

Fogyókúra, komplex segítséggel

## Az éhezés nem megoldás



Egy '98-as felmérés szerint a férfiak 56 százaléka, a nők 57 százaléka elhízott,

nem véletlen, hogy az Egészségügyi Világszervezet imáron két esztendője betegségeknek tekinti a kövérséget. A túlsúlyosak állandó és legtöbbször eredménytelen küzdelmet folytatnak a felesleges kilók ellen, mint azok a szegedi hölgyek is, akik most nagy reményekkel kezdtek egy komplex segítséggel támogatott testsúlycsökkentő kúrába.

A tizenöt asszony mind egyike 70 kilónál súlyosabb, s a pluszsúly valamennyiük egészségét kikezdte. Szív-, gerincproblémával, magas vérnyomással bajlódnak, hamar fáradnak, rossz a közérzetük, s emiatt a hangulatuk is. A sok-sok hiábavaló fogyókúra után most olyan lehetőséget kínál számukra egy gyógyszergyár, amely fillérjűkbe sem kerül, ugyanakkor kiváló szakemberek segítségével kezdhetnek egyéves komplex testsúlycsökkentő kúrába. A csoport belgyógyász, sportorvos, dietetikus, gyógytornász, pszichológus felügyelete mellett dolgozik, amikor hetente kétszer egyórással, úgynevezett zsírégető tornára gyűnnek össze az új kli-nika tornatermében. A speciális torna lényege, hogy könnyen kivitelezhető gyakorlatok sorozatából áll, amelyek kímélik a derekat, nem megterhelik. Egy hónap óta tartanak az edzések. A hölgyek azt mondják: ennyi idő alatt még csak egyiküknek sikerült 4 kilót leadni, de valamennyiüknek jobb a közérzete. Nincs lábdagadás, derékfájás, javult a fizikai erőnlétük. Thékes Lászlóné Cini, a kiváló gyógytornász a heti kétszeri edzést kevesnek tartja, s hangsúlyozza: az órákon elvégzett gyakorlatokat otthon sem árt ismételni.

Kalocsai Katalin

Amit itt és most megtanít „diákjainak”, azt életre szóló tréningnek szánja, hiszen mint mondja: az életformaváltás, a mozgás beiktatása a mindennapokba, hozhat csak látványos eredményt. Persze ennek ki kell egészülnie a diétás étrenddel, aminek összeállításában Lőrinczné Losoncz Timea dietetikusi segít, aki a kúra kezdetén felmérte valamennyi asszony táplálkozási szokását, s személyre szabott étrendváltást javasolt. A fogyókúra étrend nem jelent éhezést, a zsírszegénység, a szénhidrát visszafogás, a nassolás mellőzése a legfontosabb, de nem mellékes az elfogyasztott ételek mennyisége, az elkészítés technológiája – a száraz rántás, a párolás –, az étkezések helyes ritmusa, a rendszeresség. A testsúlycsökkentő étkezés napi 1200-1500 kalóriát enged meg.

Az egy esztendőig tartó testsúlycsökkentő kúrát, amit az ország hat városában csinálnak egy időben, Szegeden három orvos felügyeli: a belgyógyász-kardiológus Grüber Noémi, a sportorvos Mikulán Rita, és a kövérség okozta lelki problémák feldolgozásában segít a pszichiáter Avramov Katalin. Az orvosok minden foglalkozáson jelen vannak, bizonyos időközönként ellenőrzik a testsúlyt, mérik a vérnyomást, konzultálnak a páciensekkel, igyekeznek egy életformaváltásra „ránevelni” a hölgyeket. S mivel egy gyógyszergyár szponzorálja az éves kísérleti kurzust, a fogyni vágyó csoporttagoknak lehetőségük van a gyár készítményének kipróbálására. A szer a mozgás és a diéta mellett „rásegít” a fogyásra. A gyógyszer gátolja az elfogyasztott zsírharmadának felszívódását. Igaz, hogy a csoportba már nem lehet jelentkezni, mert „telt ház” van a tornateremben, de a szakemberek étkezési és életvezetési tanácsokkal szívesen fogadnak minden érdeklődőt.

