



AZ VAGY AMIT MEGESZEL

A karácsonyi ételekről...

Az advent, a készülődés ideje, amit általában a böjtösebb, szegényesebb ételek jellemeznek. A palóc vidék jellegzetes böjti étele a lencseleves és a mákos tézta volt. A böjt szenteste ér véget.

A karácsonyi ünnepkörhöz hozzátartoznak a bőséges lakomák, amelyek elemeiben fellelhetők a régi nemzeti hagyományok. A karácsonykor fogyasztott hagyományos ételeink bőségesen tartalmaznak kalóriát, bizony ezek az ételek nem az egészséges ételeink csoportját gyarapítják. De akkor hogyan ünnepezzük a karácsonyt? Mi kerüljön az asztalra?

A hagyományos ételeinket is el lehet készíteni egészségesebben, kalóriaszegényebben: a töltött káposzta töltelékéhez használjunk csirke- vagy pulykamellet, ne rakjuk meg a káposztát füstölt hússal, oldallal, tejfölből válasszuk a 12%-osat.

A hal szív és érvédő hatása közismert, de a rántott hal a sütés során jelentős olajmennyiséget szív magába, ezért a rostos süteményt részesítsük előnybe. A cikk végén egy ilyen ételt ajánlok a karácsonyi asztalra, érdemes kipróbálni.

A mákos-diós beigli készítésekor törekedjünk arra, hogy kevesebb cukrot használjunk.

Más ételekkel is teremthetünk hagyományt: a sült csirke, pulyka párolt zöldséggel, salátákkal is le-

het az ünnepi menü része. Sütemények helyett kínáljunk gyümölcsöt, vagy gyümölcsalát.

RECEPT

Fűszeres halszeletek párolt vegyes zöldséggel

(4 személyre)

Hozzávalók: 60 dkg tenyeres halfilé, 3-4 evőkanál zsemlemorzsza, durvára vágott színes bors, kevés zöld petrezselyem, fokhagyma, tej, 2 db tojás

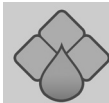
Elkészítése: a halszeleteket egy felőrára kevés tejbe áztatjuk. A zsemlemorzsába beleforgatjuk az összevágott fokhagymát az összevágott zöldpetrezselymet, a színes borsot. A halat kivesszük a tejből majd a felvert tojásba merítjük, alaposan rányomkodjuk a zsemlemorzsás masszát. A halszeleteket sütőpapírral kibélelt tepsibe helyezzük, kevés olajjal meglocsoljuk, és 200 fokra sütőben 10 percig sütjük. Félidőben megforgatjuk, hogy mindkét oldala megpiruljon. Tálaláskor citromkarikával díszítjük.

A párolt vegyes körethez használhatunk sárgarépát, kelbimbót, karalábét, apró vöröshagymát, kevés burgonyát is tetszés szerint.

A zöldségféléket megfőzzük, pici delikáttal ízesítet vízbe, leszűrjük és kevés margarinnal átfuttatjuk. Ízesíthetjük zöldségfűszerekkel, bazsalikommal, zöldségpetrezselyemmel, snidlinggel.

Jó étvágyat kívánok!

*Horváth Istvánné
Csordás Mária*



KÓRHÁZI HÍREK

Fejlesztések a kórházban

Parádfürdői Állami Kórház fő- és kiszolgáló épületeinek energia racionalizálása elnevezésű, 313 020 707 Ft összköltségvetésű projekt megvalósítására 313 020 707 Ft, azaz 100%-os támogatási intenzitású, vissza nem térítendő támogatást nyert el a Környezet és Energia Operatív Program keretén belül.

Hosszú előkészítő és pályázati időszakot követően a megvalósítás szakaszába lépett a Parádfürdői Állami Kórház energetikai korszerűsítési programja.



2013. november 20-i munkaterület átadás-átvételi eljárással megkezdődtek a munkálatok, melynek célja az 1930-as években épült épületegyüttes hőveszteségének csökkentése, a szigetelés, nyílászárók, fűtőberendezések korszerűsítése, élettartamának növelése, a fosszilis energiahordozók kiváltása megújuló energiával. Az épületek elektromos és hőtechnikai berendezéseinek üzemeltetési költségei rendkívül magasak, jelentős hőveszteséggel üzemelnek.

A projekt megvalósulásával jelentősen csökkennek az épületek hőveszteségei, csökken a szükséges felhasznált fosszilis energiahordozók mennyisége,

csökken a kibocsátott üvegházhatású gázok mennyisége, ugyanakkor nő a felhasznált megújuló energia aránya, nő a betegek és a dolgozók komfortérzete.

A projekt során az alábbi tevékenységek valósulnak meg:

– főépület utólagos külső hőszigetelése, nyílászáróinak cserélése, padlásfödém cseréje, világítás korszerűsítése és napelemek felszerelése, napkollektoros melegvíz termelés.

