

Ép testben

A DÉLMAGYARORSZÁG ÉS A DÉLVILÁG EGÉSZSÉGVÉDELMI KÖZLÖNYE • SZERKESZTI LÉVAY GIZELLA

A szentesi nyugdíjas asszony és a keleti harcművészet

Az őszben virító tavasz

A SZENTESI VIDA ATTILÁNÉ (KÉPÜNKÖN) NYUGDÍJAS KORÁBAN KEZDETT EL KUNG-FUZNÍ. MEGSZERETTE ENNEK A KÍNAI HARCműVÉSZETI ÁGNAK A FEGYELMEZETTSÉGÉT ÉS A MOZDULATOK PRECIZITÁST.

– Már nyugdíjas korában, pontosan négy éve kezdett el kung-fuzni. Miért?

– Világéletemben szerettem a mozgást és a sportot. Könnyelőként dolgoztam közel negyven évet, a napi nyolcórás ülőmunka bizony elkényelmesítheti az embert. Ennek ellenére én mindig törekedtem arra, hogy az egészségemre vigyázzak. Megtanultam, hogy a legjobb, ha megelőzzük a bajt és a betegséget, nekem ebben segít ez a módszer. Nem érzem magam csodabogárnak, mert nyugdíjas koromban kezdtem el kung-fuzni. Érdekel ez a sport és szeretem csinálni.

– Az élete során milyen nagyobb egészségügyi problémái voltak?

– Soha nem voltak ilyen gondjaim. Életemben egyszer voltam kórházban, amikor a kisfiamat szültem. A mozgásra nekem is mindig megvolt az igényem, bár nem végeztem semmit aktívan, sportszerűen. Gyerekkoromtól kezdve a mai napig rendszeresen járok úszni, emellett évekig kosárlabdáztam és futottam.

– Hogyan került kapcsolatba a kung-fuval?

– Egyszerűen: a szomszédasszonyom látott egy felhívást, ami egy kung-fu bemutatóra invitált. Együtt elmentünk és nekem nagyon megtetszett ez a harcművészeti ág.

– Mi volt az, ami leginkább megragadta benne?

– Elsősorban a különlegessége. Másodsorban a fegyelmezettség és a precíz mozdulatok együttese: nagyon hosszú ideig kell gyakorolni, és szinte tökéletesen kell elsajátítani, hogy a későbbiekben



■ A speciális kéz- és lábmozdulatok nagy koncentrációt igényelnek. (Fotó: Tésik Attila)

hibátlanul tudjuk bemutatni a különféle formagyakorlatokat. Ugyanis nagy koncentrációt igényelnek a speciális kéz- és lábmozdulatok.

– Valójában mit jelent a kung-fu kifejezés?

– A kínai harcművészet gyűjtőneve. Jelentése: nehéz munka, avagy valamiben való jártasság. Háromszáznál is több ága léte-

zik, én a wing tsunt választottam, aminek a jelentése: gyönyörű tavasz. Ez az egyetlen olyan kung-fu ág, amit egy saolin apáca hozott létre.

– Hogyan érzi, mit kapott ettől a sporttól?

– Megnőtt az önbizalmam, a saját fizikai kondíciómba vetett hitem és ezáltal a biztonságérzetem is. A kemény, többórás edzé-

sek úgy megmozgatják minden tagomat, hogy utána folyik rólam a víz. Higgyék el nekem, soha nincs késő, hogy az ember hozzáfogjon valamilyen sporthoz. Mindenkinek szüksége van némi testmozgásra, még a hatodik X-en túl is. Én ebben a sportágban megtaláltam a harmóniát és boldog ember vagyok.

DUNÁS VARGA ZOLTÁN

Harc az öregedés ellen

VAJON ELJÖN-E AZ AZ IDŐ, AMIKOR MINDANNYIAN SZÁZÉVES KORUNKIG ÉLÜNK? ENNYI IDŐRE MINDEN ESETRE SZÜKSÉGÜNK LENNE AHHOZ, HOGY TELJES ÉLETET ÉLJÜNK.