Tassoni könyvbemutatója Szegeden

## Jelek és értelmezésük



Luigi Tassoni: Az irodalom és a művészet valóságait a modern világgal való összefüggéseiben célszerű vizsgálni. (Fotó: Karnok Csaba)

A napokban Szegeden járt Luigi Tassoni, a Pécsi Tudományegyetem olasz tanszékének vezetője. A professor látogatásának apropója az volt, hogy a közelmúltban Rómában kiadott könyvének bemutatóját rendezték meg Szegeden. A mű nem csak a speciálisan a szemiotikával foglalkozó szakembereknek, de az irodalom iránt érdeklődőknek is segítséget ad abban, hogy eligazodjanak az általános jelelmelet dzsungelében.

A Szegedi Tudományegyetem olasz tanszékén tartott könyvbemutatót ismerhették meg az érdeklődők Luigi Tassoni olasz professzor legújabb könyvét,

amelynek címe: Értelmelem és diskurzus a költői szövegben. Az író művében a szemiotika (általános jelelmelet) és a hermeneutika (az értelmezés módszertana, az emberi kommunikáció bármely közlési formájának megértési szabályait kutató tudományág) segítségével vizsgál különböző irodalmi szövegeket.

– Az utóbbi időben világszerte nő az érdeklődés a szemiotika iránt. Mivel magyarul ez? – Kérdeztük a nemzetközi elismertségű Tassoni professzort.

– Napjainkban a szemiotika, a különböző jelek és jelrendszerek megértése, azok összevetése, interdiszciplináris, azaz több szakterület is érintő tudományként szükségszerűen kerül a figyelem

központjába. Az emberek ugyanis rendszeresen szembesülnek a korszerű világgal által közvetített jelek hatalmas tömegével. Az ezek közötti eligazodásban, értelmezésük megkönnyítésében játszott szerepet a szemiotika tudománya, hiszen követni a jeleket, azt is jelenti: megérteni a másikat.

– Könyvében azonban nem ennyire széleskörűen taglalja a kérdést.

– Valóban. Elsősorban az irodalomból vett példákon keresztül igyekeztem egy kritikai „utazást” tenni. A középkortól a huszadik századig többféle szöveget elemeztem. Az ember ugyanis nem csupán az időben, de például a költészetben is meghagyja a saját „nyomait”, amelyeket különbözőképpen lehet értelmezni. Ezért a sze-

miotika lényegében régi időkre nyúlik vissza. A történelem első nagy szemiotika tudósának Szent Ágostont tartom, de kiemelkedőnek tekinthető Piero Bigongiari, Avalu, Geimas, Kristeva és Umberto Eco szakmai munkássága is.

– Véleménye szerint a szemiotika módszerét képezik alkalmazni a más képzési elveken nevelkedett hallgatók?

– Bizom abban, ha elolvassák a könyvemet, már nem felszínesen fordulnak az irodalom felé. Úgy értelmezik majd a kezükbe kerülő alkotásokat, mint a mindennapiakhoz is kapcsolható értékeket, jelek tárházát, amely hozzájárul a korunkban igényelt, széles körű kommunikációhoz is.

N. Rácz Judit



### Forgácsok

#### Munkatársunktól

„Forgácsok” címmel nyílik kiállítás Tóth Rózsa képzőművész alkotásaiból március 10-én 16.30 órakor a MÉH Rt. székházában (Booskai u. 8/B.). A tárlatot Bartháné Héjjas Edit és Flórián Antal nyitja meg, közreműködik: Kun Veronika (fuvola) és Jeney Balázs (ének).

