

Egészségklub az ipartestületben

Gyógyítsunk könnyedén!

Az Érd és Környéke Ipartestület megtartotta harmadik egészségklub-összejövetelét az Alispán utcai székház tanácstermében. Az esemény során az előzetes tervek szerint dr. Deák Gábor gasztroenterológus a gyomor- és bélbetegségekről tartott volna előadást, ám a dolgok másképp alakultak.



Dr. Deák Gábor: A vizsgálatok sokba kerülnek, az egészséges életmód viszont ingyen van, és sokszoros a haszna

Deák doktor a bevezetőben elmondta:

- Amikor az előadásra készültem, úgy éreztem, úgy gondoltam, ne csak a gyomorban és a bélben vizsgálódjunk, hanem átfogó betekintést adjak a betegségek megelőzéséről. Az előadásom címe így ez lett: Gyógyítsunk könnyedén!
- Az előadáson elhangzott, hogy a betegségek megelőzése nagymértékben rajtunk múlik: csupa olyan dologról van szó, amelyek évtizedek óta visszaköszönnnek az egészségünkkel foglalkozó újságokból, rádió- és tévéműsorokból. Ismétlés a tudás anyja, tanultuk már az általános iskolában is, így hát idézzük a doktort:
- A betegségek megelőzéséhez

a legfontosabbak: a rendszeres testmozgás, a dohányzás abbahagyása, a normális testsúly tartása. Az egészséges életmódra való törekvés összehasonlíthatatlanul jobb eredménnyel jár, mint a szűrővizsgálatok. A vizsgálatok sokba kerülnek, az egészséges életmód viszont ingyen van, és sokszoros a haszna.

Bő terjedelemben hallhattak a megjelentek ezt követően a dohányzás ártalmairól és a leszokás előnyeiről, hasonló értelemben az alkoholfogyasztásról. A harmonikus élet is nagyon fontos része az egészséges életnek. Azok a családok, amelyekben a nagyszülők, szülők, gyermekek szeretetben élnek, jellemzően sokkal kevesebb gyógyszert fogyasztanak. Egy szeretetteljes

monogám párkapcsolat tagjait egyáltalán nem veszélyezteti az AIDS vagy a humán papillomavírus. A védőoltások is fontos szerepet kapnak az egészségmegőrzésben, legfontosabbak az influenza és a májgyulladás elleniek. Terjedésük indokolt.

A másodlagos megelőzést szolgálják a szűrővizsgálatok. A legegyszerűbbek laboratóriumban végezhetők, a vérkép, a koleszterinszint stb. sok mindent elárul az orvosnak a páciens állapotáról. A mammográfia, a csonttrikulásmérés, a szövetmin-tavételek viszonylag egyszerűen elvégezhetők, a velük elért eredmények jelentősek. A jövőben a genetikai vizsgálatok kecsegtetnek jó eredménnyel bizonyos betegségek megelőzésében. Az előadó felhívta a figyelmet arra is, hogy Érden nagy tudású háziorvosok dolgoznak, akik nagyon jól tudják, milyen betegséggel kapcsolatban milyen vizsgálatot kell elvégezni. A hozzájuk fordulók vizsgálati ötleteit általában nem fogadják mosolygva... A szűrés értelme, hogy a betegséget az orvos korai stádiumában felismerje, hiszen így hatékony intézkedéseket hozhat a súlyos megbetegedés megelőzésére. Sajnos néhány betegség így is van, amelyet fölfedezve már az orvostudomány sem tud segíteni. A szűrések többsége azonban lehetővé teszi, hogy polgártársaink hosszabb életűek legyenek. Fokozott kockázattal, például a családban korábban előforduló, örökölhető betegség okán az orvos az átlagostól eltérő szűrővizsgálatot rendelhet el. A szakirodalmat

idézve az előadó ismertette a szűrővizsgálatokkal elért, az egész lakosságra vetített élet-tartam-növelés eredményeit. Talán nem meglepő: a dohányzás harmincöt éves korban történő elhagyása többszörös lakossági élettartam-növekedést eredményez, mint bármely szűrővizsgálat. Nem marad el attól a rendszeres testmozgás hatása sem. A különbség megdöbbentő: háromszázötven-szeres!

