



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

## Előadássorozat az egészségért

## ÚJ SZÉCHENYI TERV

„Együtt az egészséges mindennapokért a Pétervásárai kistérségben” a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodája szakértő előadói segítségével szeptembertől újult erővel folytatja munkáját, a kistérség lakosságát egészségre nevelő és szemléletformáló előadássorozat keretein belül.

A nyitott foglalkozásokon az egészség megőrzését, az egészséges életmódra nevelést célzó preventív táplálkozási, mozgási és általános életvezetési témák szerepelnek. A részt-

vevők interaktív, felvilágosító előadások és a felmerülő kérdésekre szakosított tanácsok segítségével aktualizálhatják az egészséggel kapcsolatos ismereteiket. Az előadások helyszíne: Bükkszék: polgármesteri hivatal, Bükkszenterzsébet: művelődési ház, Istenmezeje: háziorvosi rendelő, Parád: közösségi ház, Pétervására: művelődési ház, Recsk: könyvtár, Mátraderecske: Mofetta, Sirok: közösségi ház.

Mindenkit szeretettel várunk!

### 2014 SZEPTEMBER-OKTÓBER

Dátum	Helyszín	Időpont	Klub	Előadás címe
09.09	Parád	16.30	Életmód Klub	„Köszönöm, jól vagyok!” – Szempontok ahhoz, hogyan állíthatjuk vissza és őrizhetjük meg testi-lelki egyensúlyunkat
09.09	Sirok	14.30	Cukorbeteg Klub	Süssünk-főzzünk cukor nélkül
09.10	Istenmezeje	14.00	Előadássorozat	Civilizációs életmód és a civilizációs betegségek megelőzése
09.10	Pétervására	16.00	Életmód Klub	Hatékony kommunikáció az emberi interaktivitásban
09.11	Recsk	10.00	Szülő Klub	Dackorszak és „hiszti” a személyiségfejlődésben
09.16	Mátraderecske	17.00	Előadássorozat	Káros szenvedélyek vs. egészségmegőrzés – Fejben dől el!? Hozzáállás, kitartás, motiváció
09.17	Szajla	16.30	Előadássorozat	Életmód, civilizációs betegségek megelőzése
09.18	Bükkszék	16.30	Előadássorozat	A mozgás szerepe egészségünk megőrzésében
09.24	Pétervására	17.00	Előadássorozat	Női betegségek megelőzése – Önvizsgálat, prevenció, szűrővizsgálatok jelentősége a nő életében
09.25	Recsk	16.30	Előadássorozat	Gyógynövény házi patika – gyógynövény ismereti séta
09.30	Parád	17.00	Előadássorozat	Káros szenvedélyek vs. egészségmegőrzés – Fejben dől el!? Hozzáállás, kitartás, motiváció
10.02	Sirok	17.30	Előadássorozat	Szűrővizsgálatok jelentősége, fontossága az egészségmegőrzés érdekében
10.07	Bükkszenterzsébet	16.30	Előadássorozat	A konfliktuskezelés formái a személyiségfejlődés tükrében
10.08	Istenmezeje	14.00	Előadássorozat	Szűrővizsgálatok jelentősége, fontossága az egészségmegőrzés érdekében
10.08	Pétervására	16.30	Életmód Klub	Ismerkedés az alternatív mozgásformákkal – a jóga pozitív hatásai
10.09	Recsk	10.00	Szülő Klub	Párkapcsolat illetve kapcsolatlanság a gyermek születése után
10.14	Sirok	14.30	Cukorbeteg Klub	Amit a HgA1C-ről tudni kell
10.14	Parád	16.30	Életmód Klub	Mennyi az annyi? – Tényleg túl drága és időt rabló lenne életmódot váltani? Számoljuk ki együtt!
10.16	Recsk	16.00	Előadássorozat	Keleti gyógymódok a prevencióban – könyvajánló
10.21	Mátraderecske	17.00	Előadássorozat	Úgy egyél, hogy jól legyél. Alapanyagok és ételkészítési módok az egészséges táplálkozás jegyében
10.22	Pétervására	16.30	Előadássorozat	Depresszió és pánikbetegség elkerülésének lehetőségei – a megelőzés stratégiái
10.28	Parád	17.00	Előadássorozat	A helyes életmódhoz szükséges testtartások, tudatos gerinckímélet
10.30	Bükkszék	16.30	Előadássorozat	Fogynék, ha tudnák!? – Mitől tartós a súlyvesztés, hasznos tanácsok a jó eredményért



