

Egészségünkre Információs napok

Pontos helyszín: Községi Ház (Nyírbéltek, Kossuth u. 6.)

Időpont: 2020.07. 15.

Résztevők: jelenléti ív szerint.

Összefoglalás:

Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben – Élhetőbb vidékért! EFOP-1.5.3.-16-2017-00091 pályázat keretén belül kerültek megrendezésre az Egészségünkre Információs napok. Ennek keretében több felvilágosító előadást hallgathattak meg az érdeklődők.

Az előadássorozat harmadik napjának témája a testi-lelki ártalmak csökkentése, kiküszöbölése, gyógynövény ismeret volt.

Korábbi napokban az egészséges életmódról, kiegyensúlyozott táplálkozásról volt leginkább szó. Vannak olyan helyzetek, amikor már bekövetkezett a kisebb-nagyobb baj. Amikor egy fennálló problémával kell megküzdeni, legyen az lelki vagy testi eredetű. Sok esetben a kettő együtt jár. A foglalkozás alatt az előadó saját tapasztalatait is megosztotta azzal kapcsolatban, hogy milyen problémákkal kell az embereknek megmérkőzniük. Amely lehet akár teljesen egyedi is, de vannak olyan helyzetek, akadályok, amelyekkel sokaknak szembe kell nézniük életük során. Mit tehetnek, mik azok a megoldások, amelyekkel jó, ha fiatal hallgatóság tisztában van és szükség esetén nem esik kétségbe, mert tudja, hogy van megoldás. Az előadás második felében a gyógynövény ismeret következett, amely már nagyon régi tudomány, ennek ellenére az emberek többsége nem tudja, hogy mely növények milyen betegségek kezelésére való.

Községünkben sokan kertes házban élnek és egész egyszerűen nincsenek tisztában vele, hogy a saját kertjükben vagy udvarukon milyen gyógynövények találhatóak. Persze, ahogy az előadáson is elhangzott vannak olyan gyógyító hatású növények, amelyekkel nagyon vigyázni kell az alkalmazott mennyiségre és felhasználási módjára, mert káros is lehet. Viszont vannak olyan könnyen hozzáférhetőek is, amelyeknek elkészítési módja is egyszerű. Nem beszélve arról, hogy ugyanazt tartalmazó patikában kapható készítmények jelentősen többbe kerülnek.

Farkas Ádám
közösségszervező

Melléklet: fotók.