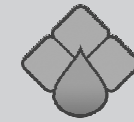
– Főépületet ellátó kazánházba biomassza kazán telepítése távvezeték szigetelésével, melegvíz készítő rendszer átalakításával, napkollektoros melegvíz-termelés kialakításával.

– Igazgatási épület nyílászáróinak cserélése, utólagos homlokzat hőszigetelése, padlásfödém szigetelése, melegvíz készítő rendszer átalakítása, napkollektoros melegvíz termelés kialakítása, nyílt égésterű gázkazánok cseréje zárt égésterű kondenzációs gázkazánokra, fűtőkorszerűsítés. A projekt befejezésének tervezett időpontja 2014. augusztus 31.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális alap társfinanszírozásával valósul meg.

hírlevél

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
PARÁDFÜRDŐI ÁLLAMI KÓRHÁZ

2013. december • I. évfolyam



„Egészségesnek maradni jobb, mint meggyógyulni”

Karácsonyi gondolatok

Karácsonykor – a külső készüllet mellett és találkozásaink közben – emberi életünk nagy kérdéseivel szembeesülünk... Belül, titokban kérdezzük magunktól: kiket és hogyan szeretünk? Jól szeretjük-e őket? Mit és miért vállalunk? Kikért és miért küzdünk, dolgozunk, élünk? Megtettem-e minden tőlem telhetőt értük? Mi és miért sikerült, vagy nem sikerült? Miért is vagyok elégedetlen, miért vagyok gyenge, és mi van, és mi hiányzik? Mi fontos számomra vagy az enyéim számára, és miért? Ki segít, és ki gátol, hogy az álmaim valóra váljanak? Miben értem meg a világot és használom fel (ki), és sokszor miért olyan érthetetlen és kiszámíthatatlan? És Isten hol van és mit tesz, és én hogyan álllok előtte? Akkor inkább már nem is kérdezzük, kinek van ereje, ideje filozofálni, hanem nézzük tovább a tévét, loholunk örömeink, feladataink után, éljük jól megszokott vagy elrontott kapcsolatunkat, és élünk tovább gyarló szokásainkkal, melyeket mégis csak koptat az idő és – talán – a jó lelkiismeret.

Jézus reményre hív, egy tökéletesebb életre az Ó kedvéért és mások javára. Így

hát az idén karácsonyra: nem menekülök se a munkától, se a szokásoktól, se a külsőségektől, de tudom, hogy az egyedül lényeges mögöttük van és soha nem helyettesítik. Mivel Isten ingyen jött és mindenki számára, végre nem a pozíciója miatt, érdekből vagy szükségből keresek meg, ajándékozok meg valakit, hanem „csak úgy”, emberségből, nagylelkűségből. Nem spórolom meg az ajándékozás örömeit, de tudom, hogy elsősorban egy kicsit jobb, igazabb, türelmesebb önmagamot kell ajándékoznom, mert az együttlét, a közösség mindig áldozatot kíván, de ajándékot is jelent.

Isten váratlan, titkosan, ismeretlenül érkezett a világra. Amolyan hétköznapi, egyszerű, szürke eljövele volt. Én sem várom meg az ünnepeket, hanem már a hétköznapi napokban, a munkámban, a közlekedésben, a találkozásokban igyekszem ott lenni, jelen lenni, ember lenni.

Próbálok hinni és tudni, hogy Isten van, szeret, eljön, de még nem teljesedett be. És én a magam elkötelezett életével készülök, várok, jelzek és másokat is hozzávetek. Sok erőt hozzá, és áldottabb ünnepet mindenkinek!

Kiss Csaba, plébános

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, Mofetta, I. emelet

Gyógytorna heti 1 alkalommal, 1 óra

Péteváráran:	csütörtök 17.00 óra	sportcsarnok
Recskén:	szerda 18.00 óra	sportcsarnok
Mátraderecsken:	kedd 17.00 óra	Mofetta tornaterme
Parádfürdőn:	hétfő 17.00 óra	kórház tornaterme

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

Péteváráran:	hétfő 16.00 óra	indulás a polg. hiv. előtti parkolóból
Recskén:	kedd 18.00 óra	indulás az egészségház parkolójából
Mátraderecsken:	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



EFI PROGRAMOK

Egészségnap a parádi iskolában

Közös aerobic tornával kezdődött a Fáy András Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény egészségnapja, december 7-én Parádfürdőn.

A közösségi házban megtartott megnyitót követően 237 gyermek, tanáraikkal és sok-sok szülővel egy ütemre melegített be, miközben már a következő feladaton járt a gyerekek gondolata.

