

Egészségnap

Pontos helyszín: Nyírbéltek, Községi Ház

Időpont: 2018.12.14.

Részvevők: jelenléti ív szerint.

Összefoglalás:

Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben – Élhetőbb vidékért! EFOP-1.5.3.-16-2017-00091 pályázat keretén belül került megvalósításra Egészségnap megrendezésére került sor.

A projekt célja, hogy az egészséges életmód hasznosságára felhívja a figyelmet, egészségtudatos szemléletmódot erősítése, fejlessze a helyi lakosok egészségvédelmét. Emellett áttekintést adjon egészségi állapotukról.

A rendezvény alapötlete az, hogy egészséges táplálkozást és a hagyományos ételeinket miképpen lehet összehangolni. Hogyan lehetséges a megszokott ételeket egészségesebben elkészíteni úgy, hogy az íz világuk megmaradjon. Finomak legyenek és mentesek legyen az egészségünkre hosszabb vagy rövidebb távon káros anyagoktól.

Annak érdekében, hogy minél több embert elérjünk és tájékoztassuk rendezvényünkről őket, plakát készült. Mindenki eljöhetett, aki részt kívánt venni rajta. Civil szervezetek tagjai a közösségi ház kiskonyhájában elkészíthették a régi ételeket. Önkéntesek salátákat, reform ételeket készítettek. Ennek eredményeképpen hosszú asztalsor telt meg íncsiklandozó és egészséges ételekkel. Voltak, akik kisebb csoportokat képviselve osztották meg ételüket, voltak, akik egyénileg. Diabetes Klub képviselőjében Soltész Andrásné válaszolt a kérdésekre. És látta el tanácsokkal az érdeklődőket. Szabadon meg lehetett kóstolni a diabetikus répás süteményt, a különböző módon elkészített salátákat, az eltérő hozzávalókból készült töltött káposztát, vagy akár a házilag elkészített sajtokat, otthoni bodzaszörpöt, kecske pörköltöt.

A felsorolás messze nem teljes. Viszont látható belőle, hogy változatos és egészséges ételek voltak jelen. Felkértük Rácz Mihályt a Magyar Népi Ízörző Lovagrend Egyesület elnökét, hogy értékelje az felhozott ételeket. Előadást tartott arról, hogy miképpen főznek, sütnek a térségünkben, milyen apróbb változtatások is hozzájárulhatnak ahhoz, hogy tradicionális ételeink új formát kapjanak, mégis megőrizték hagyományos mivoltukat. Természetesen bárki megoszthatta véleményét és gondolatai. A hangulat nagyon baráti volt. Voltak is olyanok, akik az ételük elkészítési módját el is mondták lépésről lépésre. Az egészséges táplálkozás mellett nagyon fontos az is, hogy aktuális egészségi állapotunkról megfelelő képet kapjunk. Ennek érdekében szűrővizsgálatokra volt lehetőség. Vérnyomásmérésre, vércukorszint ellenőrzésre, valamint orvosi tanácsadást is kérhetett az érdeklődő dr. Plangár Mária háziorvostól és dr. Imre Gyula gyermekorvostól, valamint Murnyák István és Hajdu Balázné asszisztensektől.

Rendezvényünk zárásaként mindenki, aki megosztotta enivalóját, ajándékban részesült. Természetesen ezután sem ért véget az összejövetel. Ételnépszerűsítésre továbbra is lehetőség volt. A jó ízű ételek élvezete mellett a kellemes jó hangulatú beszélgetések sem maradtak el.

Elmondható, hogy az egészségnap jól sikerült. A szűrővizsgálatok révén, aki akart megbizonyosodhatott némileg egészségi állapotáról. Új egészséges vagy hagyományos, de másképp elkészített ételeket lehetett megismerni, megkóstolni. És a közösség összekovácsolódására is remek lehetőség nyílt.

Farkas Ádám
közösségszervező

Melléklet: fotók.

