél többet megőrizzünk a csipkebogyó hasznos anyagaiból, az alábbi módon készítsünk belőle teát:

1. A csipkebogyóhúst szabadhőmérsékletű vízben áztatjuk 6-8 órán át (pl. éjszakán át), majd szűrjük le.

2. Forraljunk vizet, és forrázzuk le az áztatékot.

3. Tegyük tűzhelyre és 3-4 percig forraljuk.

4. A főzött teát hagyjuk kissé hűlni, majd öntsük össze az áztatás után leszűrt hideg teával.

Így a csipkebogyó C-vitamintartalmát és a hő hatására kioldódó hasznos anyagait is kinyerjük, és ízletes italt kapunk!

**Csodagyökér: a gyömbér**  
Hasznos a növény őszele és télen, mert nyirkos, nedves, hideg időben a szervezet saját hőtermelését ösztönözi, javítja a közérzetet, gyorsítja a vérkeringést. A javuló keringés következtében fokozza az anyagcseretermékek és más mérgeanyagok eltávolítását a szervezetből, vagyis méregtelenítő hatású. Megfázás, influenza esetén

hasznos azoknak, akik szeretnék "kiizzadni" a betegséget.

A népi gyógyászatban már régóta használják. Friss gyömbér rágszálását, gyömbértea, vagy egykanálnyi mézbe csöpögtetve a gyömbérgyökér-törzsből frissen kiperéselt lé fogyasztását ajánlják. Segít szembeszállni a fertőzésekkel és leküzdeni azokat. Az influenzavírusok elpusztításában is szerepet játszik, valamint erősíti az immunrendszert. A megfázást kísérő hörghurut és az influenzával járó izom- és mellkas-fájdalom enyhítésében is segít. Kísérletek azt is kimutatták, hogy a koleszterinszint és a magas vérnyomás csökkentésében és a szívinfarktust kiváltó belső vérrögképződés megelőzésében is segít, és hatásos növényi véralvadásgátló.

Reggeli tipp "vírusveszélyes" időszakban: 1 kávéskanálnyi reszelt gyömbér 1-2 csepp citromlével kiválóan beindítja szervezetet. A gyömbér az egyik legkiválóbb természetes görcsoldó és fájdalomcsillapító. A kellemesen csípős, kissé erősebbre főzött gyömbértea csökkenti a bélgázok kialakulását, mivel erjedésgátló hatással rendelkezik. Hasmenés ellen is jó. Nagyon jó memóriajavító, kiélesíti az érzékeket, étvágyjavító és megszünteti az émelygést és a hányingert. Valóban csodákra képes! Szakács Ibolya



## AZ VAGY AMIT MEGESZEL

# Receptek a téli nyavalyák ellen

**Sütőtök krémleves pirított tökmaggal**

Hozzávalók:

1 kg sütőtök, 1/2 db póréhagyma, 2 evőkanál vaj, 2 dl tejszín, só, fehérbors, szerecsendió, gyömbér 5 dkg tökmag

Elkészítése:

A tököt megtisztítjuk, kockára vágjuk, a póréhagymát vékonyra szeleteljük, a tökmagot zsiradék nélkül megpirítjuk.

A vajon megpároljuk a póréhagymát, hozzáadjuk a tököt és a fűszereket. Felöntjük annyi vízzel ami bőven ellepi, ha megfőtt összeturmixoljuk, hozzáadjuk a tejszínt és összeforraljuk. Tálaláskor a pirított tökmaggal megszórjuk.

**Fekete retek saláta télire**

Hozzávalók:

1,5 kg fekete retek, 15 dkg sárgarépa, 1 szál torma, 1 cs. petrezselyem, 5-6 gerezd fokhagyma, 3 közepes fej vöröshagyma, 5 dkg só, 2 evőkanál méz, 3-4 evőkanál almaecet, 2 evőkanál olívaolaj

Elkészítése:

A retket, sárgarépát, fokhagymát, vöröshagymát, tormát letisztítjuk. Sajtreszelőn lereszeljük a retket és a répát, a tormát vékony szeletekre szeljük, a fokhagymát apróra vágjuk (nem zúzzuk), a vöröshagymát vékony szeletekre vágjuk. Fűszerezzük, hozzáadjuk a mézet, almaecetet, apróra vágott petrezselymet és az olajat. Miután megkevertük, 1 óráig állni hagyjuk. Kisebb üvegekbe töltjük, a tetejét le-

zárjuk egy picit olívaolajjal (így hűtőben sokáig eláll). Levét nem kell készíteni hozzá, mert éppen annyit enged, amennyi szükséges az eltevéshez.