MTI PRESS

Hogy ezt el is hiessük, fogadjuk el az alábbi számítás hitelességét, miszerint 77 éves átlagéletkort feltételezve, egyetlen szendvics elfogyasztására szánt időnkkel az ében töltött életünk egy-milliomod részét „pazaroljuk” el. Ebből pedig szükségszerűen következik, hogy nincs – nem lehet – időnk mindent megnézni, tapasztalni, megtanulni, amit szeretnénk. Még akkor sem, ha az emberiség várható átlagéletkora évente 30 perccel nő. Az öregedéssel kapcsolatos egyik tudományos elmélet azt állítja, hogy az öregedés legfőbb oka a szervezet fokozatos elhasználódása. Egy másik elmélet szerint genetikai programozásunk dönt az öregedésről. Biológiai óránk, amelyet életünk elején „felhúznak”, életünk során szépen, fokozatosan lejár. Abban viszont mindkét elmélet közös, hogy az öregedés folyamata elkerülhetetlen. Mégis mit tehetnénk legalább azért, hogy lelassítsuk?

A kutatók sok mindent ajánlanak: kalóriamegszorítást, különféle táplálék kiegészítőket, a szellemi leépülés ellen a szakadatlan tanulást, idegsejtet edző gyakorlatokat. Az öregedés folyamatának genetikai hitvallói a génekben keresik az öregedés titkát. Egyes genetikusok egyenesen a némi túlkapással halhatatlanság enzimjének nevezett telomerázal foglalkoznak. Kutatásaik kétirányúak: a telomeráz aktivitás gátlásával egyrészt talán megfékezhetők lennének a rákos sejtek, míg ugyanezen működés fokozásával meghosszabbítható lenne a sejtek élete. Mindettől pedig már csak egy lépés a génterápia, amellyel nemcsak az öregedéshez vezető betegségek küszöbölhetők ki, hanem maga az öregedés is.

Külön tudományág, a pszichoneuroimmunológia foglalkozik azzal a kérdéssel: vajon hat-e az életszemléletünk életünk hosszára? Kimutatták, hogy a pozitív életszemlélet megerősíti az immunrendszert, míg a stressz-szint emelkedése és a rossz hangulat mindenféle betegség, például szívbetegségek, rák és depresszió táptalaja lehet. És hogy mit hoz a jövő? Ha még 70-en innen vagyunk, akkor valószínűleg megtudjuk.

Idősek heti tornája

A mozgás egészségünk megőrzésének talán legfontosabb „eszköze”. Időskorban különösen fontos a rendszeres testedzés, ám – amint arra kutatók rámutatnak –, heti egy alapos edzés elegendő kondíciónk fenntartására. A 70 évnél idősebb embereknek elegendő, ha hetente egyszer sportolnak, de a rendszeresség mindenképp szükséges – állítja egy amerikai kutatócsoport. Az Indiana állambeli Muncie egyetemének kutatói a Journal of Gerontology című szaklapban számoltak be kísérleteik eredményeiről. A kutatók 10 idős (70 éves-

nél öregebb) ember életét követték 9 hónapon át, s azt tapasztalták, hogy egy 12 hetes edzésprogram után az izmok erejének fenntartásához már elegendő volt a heti egyszeri sportolás.

„Az izomerő, no meg az izmok tömegének megőrzése létfontosságú azon idősebb emberek számára, akik meg akarják őrizni önállóságukat, s addigi életminőségüket” – figyelmeztetnek a kutatók, hozzátéve: ezzel például el lehet kerülni a különböző eséseket és sebesüléseket, hiszen az edzettség a reflexek és az egyensúlyozás képességének megőrzését is elősegíti.



P. M.

■ Időskorban is fontos a rendszeres mozgás. (Fotó: Schmidt Andrea)

Hosszabb élettartam, életminőség

AZ ORSZÁGBAN ELSŐKÉNT CSONGRÁD MEGYÉBEN INDULT EL AZ AZ EGÉSZSÉGVÉDŐ PROGRAM, AMELY A NŐK KOMPLEX SZŰRÉSÉVEL IGYEKSZIK KIVÉDENI AZ ÉLETKORI SAJÁTÓSSÁGOKNAK MEGFELELŐ LEGGYAKORIBB BETEGSÉGEKET.

