

## Beszámoló

**2020. 09. 12. 14:00- 18:00**

Egészségünk megőrzése a helyi értékek mentén címmel a Turmalin Egészségmegőrző és Rendezvényszervező Egyesület rendezvénysorozatát valósította meg Bojt községben.

A programot a Bihar- Sárrét Vidékfejlesztési Egyesület működési területére meghirdetett VP6-19.2.1.-11-4-17 kódszámú, Bihar-Sárrét Vidékfejlesztési Egyesület- Helyi értékek bemutatása című felhívására benyújtott pályázat keretén belül valósítottuk meg.

A második rendezvényre 2020. 09. 12. 14:00-tól 18:00 óráig került sor. A rendezvényen az alábbi előadásokat hallhatták az érdeklődők:

**Nagy Margit**

Szenvedélybetegségek megelőzése és a nyirokrendszer szerepe a testsúly megőrzésében.

Tájékoztatást kaptunk milyen szenvedélybetegségek vannak és azokat hogyan tudjuk megelőzni. Mit jelent, a súlygyarapodásnál, hogy ha a nyirokrendszerünknel elakadások vannak? Hogyan hat ez az egészségünkre?

Némeczky Krisztina: Lelki egészség: Ép testben ép lélek: Az előadás lényege, hogy test lélek szellem harmóniáját, hogy tudjuk tudatosan befolyásolni megteremteni. A meditáció fontossága, és egy kellemes vezetett meditációban is részt vehettek a kedves vendégek. Nagyon élvezték!

**Kökényessy György:**

A pajzsmirigy és az egészség kapcsolata

Gyuri bácsi beszélt az öt elem tanáról, és mint helyi érték szorosan kapcsolódott hozzá a homoktövis, amely a pajzsmirigy egyik legjobb gyógynövénye! Előadásában kitért a hormonrendszer fontosságára szerepére az egészségünkben. De szóba került a Grabovoj módszer és sok más pl. a Joalis góckutatás is. Hogy a paraziták élősködők gombák milyen hatással vannak az emberi szervezetre.

**Koczka-Kiss Ilona**

Elsősegély nyújtás és ünnepeink szervezése otthon.

Az előadásban szóba került milyen házi balesetek lehetnek otthon, ezeket mikor tudjuk otthon ellátni, mikor kell orvoshoz fordulni és mikor az ügyeletre. Az ünnepeink megtervezése ne az utolsó pillanatban történjen, hanem lehet rá pl kis jegyzetekkel előre készülni szinte egész évben. pl. ajándékok felírása kinek mire lenne szüksége, mit az amit szeret.- nem az érték a fontos, hanem a gondoskodása szeretet. kézzel készített ajándékban benne vagyunk mi magunk is. Mint helyi érték kiemeltük pl. a kosárfonást, az asztalterítőket a kifogók varrását, de akár egy humoros mintával maszk készítését is.