

# GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS, LÉVAY GIZELLA ■ 2003. MÁRCIUS 4.

TERÁPIÁS LOVAGLÁS, NYUGATI MINTÁRA, SIKERREL

## Holdfény, a csodapóni

Országsszerte terjed a lovasterápia alkalmazása, tanulásban illetve értelmileg akadályozott gyermekek számára. A Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban évtizedek óta bevált módszert a hódmezővásárhelyi Nagy Sándor Utcai Általános Iskola is hasznosítja, sikerrel.



A vásárhelyi iskola lovasfesztiváljaira az ország minden tájáról érkeznek résztvevők. Fotó: Tésik Attila

Tantervi keretek közt 1997-től indult nálunk terápiás lovaglás, ezen belül gyógypedagógiai lovaglás és voltizálás (a mozgó lóról leugrás és lóra felugrás gyakorlása). De már 1991-ben meghonosította itt Gömöri Istvánné gyógypedagógus – tudjuk meg Hatvani Erika igazgatóhelyettesétől, aki lovasterapeuta is; angol szakemberektől sajtóította el a tudnivalókat, a Magyar Lovasterápia Szövetség szervezésében. Ma már ő maga is képez terapeutákat.

Mint mondja: a lovasterápiának kizárólag jó hatásai vannak, a személyiség egészét éppúgy fejleszti a lovaglás, és a lóval való foglalatokodás, mint az egyes részképességeket. A lovasterápiás órák fokozott figyelmet és együttműködést igényelnek a gyerekektől, s a pedagógusok egyértelműen tapasztalták: azokban a csoportokban, melyek tagjai járnak lovasterápiára, sokkal nagyobb az összetartás, mint amelyek nem vesznek részt ezen. A felelősségérzetet is fölébresztik e foglalkozások a gyerekekben, akik ezt az élet egyéb területeire is átvisszik. A gyerekek közül sokan pszichésen, pszichomotorikusan sérültek, ezeken

a gondokon is segít a terápia. Javítja a „tanulni tudást”.

– Játékként fogják föl a lovasterápiát a gyerekek, ugyanazt a képességet, készséget hatékonyabban fejleszthetjük, mint hagyományos órákon, feladatlapokkal, manuális eszközökkel dolgozva – hívja föl a figyelmet a tanárnő. Hozzáteszi: kinek-kinek „azt a területét” lehet fejleszteni a foglalko-

záson, amely ezt leginkább igényli.

Kik vesznek részt a lovasterápián? Első-második osztályban minden gyerek („minél hamarabb elkezdjük, annál jobb”, mutat rá a tanárnő), heti két, összevont órában. A harmadik-negyedikeseik közül pedig fejlesztő, illetve tehetséggondozó csoportban azok, akiknek szülei igénylik e lehetőséget. – Lovunk, a Holdfény nevű póni, „akit”

minden mértéket meghaladóan imádnak a gyerekek, csak alsó tagozatosok lovagoltatására alkalmas, a felsősök „túl nagyok” hozzá. De már összegyűlt a pénz egy szokványméretű ló vásárlására, s a tervek szerint a tanév végén megveheti az iskola, betanítom, és a jövő ősztől akár már felsősök számára is tarthatunk lovasterápiás órákat – így a tanárnő.