## SZŰRÉSEK SZEPTEMBER-OKTÓBER HÓNAPBAN

Szeptember 7., 9.00-14.00 – Tarnalelesz  
Tarnaleleszi Falunap Szűrőbuszos kitelepülés

Szeptember 11., 08.30-11.30 – BükkSZenterzsébet  
Háziorvosi szűrés Dr. Keresztes Andor rendelőjében

Szeptember 13., 9.00-13.00 – Pétervására  
Térünnep szűrés

Szeptember 18., 14.00-17.00 – Recsk I. és II. körzet  
Háziorvosi szűrés Dr. Sófalvi Antal és Dr. Báthory Sándor  
rendelőiben

Szeptember 23., 9:00-12:00 – Parád  
Háziorvosi szűrés Dr. Radetzky Nagy István körzetében

Október 4. – Mátraderecske  
Szűrés egészségnapon

Október 9., 9.00-12.00 – Sirok  
Háziorvosi szűrés Dr. Kristofori György rendelőjében

Október 15., 11.00-15.00 – Bodony  
Háziorvosi szűrés Dr. Pallinger Georgina rendelőjében

Október 29., 13.00-16.00 – Istenmezeje  
Háziorvosi szűrés Dr. Kiss Diána rendelőjében



## EFI PROGRAMOK 2014 NYARÁN



*Egyre népszerűbb a nordic walking a parádfürdőiek körében*



*BükkSZenterzsébeten a strand előtti sátorban sokan türelmesen vártak, hogy az alapszűréseken részt vegyenek*



*A Parádi Palócnapokon ott voltak a kórház egészségvédői és a szűrőbusz is*



*Mátraderecskén a Párnafesztivál résztvevői az egészségükkel is törődtek, és felkeresték az egészségsátrat*



## EGÉSZSÉGÜNKÉRT

## A tanévkezdés margójára

Elfogyott a nyári szünet – becsengettek. Az iskolai élet minden résztvevőjének, és a szülőknek is izgalmas, gyakran feszültséggel teli hetek ezek. A legkisebbek általában boldog izgalommal kezdik meg tanulmányaikat, de a gyerekek legtöbbször veszi tudomásul, hogy újra be kell ülni az iskolapadba, hogy véget ér a szabad időtöltés boldog időszak, hogy megint több lesz az életükben a „muszáj”.

Tudunk-e tenni valamit azért, hogy gyerekeink könnyebben vegyék az akadályokat?

Azt gondolom, hogy igen.

Egyrészt motiválhatjuk őket. Egyáltalán nem mindegy ugyanis, hogy mit látnak a tanulásban: napról napra cipelni való értelmetlen nyűgöt, vagy nagyszerű lehetőséget a jövőjük építésére.

Akárki akármit mond, tanulni igenis érdemes! Manapság sajnos egy jó szakmával, diplomával sem biztos a megélhetés, mégis: jó bizonyítvánnyal, idegen nyelvet beszélve, sokkal több lehetőségből választhatják ki a fiatalok boldogulásuk útját, mint ha rossz jegyeik miatt a „maradékra” kell fanyalodniuk.

Ezzel összefüggésben fogadjuk el, hogy a tanulás igenis kemény munka! Feltétlenül ismerjük el a jó teljesítményt, dicsérjük és biztassuk őket.

Szülőként sokat tehetünk a kiegyensúlyozott életvitel

megteremtéséért is. Ez elengedhetetlenül fontos ahhoz, hogy bírják a terhelést. Stabil teljesítményt csak akkor várhatunk tőlük, ha megfelelő kondícióban vannak. A kortárs közösségekben sajnos kifejezetten romboló életvezetési szokásokat tanulnak egymástól. Szülőként igenis sokat tehetünk ezek ellen.

Aludjanak eleget! Ne támogassuk az éjszakázást különösen a televízió vagy a számítógép mellett.