Szó volt még a táplálkozásról is. A bugyuta fogyókúrareceptek tömkelege ejti tévedésbe a túl-súlyos egyéneket. A fő dologról sokan elfelejtkeznek: kevesebbet kell enni, többet mozogni. Lényeges a normál vegyes táplálkozás, amely egyaránt tartalmaz húst, zöldséget, szénhidrátot, gyümölcsöt és főzeléket. Ezekből semmit sem szabad elhagyni, és nem kell senkinek olyat enni, amit nem szeret. A kíváncsú testsúlyt hagyományosan úgy számolták ki, hogy a magasságból levontak százat. A számítás korrekt, ám ma inkább a testtömegindexet használják, amelynek kiszámítása nem ördöngösség: a testsúlyt el kell osztani a magasság méterben mért négyzetével. A normál testsúly értéke húsz és huszonöt között van. Például egy 160 centiméteres hölgy normál testsúlya 51 és 64 kilo közötti. Ötven év fölött az utóbbinál nagyobb súly is elfogadott, nem veszélyezteti az egészséget.

Előadása végén Deák doktor a jelenlévőknek jó egészséget kívánt, majd kérdésekre válaszolt.

MF

Pályázat

A vonatkozó jogszabályok értelmében Érd Megyei Jogú Város Közgyűlése (2030 Érd, Alsó utca 1.) pályázatot hirdet az alábbi általános iskola **magasabb vezetői** teendőinek ellátására: Kőrösi Csoma Sándor Általános Iskola 2030 Érd, Bajcsy-Zsilinszky út 19–21.

- Képesítési és egyéb feltételek:**
- A közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény vonatkozó rendelkezései értelmében:
- cselekvőképesség,
 - büntetlen előélet,
 - az adott nevelési-oktatási intézményben pedagógus-munkakör betöltéséhez szükséges – a Közoktatásról szóló törvény 17. § (1)-(2) bekezdésében – felsorolt felsőfokú iskolai végzettség és szakképzettség, továbbá pedagógus szakvizsga megléte,
 - legalább 5 év pedagógus munkakörben szerzett szakmai gyakorlat,
 - a nevelési-oktatási intézményben pedagógus munkakörben fennálló, határozatlan időre szóló alkalmazás, illetve a megbízással egyidejűleg pedagógus munkakörben történő, határozatlan időre szóló alkalmazás.

- Előnyt jelent:**
- intézményvezetői szakképzettség megléte.

A pályázatnak tartalmaznia kell:

A közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvényben, valamint a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvényben meghatározottak igazolásán túl a pályázó szakmai önéletrajzát, az adott iskola pedagógiai programjához kapcsolódó vezetői programot, fejlesztési elképzeléseket.

- A pályázathoz csatolni kell:**
- 3 hónapnál nem régebbi erkölcsi bizonyítványt,
 - iskolai végzettséget igazoló oklevelek másolatát,
 - arról szóló nyilatkozatot, hogy a pályázati anyagában foglalt személyes adatainak a pályázati eljárással összefüggésben szükséges kezeléséhez hozzájárul.

A megbízás időtartama: a magasabb vezetői megbízás öt évig terjedő határozott időre szól.

A beosztáshoz kapcsolódó juttatások: A juttatásokra a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvény, valamint a 138/1992. (X. 8.) korm.-rendelet előírásai az irányadók.

A pályázat megjelenése (közzététele): Nemzeti Közigazgatási Intézet internetes oldalán, illetve az Oktatási és Kulturális Közlönyben.

A pályázat benyújtásának határideje: a közzétételtől számított harminc nap.

A pályázat elbírálásának határideje: a megjelenéstől számított 60. napot követő közgyűlés időpontja.

Munkakör betöltése: 2012. augusztus 1-jétől

A pályázatot Érd megyei jogú város polgármesteréhez, T. Mészáros Andrásához kell benyújtani 3 példányban.

A Toyota minőség minden terepen bizonyít

A legnépszerűbb pick-up*

Mi áll a Toyota Hilux töretlen sikerének hátterében?

- 40 év terepjáró-építési, offroad tapasztalat
- szélsőséges használati körülményekre tervezett karosszéria
- a legmodernebb technológia
- minőség iránti elkötelezettség
- kiemelkedő ár/érték arány

Tapasztalja meg a Toyota minőséget a megújult Hilux-ban és más modelljeinkben is.

Kedvező regautó-ajánlatainkról érdeklődjön a markakereskedéseken.





Auto Buda, 1112 Budapest XI., Budaörsi út 185–195.
Telefon: 248-3000, E-mail: autobuda@realizatsitema.hu

Autó M0, 2314 Halásztelek, Rákóczi út 144., M0 körgyűrű, Csepel-Halásztelek lejárónál
Telefon: 06/24 455-444, E-mail: autom0@realizatsitema.hu

Today Tomorrow Toyota

*2010. és 2011. évi magyarországi kishasznongépjármű-eladások (pick-up szegmens) alapján. Forrás: Datahouse Kft. A képen látható gépkocsi illusztráció, és nem azonos a 2010. és 2011. évi Hilux modellváltozattal.