### Tavaszi családnap

#### Munkatársunktól

„A szenvedély és a keresztény családok felelőssége” címmel szervez családi napot március 11-én Hódmezővásárhelyen az Egyházmegyei Családpasztorációs Központ. Az egész napos rendezvényt 9 órakor Gyulai Endre megyés püspök és Bíró László családreferens püspök nyitja meg, majd a felnőtteknek előadásokat és fórumot tartanak, a gyerekeket pedig korosztályonkénti programmal várják a szervezők.

### Áldozatok kártérítése

#### Munkatársunktól

Ezentúl az Országos Közbiztonsági és Büntelmegelőzési Közalapítvány (OKBK) kárpótolja jogilag és anyagilag a különösen súlyos, erőszakos bűncselekmények sértettjeit és hozzátartozóit – derül ki a kormányhatározatból. A Belügyminisztérium tájékoztatója szerint a kárenyhítést 2000. január elseje után bekövetkezett életellenes és a súlyos egészségkárosodással járó, testi épség elleni bűncselekmények áldozatai, illetve hozzátartozói kérhetik. A kárenyhítési eljárás megindításához egy adatlapot kell kitölteni, melyet az OKBK Kárenyhítési Irodához (1124 Budapest, Németvölgyi út 41.) kell eljuttatni. Az adatlapokat az irodán, a rendőr-főkapitányságok áldozatvédelmi referenseitől lehet beszerezni. Bővebb felvilágosítás az OKBK-től kérhető a 06-1/266-3048-as vagy a 06-1/441-1353-as telefonszámon.

### „Jugót” keresnek

#### Munkatársunktól

Szegeden a Bárka utcában – az egyirányú forgalommal szemben – január 20-án délután 2 és 3 óra között egy jugszláv rendszámú sötétszürke Volkswagen Golf II-es típusú személyautó haladt a Sajka utca irányában. A vezető azonban nem adta meg az elsőbbséget a Munkácsy utcából balra kanyarodó két Seat Cordobának és összeütköztek. A „golfos” megállás nélkül továbbhajtott. A szegedi rendőrség szemtanúk jelentkezését várja személyesen a Párizsi körút 22–26. I. emelet 109-es irodájában, illetve a 62/477-5771/1275-ös vagy a 107-es telefonszámon.

### Az Erdei Ferenc Társaság ülése

#### Munkatársunktól

Az Erdei Ferenc Társaság szegedi csoportja mai, csütörtöki soron következő összejövetelén dr. Gunst Péter egyetemi tanár, agrártörténész tart előadást A magyar paraszti társadalom a XX. században címmel. Az érdeklődőket 15 órára várják Szegeden, a megyeháza Csanád-termébe.

Útravaló: az egészség mint tudás

## A drog és a dohányzás ellen



A több mint húsz szegedi középiskola között a Móra Ferenc Szakközép- és Szakmunkásképző Iskola az egyetlen olyan intézmény, ahol főállásban mentálhigiénés végzettségű ifjúsági védőnő dolgozik, éppen egy évtizede. E specialitásnak hasznát látja az iskola diákjai: nyolcszáz gyerek – a nappali tagozatról, illetve több mint ezer felnőtt – a levelezőről.

Az iskolai egészségneveléssel kapcsolatos tapasztalataikat és ötleteiket a minap osztották meg egymással a szegedi középiskolák szakemberei. Pozitív példaként – két másik intézmény mellett – a Móra Ferenc Szakközép- és Szakmunkásképző Iskola szolgált. Leginkább azért, mert ott az intézmény vezetése is fontosnak tartja, hogy a „Móruba” járó, többnyire hátrányos helyzetű fiatalok az iskolában megkap-

ják az egészséges életmóddal kapcsolatos tudást mint útravalót. Ezért ott természetesen, hogy a pedagógiai program része az egészségnevelés. A különböző programokhoz szükséges pénzt pedig pályázatok segítségével is igyekeznek előteremteni. Köszönhetően például dr. Szeghalmi Zoltánné tanárnő szervező és pályázatíró munkájának, idén 340 forintot költöhet egészségnevelésre a Móra Ferenc Szakközép- és Szakmunkásképző Iskola.