Lakjanak jól! Ne pénzeljük káros étkezési szokásait! A cukrozott italok, chips, édességek „üres” kalóriák – ezek árából minőségi, otthon szeretettel készült tízórait vihetnek magukkal.

Mozogjanak, játsszanak a friss levegőn, amennyit csak lehet!

Ha úgy érzi, a kedves olvasó, hogy ezt nehéz náluk elérni, akkor érdemes a változást először magunkon kezdeni. Ne feledjük, hogy a gyerekeink elsősorban az otthoni értékrendhez igazodnak. Ha mi, szülők képesek vagyunk változtatni szokásainkon az egészségesebb életvitel érdekében, ők is fognak majd. Letenni a cigarettát, nem költeni üdítőre és energiaitalra, együtt játszani, biciklizni, kirándulni a környéken, számítógép helyett mesét olvasni – nem kerülnek pénzbe. Mégis óriási lépést jelentenek a minőségibb élet irányában az egész családnak. *Tolnay Katalin*

## Mediátor az egészségesebb romákért

A Parádfürdői Kórház „Együtt az egészséges mindennapokért a Pétervásárai kistérségben” című pályázata lehetővé teszi, hogy a nehezebben elérhető, de egészségfejlesztési szempontból igencsak megszólítandó lakossággal való jobb együttműködés érdekében roma mediátort foglalkoztasson. Csóka Rudolf személye kapocs a térség roma lakossága és az egészségfejlesztési iroda között.

Feladata közé tartozik az etikai kódex betartása, az együttműködés, a kommunikáció javítása a romák és nem romák, valamint az egészségügyi intézmény között. Céljai között szerepel közös találkozó megszervezése, a kapcsolattartás megkönnyítése a kórház és a roma lakosság között.

– Nagyon fontosnak

tartom a bizalmon alapuló kapcsolatok kiépítését, és azt, hogy minél több ember részt tudjon venni az egészségügyi szűrővizsgálatokon. Egyik fő célom, hogy segítsek jó, bizalmas kapcsolatot kialakítani a romák és az Egészségfejlesztési Iroda dolgozói között, hogy az ő segítségükkel megismerjék életmódjuk kockázatait, és lehetőség szerint megtudják, mit tehetnek a bajok ellen – mondja Csóka Rudolf, roma mediátor.

A Mátraderecsken júniusban megrendezett roma sportnapon szép számban keresték fel a résztvevők az egészségsátrat, ahol szűréseken vettek részt, hasznos tanácsokat kaptak az egészségesebb életmód kialakításához, ahhoz, hogyan tudnak az étkezéssel, a mozgással vigyázni egészségükre.



*Sportnap és szűrés „Békés egymás mellett élés a sport által az esélyegyenlőség jegyében”*



## AZ VAGY AMIT MEGESZEL

### Mit együnk ősszel?

#### Birsalmás vöröskáposzta

Az elkészült káposztát sülték mellé kínálhatjuk.

Hozzávalók:

1 közepes fej vöröskáposzta, 2 db birsalma, 1 db vöröshagyma, 3-4 evőkanál méz, 2 db babérlevél, 1-2 teáskanál köménymag, 1-1,5 dl fehérbor, 2 evőkanál olívaolaj, só

Elkészítése:

A káposztát vágjuk vékonyra, majd szórjuk meg sóval, keverjük alaposan össze, majd hagyjuk kicsit állni, hogy levet engedjen.

A vöröshagymát vágjuk fel apróra. A birsalmát hámozzuk meg, majd egy nagyobb lyukú reszelőn reszeljük le.

Egy edényben hevítsük fel az olajat, majd adjuk hozzá az apróra felvágott vöröshagymát, és kezdjük el párolni. Pár perc után csorgassuk hozzá a mézet, és karamellizáljuk aranybarnára.

Ezután nyomkodjuk ki a káposztát, majd adjuk hozzá a megkaramellizált mézes-hagymához. Keverjük alaposan össze, majd keverjük hoz-

zá a lereszelt birsalmát is. Ízlés szerint szórjuk meg kömény-maggal, és tegyük bele a babérlevelet is. Ezután öntsük fel a borral, keverjük jól össze, majd lefedve, alacsony hőmérsékleten pároljuk puhára, párolás közben többször keverjük meg, ha szükséges, még izesítsünk utána.