Egészséges ételeket kellett készíteni minden osztálynak, de nem volt elég, hogy az étek íze finom és persze egészséges legyen, de meg is kellett indokolni, miért éppen ezt vagy azt az ételt, italt készítették el. Miért választottak salátát, zöldséget, gyümölcsöt, barnakenyeret? Miért nem használtak sok sót az ételek, szendvicsek készítéséhez, sok cukrot a teák, gyümölcslevek ízesítéséhez? A gusztusos, retekkel, uborkával, paprikával vidámított szendvicsek, gyümölcs- és zöldsaláták elkészítéséhez a szülők is segítettek, de a gyerekek állították össze a menüt, döntötték el, hogy végül milyen, egészséges, egyben finom étkeket készítenek.

Szalai Gáborné, igazgatónő szerint éppen ez a lényeg-

ge ennek a napnak. Ha rögzül a gyerekekben, hogy érdekes odafigyelni arra, hogyan is táplálkozunk, hogy a mozgás örömet jelent, hogy egymás iránt türelemmel és szeretettel lenni jó dolog – az mindenki hasznára válik. Ha ezeket az értékeket, gondolatokat otthon a családjukban is képviselik, már elérte a célját a rendezvény.

A délelőtti folyamán a Parádfürdői Állami Kórház Egészségfejlesztési Irodájának munkatársai hasznos előadásokkal, életmód-, táplálkozási tanácsokkal segítettek az egészséges életmód fontosságának felismerését, rögzülését. Sebők Zoltán mentőtiszttól azt tanulhatták meg a résztvevők, melyek azok a legfontosabb teendők, melyeket mi is el tudunk végezni a mentők vagy az orvos megérkezéséig, ha valaki bajba kerül.

– A egészség megtartása, őrzése volt a célja a különböző szűrővizsgálatoknak is, melyet szintén az Iroda munkatársai szolgáltattak – mondta Szakács Ibolya, EFI szakmai vezető. A gyerekek nagyon fogékonyak, érdeklődők és együttműködők. Nagyszerű és példaértékű, amit az iskola pedagógusai ezen a téren végeznek – tette hozzá.



EFI INFÓK

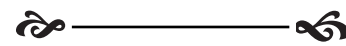
Vegye igénybe segítségünket

Egyre többen keresik fel az Egészségfejlesztési Irodát a Parádfürdői Kórházban, azzal az elhatározással, hogy egészségesebben szeretnének élni. Kollégáink életvezetési, táplálkozási tanácsokkal látják el a pácienseket és természetesen az alapvető szűréseket – vércukor, vérnyomás, testsúly testmagasság mérés, testtömeg index, tüdő vitalkapacitás mérés – is elvégzik. Ezeket a vizsgálatokat a rizikótényezők kiszűrésére végezzük, egyéni kockázat becsléssel.

Az egészségfejlesztési iroda klubfoglalkozásainak keretén belül elindítottuk a cukorbeteg, a daganatos betegek, a szív- és érbetegek, valamint a szülőklubokat. A klubéleti programjainkat a betegek igényeinek megfele-

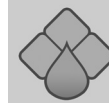
lően állítottuk és állítjuk össze szakemberek bevonásával. Fontosnak tartjuk a betegeknek egyénre szabott étrendi és mozgásprogram kidolgozását, a teljesítmőképesség csökkenésének pszichés feldolgozását. A klubokban elsősorban nem gyógyító tevékenységet végzünk, csupán elősegítjük a betegek gyógyulását, állapotuk javulását a különböző alternatív gyógyászatok ismertetése, tornagyakorlatok kipróbálása, lelki életvezetés mellett.

Bárki, bármikor csatlakozhat a klubfoglalkozásokhoz, a gyógytorna és mozgásprogramjainkhoz. Várjuk Önöket, vegyék igénybe segítségünket.



Akikhez fordulhat:

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



LELKÜNK EGYENSÚLYÁÉRT

Mosolygós karácsony

A karácsony a szeretet ünnepe! – mondjuk gondolkodás nélkül. De ezért tenünk is kell. Hogyan lehetne mosolygós a karácsony?

Ismerjük a mondást: "A kevesebb néha több!" – fokozottan igaz ez a karácsonyi készülődésre! Ezért a szeretet ünnepének titkát így foglalhatjuk össze:

Tervezzük jó előre! Gondoljuk át nagy vonalokban, hogy milyen dekoráció, ajándékot és ételeket szeretnénk, de merjünk változtatni is az elképzelésen, ha menet közben valami jobb, könnyebben megvalósítható ötletünk támad.

A készülődést kezdjük el december elején, és az advent időszakában kis lépésekben, mindig a "Csak amennyi jólesik" – jelszóval haladjunk előre.