– Babérokat szerezni itt nemigen lehet. Ugyanis a megelőzés, az egészségnevelés haszna közvetlenül nem mérhető – mentegetőzik mosolyogva Knébel Györgyné védőnő. – Nekem „mindössze” annyi a dolgom, hogy apró pénzre váltsam mindazt, ami az egészségfejlesztéssel kapcsolatos.

Az iskolákban dolgozó védőnők többsége – a klasszikus felállás szerint – az iskolaorvos mellett teszi a dolgát, például elvégzi a szükséges szűrészeket. Ennél sokkal sokrétűbb a „Móruba” dolgozó mentálhigiénés ifjúsági védőnő feladata: a fiatalok alkotta közeg-

ben folyamatosan kapcsolatban áll a gyerekekkel, osztályfőnöki órákon és szabadidős programok keretében témaként az egészségfejlesztés rengeteg ágából mindig az éppen legaktívabbat választja. Újabb és újabb ötleteit támogatják a pedagógusok is, hiszen az osztályfőnökök feladatából vállal át egy keveset a védőnő. Azt, hogy mi érdekli a fiatalokat, Knébel Györgyné kérdőív és egyéb módszer segítségével vizsgálja ki. Évek óta visszavisszatérő téma a dohányzás és a drog.

– A dohányzás veszélyeiről maguk a diákok mondják el, mi mindent tudnak már, majd ezt az ismerethalmazt egészítjük ki a még szükséges tudnivalókkal – avat be módszereibe a védőnő. – Önismereti tréninggel, játékos vetélkedőkkel, látványos bemutatókkal igyekezünk az egészségmegőrzés és a megelőzés fontosságára felhívni a figyelmet. Az ÁNTSZ-szel és a daganatos betegségekben szenvedőket segítő Támasz Egyesülettel jó a kapcsolatunk, mindenféle prevenció programban számíthatunk rájuk.

– A drogszállítók térképén '90-től tranzit ország voltunk, de újabban célország lettünk. E változást még olyan értelemben nem tapasztaltuk, hogy az iskolában találkozunk volna a drog befolyása alatt álló fiatalokkal – kapcsolódik a beszélgetésbe Miskolczi János, a Móra Ferenc Szakközép- és Szakmunkásképző Iskola igazgatóhelyettese. – De nem is szeretnénk, hogy ez az alaphelyzet változzon! A drog hátrányait azért mutatjuk be diákjainknak, hogy ne is próbálják meg a kábítószerrel. Mert bárki drogos lehet, ha nem vigyáz!

Az iskola kapcsolatban áll például az Emberbarát Alapítvánnyal, azzal a civil szervezettel, amelyik a kábítószer rabjainak segít kijutni a szenvedély mélységeiből. A „Móra” április végi drogellenes akciójának egyik attrakciója lesz az alapítványi zenekar fellépése. De szülői fórumot is szerveznek, hogy az anyákat és apákat is fölvertezzék információkkal. Mert a „Móruba” alapul: amit ismerünk, az ellen küzdeni is jobban tudunk.

Ú. I.

Senki más, csak te meg én...

www.fiat.hu

FIAT PALIO KOMBÍ

egy év ajándék CASCO és kamatmentes részletfizetés lehetősége a FIAT Finanszírozástól

...és az autónk. Fortissimo

Palio Kombi 2450 000 Ft-tól

FIAT Fortissimo

Fiala Autocentrum Kft., 6728 Szeged, Fonagyári út 6. tel.: (62) 422 590, fax: (62) 422 591

TOP GARANCIA FIAT FINANSZÍROZÁS A SZENVEDÉLY VEZET MINKET FIAT