hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜREDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2019. II. negyedév • VII. évfolyam

„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Gizgazok a küszöbön túl

Mi, emberek méretes agyunkkal együtt a természet részei vagyunk, bár ez a szerv sok esetben más irányba terelgeti útjainkat. Ha meg akarjuk őrizni testi-lelki egészségünket, érdemes kipróbálni, milyen az az élmény, amikor visszatalálunk eredendő rendünkhöz, a Természethez.

Abban a pillanatban, amikor átlépek a lakásom küszöbén, elindulok az erdőbe, mezőre, elkezdődik a felfedezőút a színek, illatok, hangok, formák mesevilágába.

Innen már nincs visszaút, érdekelni fog, hogy mi a neve annak a növénynek, aminek a levélhónalja egész nyáron itatót nyújt a madaraknak, melyik pazar színű gomba ehető, és milyen tünetek enyhítésére használhatom azt a napsugárszínű virágot, aminek az illata is jobb kedvre derít, nem csak a ragyogása.

A haladó szint pedig akkor kezdődik, amikor már megismertem azokat az ehető vagy gyógyhatású növényeket, vadon termő gyümölcsöket, gombákat, amiket a hétköznapjaimba is be tudok építeni. Néhány erdeimezei séta során összegyűjthetem az egész évi készletemet, akár élvezeti, akár gyógyító céllal fogyasztom.

Biztonságos növényismeretet és alapszintű gombaismeretet érdemes gyakorlatban, szakember által vezetett tereptanfolyamon megszerezni, ebben segít a Banya-Tanya Alapítvány rendszeres Gizgaz-sétáin Bátorban és igény szerint más helyszíneken is. A határozókönyvekkel ellentétben így az illat, tapintás, íz is megtapasztalható, sokkal biztosabb megismerést sajátíthatunk el.

Néhány példa a könnyen tanulható, sokféleképpen használható vad növényekre: a kakukkfű, a szurokfű (az oregano kivadult változata), a cickafarkfű és a zsálya felhasználhatók fűszerként és gyógynövényként, készülhet belőlük szörp, de házi kozmetikum: krém, tonik, szappan, hajöblítő is.

Sérülésekre, csípésekre enyhülést ad a minden ösvényen megélő útifű, régen a csizmában feltört lábakat gyógyították vele, de készül belőle köhögést csillapító szirup vagy tea is.

Szokatlanul gyors hatású természetes sebgyógyító, regeneráló, fájdalomcsillapító hatóanyagai vannak a feketenadálytőnek, ami inkább patakpartokon, vizes élőhelyeken terem.

A figyelmes természetjáró nyár közepétől gyümölcsöket is gyűjthet a vadonban: szamócát, vadcseresznyét, vadkörtét és -almát, húsos somot, kökényt, berkenyéket, galagonyát. A hagyományos lekvárokat megvadíthatjuk velük, de fontos gyógyhatásai is vannak az erdő gyümölcseinek.

Talán a legegészségesebb tartósítási mód a vadgyümölcsök számára az aszalás, sokféle felhasználást tesz lehetővé a süteményektől kezdve szószok, levesek, kásák alkotórészeként is.

Érdemes kipróbálni a belőlük készült gyümölcseceteket, amik a vidám színeken, változatos aromákon kívül remek probiotikumként, immunerősítőként szolgálnak.

Szokatlan újdonságként kezdenek bekerülni a konyhakultúránkba a virágok. Számos növénynek ehető a virágja, díszíthetünk velük tortákat, salátákat, ezerféle ételt frissen vagy szárítva.

Aki tehát elindul, átlépi a küszöböt és rácsodálkozik a körülöttünk élő természetre, hamarosan nemcsak tiszta levegőt és erősebb izmokat, de akár egy gyűjtőszenvedélyt is beszerezhet magának, ami később a maga és környezete egészségére válik.

Próbálják ki, váljék egészségükre!