A gyerekek nagyon fogják élvezni a dekorálással közösen eltöltött időt. Fokozottan igaz ez a karácsonyfa díszítésére! Ne bánjuk, ha a fa egy kicsit ferdén áll, vagy a díszek nem a legutolsó divat szerinti színekben pompáznak; a közösen aranyozott diótól, az illatos, közösen sült mézeskalácstól úgyis a miénk lesz a legszebb!

Ne felejtjük el, hogy csak azért, mert ünnep van, nem nő duplájára a gyomrunk. Arra törekedjünk, hogy az ünnepi asztalnál töltött időt ne múlja felül sokszorosan az előkészületekkel és a mosogatással eltöltött órák száma!

Végképp ne essünk túlzásba az ajándékok vásárlá-

sánál. Gondoljunk egy részletet: beszéljük meg a családdal, hogy kölcsönösen lemondunk a felnőttek közötti ajándékvásárlásról. Rengeg időt, pénzt és bosszankodást takarítunk így meg magunknak és egymásnak is. A gyerekeknek természetesen fontos az ajándék, de itt sem érdemes túlzásokba esni. Akármennyi doboz és csomag gyűlik a fa alá, nekik úgyis mindig van egy kedvencük, és csak azzal játszanak egész este.

Ne akadályversenyként gondoljunk a karácsonyra, ahol versenyt futunk az első díjért. Inkább érezzük lehetőségnek arra, hogy türelmesen, jókedvűen és együtt töltsük el az időt azokkal, akikért az egészet rendezgetjük. Még akkor is, ha úgy kicsivel több a felsöpörni való liszt, nincs piperére takarítva a ház és nem főztük végig a hagyományos karácsonyi menüt.

Egy hét éves kisgyerek ezt így látja: "A szeretet az, ami karácsonykor a szobában van. Ha egy pillanatra abbahagyod az ajándékok kicsomagolását, akkor lehet meghallani."

Boldog karácsonyt!

Tolnay Katalin



TESTÜNK ÖRÖMÉRE, EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Immunerősítők a konyhából

"Táplálékom legyen orvosságom" † Hippokratész gondolatának napjainkban egyre nagyobb a jelentősége.

Nem törvényszerű, hogy a téli időszakban kimerül a szervezetünk, fáradékonyabbak vagyunk és fogékonyabbak a fertőzésekre, betegségekre. Nézzük meg, mit tehetünk annak érdekében, hogy az ős és tél ne a betegségekről szóljon!

Mivel immunrendszerünk 70%-a a beleinkben "lakik", javarészt attól függ állapota, hogy mit eszünk. Amit megeszünk, ami bekerül a szervezetünkbe, csak abból tudunk építkezni, az határozza meg egészségi állapotunkat. Nem szabad elfelejteni azt az egyszerű természeti törvényt: ha mindent megadunk szervezetünknek, amire szüksége van, akkor az tökéletesen teszi a dolgát!

A rendszertelen táplálkozás, feldolgozott ipari élelmiszerek fogyasztása és a stresszes életmód miatt a bevitt szabadgyökök mennyisége túlzott mértékben megnő. A nagy számban jelen levő szabadgyökök pedig lekötik a védekező sejtek egy részét, csökkentik a védekező rendszer kapacitását. Elengedhetetlen a táplálékkal elfogyasztott olyan anyagok, melyek antioxidánsként vagy gyökfogóként viselkednek. Ilyen anyagok a káposztafélékben, céklában, sütőtökben, piros és fekete színű gyümölcsökben, gombában,

marhahúsban, hüvelyesekben található.

A kinti hideg erősödésével egyre jobban kívánjuk a meleg leveseket, gabonakásákat, párolt zöldségeket, meleg salátákat, pástétomokat, azaz melegítő hatású ételeket. Használjunk gyömbért, fahéjat, szegfűszeget, ezek kiváló, melegítő hatású fűszerek és hatóanyag tartalmuknál fogva a bélrendszeren keresztül immunrendszerünket is stimulálják.

A hagymafélék gyógyító hatása már a népi gyógyászatban is ismert volt, de az utóbbi években újra felfedeztük ősi fűszereink áldásos hatásait, hogy a fűszerek közül a kakukkfű, a rozmarin és a gyömbér is baktériumok szaporodását gátló hatással bírnak.

Érdekesség, hogy a kukoricában, gombában, szójában, búzában található glutamin tartalmú fehérje olyan anyag, mely antioxidáns szerepet is betölt, így hozzájárul az immunrendszer jó működéséhez.

Fogyasszunk minél több friss fűszernövényt, csírákat. Ez télen is megoldható, hiszen akár a konyhaablakban termesztethetők.

Szakács Ibolya

(A következő Hírlevélben folytatjuk a vitaminfélékben, céklában, sütőtökben, piros és fekete színű gyümölcsökben, gombában,

