

Családi Egészségnap Budakeszin

# A megelőzés csökkentheti egészségügyi költségeinket is

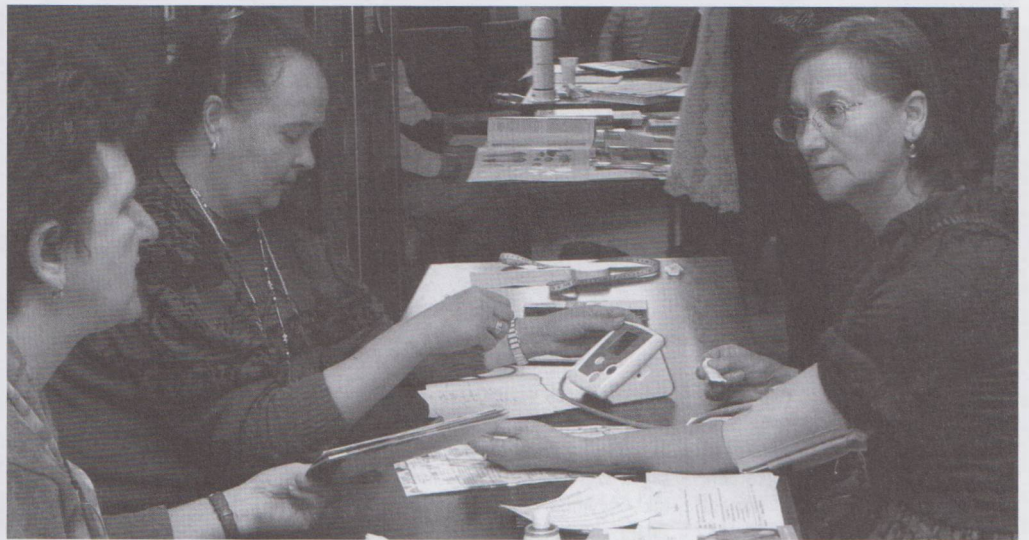
Egészségünk egyik legfontosabb kincsünk. Tudjuk ezt mindannyian, de ha arról van szó, hogy valamit tenni kéne érte többnyire csak legyintünk. A napi tennivalók, ügyek-bajok, gondok elveszik időnk és figyelmünk nagy részét. Egészségünk elvesztésére már sokszor csak az utolsó utáni pillanatban döbbenünk rá...

Két év kihagyás után március 29-én, az Erkel Ferenc Művelődési Központ, és az itt működő Életmód Klub felbresztette városunkban a Családi Egészségnap nemes hagyományát. A rendezvény szakmai háttérrel elsősorban Budakeszi és a környező települések szakorvosai, mentálhigiénés szakemberei és természetgyógyászai adták. Ilyenkor persze elgondolkodik az ember mi minden van szinte a kezünk ügyében és mennyire nem tudatosul bennünk. Hála a kezdeményezőknek, erre most mégis nyílt alkalom!

A szervezők szerint az emberek elsősorban azért mennek el egy ilyen egészségnapra, mert nem érznek ugyan fizikai fájdalmat, de szeretnének megbizonyosodni arról, hogy valóban egészségesek. Így aztán ezt a napot arra szánják, hogy tetőtől-talpig kivizsgáltsák magukat. Díjtalan vérnyomás-, vércukor- és koleszterinszint-mérés állt az érdeklődők rendelkezésére is. Mindezt a legkülönfélébb egészségügyi szakterületek értői által tartott tanácsadások egészítették ki, amelyek a lehetőségekhez mérten igyekeztek személyre szabott ötletekkel

és hasznos gondolatokkal segíteni a hozzájuk fordulókat.

Az „egészségtudatosabbak” előszeretettel látogatták ezeket az előadásokat, amelyen rengeteg új információhoz lehet jutni. Hallhattunk beszámolót a gyerekkori allergiás megbetegedésekről és az ellenük való védekezésről, a betegségmegelőzés jelentőségéről és hosszú távú hatásairól, valamint a lélek egészségének megtartásáról is. Megismerkedhettünk a biorezonancia fogalmával, a „víztisztítás méregtelenítéssel” és a gyógyhatású gombák jelentőségéről is sok újat tudhattunk meg. Érdekes információkat kaphattak az érdeklődők a



gátizomtorna lényegéről, és beavatták a hallgatókat a népi gyógyítások évszázados rejtelseibe is.

A közelmúltban a Pitypang

óvodában és a Széchenyi Általános iskola alsó tagozatában egy felmérést végeztek arról, hogy hányan igényelnének gyermekeik számára vegyianyagoktól garantáltan mentes, bioélelmiszert. A megkérdezettek kb. 2:1 arányban szavaztak arra, hogy ezt az újfajta szempontrendszer vezessék be közoktatási intézményeink konyhájára is. A konkrét megvalósulásra azért még várni kell, de addig is itt, az egészségnapon közelebbi ismeretségbe kerülhetünk a bioélelmiszer mibenlétével, némi kóstolóval egybekötve. Ami az ízlet illeti, kitűnő volt!

Reméljük ez a fajta betegségmegelőzési forma nagy jövő előtt áll. A kor, amelyben élünk nagyon sok mindent anyagiakban mér. Így

aztán az egészségügyi szolgáltatások drágulása ellen csak saját egészségünk megőrzésével tudunk védekezni. Talán első lépésként az is megteszi, ha a pénz utáni hajszában megfontoljuk ezt a szempontot. De talán remélhetjük azt is, hogy egy idő után elfogadott dolog lesz a hétköznapi egészségmegőrzés. Ha egészségesek vagyunk, a munka is jobban megy, és túlzás nélkül állíthatjuk, hogy az életünk is boldogabb.

Mindenesetre az Erkel Ferenc Művelődési Központnak, és az Életmód Klubnak köszönhetően Budakeszi megtette az első lépéseket ebbe az irányba. Köszönet érte minden szervezőnek!

**Horváth Jenő**