Máthé Orsolya
Banya-Tanya Alapítvány, Bátor

Érdemes kipróbálni, milyen az az élmény, amikor visszatalálunk a Természethez

EFI-LEK INFÓK

EFI-LEK programok

JÚNIUS
Június 6. Mátraderecske, Általános Iskola, szűrés
Június 8. Bükkszenterzsébet, Családi Nap, szűrés
Június 28. Pétervására, Térünnep (szűrés)
Június 29. Bükkszék, főzőverseny, szűrés
JÚLIUS
Július 13. Istenmezeje, szűrés az orvosi rendelőben
Július 20. Szajla, Falunap, szűrés
Július 27. Parád, Palócnap, szűrés

ÁLLANDÓ PROGRAMOK:
– Egyéni mentálhigiénés tanácsadás (bejelentkezés 36/544-841)
– Relaxáció PÁK tornaterem, minden kedden 15.15 óra

Térségi egészségmegőrző programok

Bodonyban is sokan részt vettek a szűrőprogramon

A jó együttműködés révén folyamatos a diákok egészségi állapotának követése a recski iskolában

Parádon is rendszeres az EFI szűrőprogramja. Ezúttal az idősebbek voltak aktívak

Szülők és pedagógusok együtt hallgatták Tari Annamária klinikai szakpszichológus előadását az okoseszközök okos használatáról

EGÉSZSÉGESNEK MARADNI JOBB, MINT MEGGYÓGYULNI

A szabadban végzett testmozgás jótékony hatásai

A testmozgás testünkre és lelkünkre gyakorolt jótékony hatását már számos hazai és nemzetközi kutatás alátámasztotta. Akár az edzőteremben, akár a szabadban, akár egyedül, akár csoportosan végzett testmozgásról van szó, mindegyiknek megvan az előnye. A friss levegőn végzett testmozgás, ha párosul a természet adta zöld szín mindenféle árnyalataival, a lelkünk számára is nyugtató hatással bír. Norvég kutatásokból kiderült, hogy minél inkább szerepel az egyén napirendjében a szabadidőben végzett testmozgás, az védőfaktornak bizonyult a különféle mentális megbetegedésekkel és a depresszióval szemben.

De melyik sportot válasszuk?

Az úszás a légzésszabályozás mellett a testünket a megfelelő izomtónusra készteti, a testünk víz alá süllyedésének megakadályozásához elengedhetetlenek a tartóizmok megfelelő munkája. Úszás során a felső és alsó testrészekre egyforma izommunka hárul. A futáshoz hasonlóan szintén képes javítani állóképességünket, emellett pedig kiválóan beilleszthető bármelyik fogyókúrás programba is, és kiválóan alkalmazható ízületi betegségekre is, mivel a testtömegnek csak egy kis része nehezedik az érintett területre.

A futás olyan közkedvelt sport, amelyet életkortól és edzettségi szinttől függetlenül bármikor el lehet kezdeni. Fontos, hogy megfelelő futócipőt válasszunk, amely biztosítja a lábfejünk és bokánk megfelelő tartását a balesetek elkerülése érdekében, és edzettségi szintnek megfelelő távot és intenzitást válasszunk. A futás növeli az állóképességünket, fokozza a szív teljesítőképességét, javulhat a monotóniatűrő képességünk és a testünkről alkotott képünket is pozitív irányba befolyásolja. Fokozza az anyagcserét, az immunrendszer működését, továbbá az agy endorfin hormont szabadít fel általa, amely boldogságérzetet vált ki.

A gyaloglás az a mozgásforma, amelyet mindenki végez napi szinten. Gyaloglás során is szabályozzuk légzőrendszerünket, erősödik az izomzatunk és a csontrendszerünk. Szervezetünk gyaloglás hatására nem csak a zsírt, de az inzulint is hatékonyabban dolgozza fel, felgyorsul az anyagcserénk is. Könnyített verziója a Nordic Walking, melyről kutatások bizonyították, hogy a bot használata 30%-kal tehermentesíti a csípő- és térdízületeket, mégis elérhetők vele a fentebb felsorolt sportok jótékony hatásai (állóképesség és a test oxigénellátásának javulása, izmok erősödése).

Bármelyiket is választjuk, fontos a rendszeresség, és fordítsunk megfelelő figyelmet a testmozgások előtti bemelegítésre, a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra, és a testmozgás utáni nyújtó gyakorlatokra!

Kihívás Napja Pétervásárán

2019. május 29-én országos szervezésű rendezvény helyszínéül szolgált a pétervásárai főtér. A Kihívás Napjának célja az, hogy kedvet teremtsen a mozgáshoz és az egészséges életmódhoz. Számos sportlehetőség közül választhattak a résztvevők, lehetőség volt tollaslabdázni, focizni, kosarazni, görkorcsolyázni, rollerezni, 2000 méteres futóversenyen részt venni, sőt az erősebbek a traktorhúzó versenyen is próbára tehették magukat. A rendezvényen megjelent a Parádfürdői Kórház Egészségfejlesztési Irodája is, ahol lehetőség volt megismerkedni a Nordic Walking-gal és a helyes bothasználattal egy rövid túra keretében, melyet az EFI szakmai vezetője vezetett.