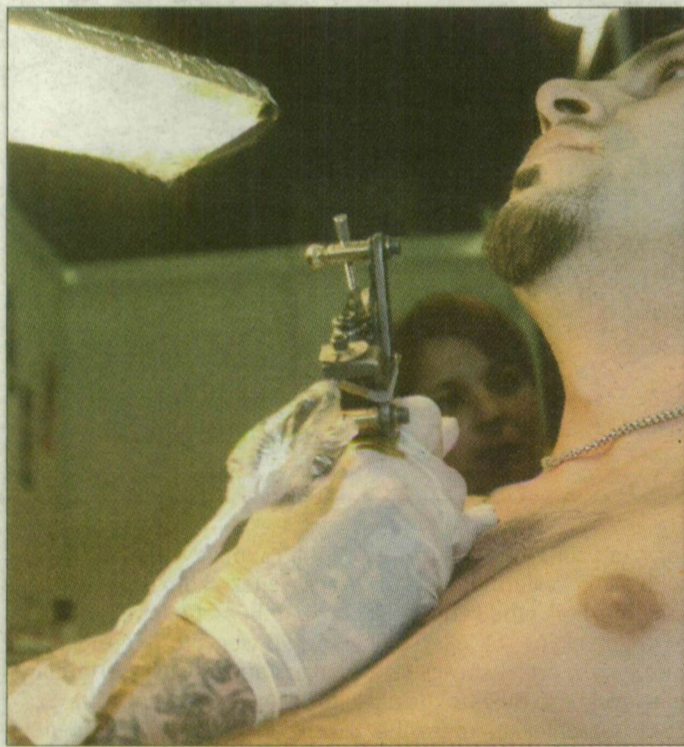
Holdfényt egyébként a Nagy Sándor Utcai Általános Iskola Alapítványa segítségével vásárolta az intézmény annak idején, s a következő ló beszerzése is ekként történik; az alapítvány közösen fogad minden segítséget. Maguk az órák a Hód-Mezőgazda Rt. fedeles lovardájában történnek, ingyen s bérmentve, a ló tartásának költségeit ugyancsak az Rt. biztosítja; a csoportokat a Tisza Volán Rt. juttatja el a helyszínre. E gazdálkodó szervezetek humánus hozzáállása nélkül nagyon nehéz lenne folytatni a lovasterápiát. Az iskola országos lovasfesztivált is rendez, évről évre; az országból mindenhonnan jönnek hasonló helyzetben lévő gyerekekkel foglalkozók – szállítva a gyerekeket, oktatókat, és persze a lovakat is.

– Hiány van lovasterapeutákban. A kezdet kezdetén nyolcan sajtóítottuk el a lovasterápiás tudnivalókat az egész országból, ma már ennek többszörösére lenne igény. Mind több, tanulásban, illetve értelmileg akadályozott gyerekekkel foglalkozó szervezet alkalmazza a lovasterápiát – mondja Hatvani Erika. A Magyar Lovasterápia Szövetség már kidolgozott akkreditált képzést leendő terapeutáknak, itt ő maga is oktató. A jelentkezés feltétele: gyógypedagógiai előképzettség.

F. CS.

## A hennatetoválás veszélyei

A tetoválások mellékhatásai a bőrgyógyászok számára régóta ismertek, melyeket részben a festékanyagok, részben a tetoválási technikák okoznak.



A bőre rajzolt minta félóra alatt megszárad. Fotó: MTI

Az ázsiai országokba irányuló fokozott turizmus tovább növelte a festékanyagok által kiváltott allergiás reakciók számát. Az indiai és az iszlám országokban rituális céllal használt hennafesték egyre népszerűbb a világon, mivel a fiatalok szívesebben választják az ideiglenes tetoválást, mint az örök életű testdíszeket. Amerikában a henna nem annyira közkedvelt, mint a nyugat-európai országokban és Ázsiában.

Magyarországon még ritkábban találkozunk ezen festék okozta allergiás reakciókkal, de tény, hogy már a szakirodalom is közöl néhány különleges esetet, melyek a fésített turistáknak jelentek meg. A felszíni festésre alkalmazott henna azonnali reakciót, kontakt bőrgyulladást, nem ritkán

hólyagokat és színi eltéréseket is okozhat. A tetovált bőr begyullad, égő, viszkető érzés jelenik meg. A tetoválást követő bőrreakció visszahúzódása után sötétebben vagy világosabb pigmentált terület

maradhat vissza. A gyógyulási idő néhány héttől több hónapig is eltarthat, sőt maradandó nyomokat hagyhat hátra.

A fekete hennapor önmagában ritkán okoz allergiás re-

akciót. Széles körben használják hajfestésre, bőrfestésre, valamint fertőző mikroorganizmusok ellen a gyógyászatban is. Különböző adalékanyagok hozzáadása szükséges ahhoz, hogy a bőrön festésre alkalmas kenőcs állagúvá váljon. A bőrre rajzolt minta 20–30 perc alatt megszárad, az így elkészített tetoválás 2–4 hét alatt fokozatosan kopik le a bőrfelületről. Az adalékanyagok közül a legismertebb a parafenilendiamin (PPD), mely a természetes hennát át tudja színezni rózsaszínre vagy feketére. Ez az adalékanyag tehető felelőssé az allergiás reakciókért. Amerikában és Európában kapható legtöbb hennafesték nem tartalmaz PPD-t. Az ázsiai országokban „speciális receptek” alkotórésze a citromolaj, eukaliptuszolaj, szegfűszegolaj, melyek szintén gyakran allergizálják a betegeket. A divat változó, az allergiás reakció kialakulásának esélye magas, ezért érdemes mérlegelni döntésünket egy-egy csábító testfestés láttán.