Horváth Istvánné, dietetikus



## KÓRHÁZI HÍREK

### Ivókúrák

Hajdan igen nagy hagyománya volt az ivókúráknak, ma is jól tesszük, ha az egészség természetes forrásához fordulunk.

Kórházunkban ivókúra céljára a leggyakrabban alkalmazott gyógyvíz – a már közel 200 éve ismert – Parádi kénes csevicevíz, amit elsősorban emésztőrendszeri betegségek kezelésére használunk a gyógyszeres kezeléseket kiegészítéseként. A Parádi kénes csevicevíz kúraszerűen alkalmazva elősegíti az emésztést, megszünteti a puffadást. Hatásos gyógymódja az idült gyomorhurttal járó kellemetlen panaszoknak: nyomásérzés, teltségérzés, gyomortáji panaszok, étvágytalanság, rossz közérzet, mivel a gyógyvíz a gyomorba jutva azonnal kifejti nyálkoldó hatását.

Gyomornedv-elválasztást fokozó és csökkentő hatása attól függ, hogy éhgyomorral vagy étkezés közben fogyasztjuk.

Epebántalmak gyógyítá-

sában is jelentős a szerepe. Elfogyasztása után 15 perccel, kíméletes epehólyag összehúzódás kiváltásával hozzájárul az epepangás megszűnéséhez.

Vizelethajtó hatása miatt vesekőképződés megelőzésére, a vesemedencék és húgyutak tisztítására alkalmazzuk.

Nyálkoldó, köptető hatása következtében légzőszervi idült hurutos állapotokban, így a dohányzás okozta hörghurut esetében is jótékony hatású.

A mozgásszervi, reumás betegségek kezelésében a gyógyvíz kéntartalma a kötőszövet, a porc és a csont felépítésére gyakorol előnyös hatást, így a gyógyulási folyamatokat a kén pótlásával eredményesen befolyásolja.

#### Ajánlott fogyasztás:

– savtúltengés esetén: 1-2 dl étkezés előtt 1/2 órával

– savhiányos gyomorhurut esetén: 1-2 dl étkezés közben illetve után

– epehólyag-epeút és vizeletválasztás növelésére napi 3x2 dl.

Fennjáró betegeknek séta közben kortyolgatva, míg ágyban fekvő betegeknek jobb oldalukra fordulva szintén kortyolgatva ajánlott fogyasztása. Az ivókúrák ideje átlagosan 4 hét.

Ivókúra céljára alkalmazunk glaubersót és keserűsót tartalmazó gyógyvizeket is, mint a Míra, a Hunyadi János és a Ferenc József gyógyvizek.

Ezek a gyógyvizek enyhe bélhurutos betegségek gyógyítására alkalmasak azért, hogy leöblítsék a bélfalat, leoldják a baktériumokat, a gyulladást, váladékokat, melyeket a széklettel távolítanak el a szervezetből. Hatásukra csökkennek illetve megszűnnek a hurutos panaszok, a puffadás és az emésztőrendszeri fájdalmak.

Epehólyag összehúzó hatásuk miatt gyakoribb az epeúti, ezáltal csökkentik az epehólyag pangását és az epekőképződést.

Hashajtó hatásuknak kö-

szönhetően javasolt alkalmazásuk székrekedésben és minden olyan állapotban, amikor a székelés könnyítésére szükség van (aranyérbetegség, sérv stb.).

Étkezés után fogyasztva gátolják a zsírok és fehérjék felszívódását, ezért fogyókúra esetén is hatásosak.

Jótékonyan hatnak az elhízás következtében kialakuló cukorbetegségre, mert csökkentik a vércukor- és koleszterinszintet is.

#### Javasolt fogyasztás:

– egyszeri hashajtásra 2-3 dl éhgyomorral

– bélrenyheség tartós kezelésére napi 1-2 dl éhgyomorral

– fogyókúra esetén 3x1-2 dl főétkezés után

A gyógyvizek fogyasztásának is vannak ellenjavallatai és felléphetnek esetleges nemkívánatos reakciók is, ezért arra kérjük Önöket, hogy csak kezelőorvosuk javaslatára és előírása szerint alkalmazzák azokat.