„Amerikai tanulmányítón figyeltem fel arra, hogy az Egyesült Államokban elsősorban a megelőzésről szólnak a kongresszusok – mondta dr. Hernádi Gyula nőgyógyász, a program koordinátora. A nyugati országokban elterjedtek a különböző szűrőprogramok. Magyarországon is léteznek hasonlóak, viszont ezek csak egy-egy területet érintenek. Átfogó, az egész szervezetet felölölő vizsgálat nincs.

A magyar orvosok hosszas előkészítés után, az amerikai és az európai egészségvédő modellek adaptálásával, egy évvel ezelőtt kezdték el a Vitafem 2000 programot – egyelőre csak Csongrád megyében, Szeged és Hódmezővásárhely központtal.

A szűrésben több vezető orvos részt vesz, ugyanis a komplex vizsgálatához minimum öt szakember szükséges: belgyógyász, nőgyógyász, ultrahangos szakember, labororvos és a rákszűréshez citológus. Továbbá nélkülözhetetlen az asszisztencia, amelynek a gyakorlati megvalósításban jut jelentős feladat.

– A vitafem lényege, hogy mindenkit a ko-

rának megfelelő leggyakoribb betegségekre szűrjenek. Magyarországon ugyanis nagyon sokan halnak meg olyan betegségben, amelyet ha időben felismertek volna, akkor ki lehetett volna védeni – véli Hernádi Gyula.

Ennek következményeként jóval alacsonyabb a várható élettartam hazánkban, mint Nyugat-Európában és USA-ban. Ugyanakkor nemcsak az életkorban, hanem az életminőségben is jelentős különbség tapasztalható. A magyar orvosok szerint a szűrőprogrammal lehetne változtatni ezeken a statisztikákon.

A számítógépes feldolgozás során azonos protokoll és módszer szerint történik minden beteg felvétele és vizsgálata. Először széles körű egészségügyi állapot felmérést végeznek a pácienseken. Ha szükséges, akkor megismétlik a vizsgálatokat, hiszen az eredmények alapján tudnak az orvosok tanácsot adni. Mindezek után indul a tényleges egészségvédő program. Az orvosok az eredményeket értékelik, majd tájékoztatják a beteget, kezelést ajánlanak, vagy továbbirányítják őket a kezelőorvoshoz. Az egészségvédelem fontos része a rendszeres szűrés, amit kiegészít az életmód tanácsadás, az önvizsgálati módszerek betanítása és az étkezési útmutató.

Az elmúlt egy évben sokan felismerték a program jelentőségét, a megye több városából érkeztek páciensek. Körülbelül háromszázan vettek részt, főleg 30 és 50 év közötti nők.

– A tapasztalatok azt mutatják, hogy elégedetten távoztak a hölgyek, hiszen nem volt olyan, akinek ne tudtunk volna tanácsot adni – közölte Hernádi Gyula. Több betegséget felismertek, kezeltek, illetve nem egy páciens már meg is operáltak.

A programot eddig az orvosok teljesen maguk finanszírozták, pedig a szakmai közvélemény elismerte a jelentőségét, ettől függetlenül nem kaptak semmilyen támogatást. A betegeknek 12 ezer forint éves díjat kellett fizetniük, amely csak egy részét fedezi a kiadásoknak.

Most viszont egy országos egészségpénztár felfigyelt a szűrésre. A tervek szerint egy országos hálózatot alakítanak ki, amely először öt nagyobb városban, majd minden megyeszékhelyen működne. A szakmai programot, a módszert és a minőségbiztosítást a Csongrád megyei csoport koordinálja és ellenőrzi majd. Az egészségpénztár tagjait azonos protokoll szerint vizsgálnák meg, tehát ugyanazt a kezelést kapná a beteg Budapesten, mint amit Hódmezővásárhelyen.

Hernádi Gyula szerint a finanszírozás mellett gondot jelent a páciensek bevonása is. Magyarországon ugyanis csak akkor megy orvoshoz az ember, ha már beteg. Pedig a megelőzés hosszú távon kifizetődőbb, mint a gyógyítás.