KÓRHÁZI HÍREK

Lakossági tájékoztatás

Változás a járóbeteg előjegyzési rendszerben

A járóbeteg szakrendelésekre időpontot a betegirányító munkatársaink adnak.

Személyesen az intézmény főépületének földszintjén, telefonon a **06 30 461-4102** számon.

Fontos, hogy a betegirányítókat hétfőtől péntekig **13.00 és 16.00 óra között** hívják időpont egyeztetés céljából.

Röntgen és ultrahang előjegyzés: 06-36-544-807, H-P 13.00-16.00

Gasztroenterológiai előjegyzés: 06-30-506-9560, H-P 8.00-16.00

Kérjük, hogy a telefonhíváskor a TAJ kártyáját készítse elő, ennek száma szükséges!

Kérjük, hogy amennyiben nem tud megjelenni az előre egyeztetett időpontban, azt a fenti telefonszámokon, a fent megadott időkben – előzetesen jelezze!

Kérjük, hogy a vizsgálatra jelentkezéskor hozza megával a TAJ kártyáját, személyazonosító és lakcímkártyáját, beutalót (első bejelentkezés esetén).

A beutalással kapcsolatos korábbi szakorvosi vizsgálat leleteit.

Köszönjük együttműködését!

Köszönet a gyógyítónak

A Parádfürdői Állami Kórház Krónikus Belgyógyászati Osztályának vezetője, és a Rehabilitációs Osztály szakorvosa, Dr. Tóth Daru Ágnes főorvosnő úgy döntött, hogy közel 40 éves gyógyító munkáját, kimagasló, példaértékű szakmai pályafutását befejezi és nyugdíjba vonul.

Főorvosnő 1980-ban szerzett diplomát a Szegedi Orvostudományi Egyetemen. Gyógyítóként a gyöngyösi Bugát Pál Kórházban kezdett dolgozni és első szakterületeként a belgyógyászatot választotta, ebből szakvizsgázott 1988-ban.

Majd elhagyva a kórházat 11 éven át Parád község háziorvosaként gyógyította betegeit. Alapossága, precizitása, betegközpontúsága miatt az őt választó parádiak nagyon sajnálták, mikor 1995-ben úgy döntött, hogy a népegészségügyet választja hivatásaként. Járványügyi Osztályvezető tisztiorvosként Heves megye járványügyi tevékenységét irányította. Szakmaisága, elkötelezettsége, következetessége rövid időn belül legendássá vált. Követve a népegészségügy fejlődését, megelőző orvostan és népegészségtanból tette le második szakvizsgáját 2006-ban. Munkatársai példaképként tekintettek rá, elsősorban szakmaisága, embersége, az ügyfelei iránti tisztelete okán. Azon orvosgeneráció tagja Ő, akitől számos fiatal tanulhatta meg az orvosi hivatást.

„Én csak a munkámat végeztem, igyekeztem a magam által felállított követelményeknek megfelelni, a legjobb tudásom szerint helyt állni és megtalálni a közös hangot munkatársakkal és betegekkel egyaránt."

2007-ben tért vissza a betegellátásba, mikoris a Parádfürdői Állami Kórházat választotta, ahol nagy fegyelemmel, kiváló szakmaisággal vezette a Krónikus Belgyógyászati Osztályt, és végezte a Rehabilitációs Osztályon szakorvosi tevékenységét.

Főorvosnő tartósan kiemelkedő munkát végzett, melyet a kötelességen messze túlmenő hivatásszeretet, betegközpontúság, a betegek és a munkatársai iránti empátia jellemezte. Vezetői és emberi értékei, a betegekhez fűződő viszonyulása okán pedig az egészségügy elhivatott egyéniségeként tartják számon.

Precíz, pontos, fegyelmezett munkát követelt magától és munkatársaitól, de odafigyelt kollégái mentorálására is. Betegei és munkatársai elismerését nemcsak ezen, kötelező vezetői képességekkel vívta ki, de lelkiismeretességével, segítőkészségségével is. Katonás határozottsága, empatikus magatartása, szakmaisága példát jelentett munkatársai számára.

Szeretettel gondolunk mindig rá, jó egészséget, tevékeny, derűs, harmonikus éveket kívánunk Főorvosnőnek!