**Téli vitaminaláta**

Hozzávalók:

15 dkg sült cékla kockára vágva, 15 dkg apróra vágott savanyú káposzta, 15 dkg főtt lencse, 5 dkg fekete olívabogyó, 1 nagy fej lila hagyma vagy fehér saláta hagyma, só, bors, őrölt kömény, őrölt koriander és őrölt római kömény, ízlés szerint csili.

Elkészítése:

A fűszereket 4 ek olívaolajjal és 2 ek balsameccettel összekeverjük, és a salátához adjuk. Kb. 2 órát pihentessük, hogy az ízek összeérjenek!

**Almás-cékla saláta**

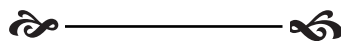
Hozzávalók:

2 fej cékla, 2 db alma, 1 fej lilahagyma, citrom, méz

Elkészítése:

A céklát megpucoljuk és nagy lukú reszelőn lereszeljük, az almát héjastól reszeljük le, a lilahagymát vékonyan elszeleteljük, összekeverjük. Citromlével meglocsoljuk és mézet csorgatunk rá. Önmagában vagy salátaként fogyaszthatjuk.

Horváth Istvánné  
Csordás Mária



## KÓRHÁZI HÍREK

# Új szakrendelés a Parádfürdői Kórházban

Az angiológiai szakrendelés beindításával az érszűkületes, vénás elégtelenségben szenvedő betegek kezelését biztosítja 2014 januárjától a Parádfürdői Állami Kórház. Az új szakrendelést Dr. Gyetvai Gyula főorvos végzi. Sok embert érintő betegségről van szó. Az érbetegségek, feltehetően az életkor emelkedése és az életmód következményeként a gyakori megbetegedések kö-

zé tartoznak. A vénák megbetegedéseit legtöbbször gyulladás és a véralvadás zavara idézi elő. Ezen érbetegségek legnagyobb része gyógyítható, vagy legalább az állapot romlása megállítható, a rendelkezésre álló korszerű kezelések mellett.

Jó hír a betegeknek, hogy emelkedett az ortopédiai és a mozgásszervi rehabilitáció szakrendelések óraszámja.

Szakrendelések	Rendelési idő	Előjegyzés a diszpécsernél: 36/544-806
Belgyógyászati szakrendelés	H,11-15 K,10-12 Sz 8-10 Cs 12-15 P 12-15	Hétfő: Dr. Gyetvai Gyula, Kedd: Dr. Győri Imre, Szerda: Dr. Tóth-Daru Ágnes Csütörtök: Dr. Győri Imre, Péntek: Dr. Győri Imre
Angiológia phlebológia lymphológia	H 9-11	Dr. Gyetvai Gyula
Sebészeti szakrendelés	K 12-18	Dr. Báthory Sándor
Szülészeti-nőgyógyászati szakrendelés	H-Sz 9-13, Cs 9-12	Dr. Suskó Mihály
Neurológiai szakrendelés	Cs 8-14	Dr. Dobrai Éva
Ortopédiai szakrendelés	Cs 10-19	Dr. Róth Péter
Urológiai szakrendelés	P 8-16	Dr. Kovács Péter
Reumatológia és fizioterápia szakrendelés	H-Cs 8-14	Hétfő: Dr. Szoó Julianna, Kedd: Dr. Bakonyi Zsuzsanna, Szerda: Dr. Siska Ildikó, Csütörtök: Dr. Bakonyi Zs.
Menopauza és osteoporózis szakrendelés	H-K 8-9, Cs 8-9	Dr. Bakonyi Zsuzsanna, Dr. Siska Ildikó
Menopauza és osteoporózis szakrend. Eger, Rózsa Károly u.	Sz 15-18	Dr. Tóth Katalin
Fájdalomterápiai szakrendelés	Cs 8-14	
Mozgásszervi rehabilitáció	H 16-20, Cs 14-20, P 8-16	Péntek: Dr. Rabóczki Anita, Csütörtök: Dr. Juhász Bernadett
Kardiológiai szakrendelés	Sz 8-14	Dr. Tóth István
Labordiagnosztikai szakrendelés	H-Cs 7-12 P 7-11	
Röntgendiagnosztikai szakrendelés	K Cs P 8-13	Dr. Bora László, Dr. Doktor Dénes
Ultrahang diagnosztikai szakrendelés	H 12-19 Sz 11-19	Hétfő: Dr. Bora László, Szerda: Dr. Doktor Dénes
Fizioterápia gyógytorna szakrendelés	H-P 8-12	Dr. Bakonyi Zsuzsanna
Fizioterápia-gyógytorna Mofetta, Mátraderecske	H-P 9-11	Nemzeti Fejlesztési Ügynökség www.ujszekhelytervezoghu 06 40 638 638
Központi fizioterápia (gyógytorna)	H-Szo 8-16	A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális alap társfinanszírozásával valósul meg.