DR. ALTMAYER ANITA  
BŐRGYÓGYÁSZ-ALLERGOLÓGUS

F. CS.

### Alvásadósság

– Mindennek van határa – mondtam magamban, amikor már kezdtem unni, hogy nap mint nap fél hatkor kelek, ez így nem mehet tovább. Másnap már fél ötkor keltem, további pár napig ugyancsak, ami után a fél hatkori kelés már nem korainak, hanem kimondottan későnek tűnt. Meg van oldva a probléma, közöltem magammal, aztán egyik reggel, teljességgel váratlanul, fél kilenckor ébredtem.

Állítólag, mikor hajnalban csörgött az óra, csukott szemmel odanyúltam, dirr, lenyomtam, és a továbbiakban semmiféle költögetési kísérletre legmesszebbmenőkig nem reagáltam. (Olvastam valami alvásadósságról egyszer, de hogy az alváskintlevőséget ilyen radikálisan fogom behajtani magamon, erre messze nem számítottam. Öregszik az ember, hiába. Régen a folyamatos fél négyes kelést is kitűnően bírtam, most meg tessék. Ez annál is inkább érthetetlen, mert azt is olvastam: az öregedés az alvásidőigény csökkenésével jár. Eszerint fiatalodok; jócsakát.)

### NAPI MELLÉKLETEK

Szerda **RANDEVÚ**  
Csütörtök **BIZALMASAN**  
Péntek **DÉLMADÁR**  
Szombat **SZIESZTA**  
Hétfő **A DÉL SPORTJA**

WWW.DELMAGYAR.HU

### A böjti fogyókúra

A szervezet tavaszi „nagyta-  
karítását” minden kultúrkör-  
ben ismerik, s nemcsak val-  
lási parancsokra koplainak,  
böjtölnek az emberek, de  
egészségük megőrzése érde-  
kében is.

A böjt fizikai és lelki megtisztulás egyben, gyógyító hatása nagyon fontos, úgy a betegek, mint az egészségesek számára. Aki vállalja az úgynevezett klasszikus böjtöt, a zsíros ételekről, a húsról való lemondást, s azt, hogy néhány napig (hétig) nem eszik jólakásig, lemond az étkezés örömeiről és élvezetéről, azzal erősíti az akaraterejét, fokozza a szellemi teljesítőképességét, kiüríti szervezetéből a mérgező anyagokat, fittebb és karcsúbb lesz. És ugyanez történik azokkal, akik a szakemberek által ajánlott léböjtöt, méregtelenítő kúrákat választják. A koplalások, a tisztító kúrák megfelelően alkalmazva jó hatással vannak például a fő méregtelenítő szervre, a májra, csökkentik a koleszterinszintet, több oxigénhez juttatják, erősítik a szervezetet.

A böjtös szervezetfrissítést nem szabad összetévesztetni a drasztikus fogyókúrával! A húsevést, a zsírfogyasztást mellőző böjtben sem szabad elfeledkezni az állati fehérjék beviteléről. Gyakori, magyaros böjti fogás a tojásrántotta, a főtt tojás, a tojásos galuska, a tejleves, a tejbedara, a juhtúrós galuska, a túrós tészta (pörc nélkül!), a juhtúrós puliszka. Lehet hozzájuk társítani az ősi kínai étket, a szóját. Ugyancsak csökkenti a koleszterinszintet, és sok másra is valóságos csodaszer a káposzta. A sárgarépa, az alma, a cékla is kiváló, nyersen, reszelve vagy lének facsarva. A léböjtkúrás súlycsökkentő diétának is fontos elemei, miként azok a frissen préselt, hígított más zöldség- és gyümölcslevek is. Ezekből egy-ként el lehet kortyolni egy-két decit, kiegészítjük pedig egy-egy szelet, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel.

SZABÓ MAGDOLNA

### LEVEK ÉS KALÓRIÁK

Paradicsomlé (2 dl)	30 kcal
Zöldséglé (2 dl)	44 kcal
Narancslé (2 dl)	44 kcal
Répalé (2 dl)	58 kcal
Grépfrütlé (2 dl)	98 kcal
Meggylé (2 dl)	104 kcal
Citromlé (2 dl)	105 kcal
Almalé (2 dl)	118 kcal
Sárgabaracklé (2 dl)	116 kcal
Ananászlé (2 dl)	118 kcal
„Szőlőlé” azaz száraz fehérbor (2 dl)	144 kcal
„Árpalé” azaz sör (2 dl)	102 kcal