

A gyalogló mozgásterápia

A rendszeres mozgás egyenlő az ételerővel. A régi mozgató módszerek mellé időnként újak (vagy újak mondottak) kerülnek. Mostanában az edzőtermek látogatásától ózdnak a gyaloglást javasolják.

Az életminőség egyik meghatározó eleme a rendszeres mozgás, ami alapvetően segíti testi-lelki egyensúlyunk fenntartását. Sok elrettentő betegség és kutatási eredmény figyelmeztet arra, milyen egészségkárosodásokat szenvedhet el az, aki ellustul. Az elhunyt veszélyeztetik kerékpáros rendszert, izületeik és izmaik állapotát, emésztésüket, anyagcseréjüket, vitálka-

pacitásukat, csontrendszerüket, kedélyállapotukat – teret engednek az egyensúly felbomlásának, számos kór elhatalmasodásának. Példaként elég csak korunk néma járványát, a csonttrikulást felemlíteni: minden szakember arra figyelmeztet, hogy a rendszeres terhelés, a mozgás (például a séta, a futás, a kocogás, az úszás) milyen fontos ingere a csontképzésnek, mozgáské-

pességünk megőrzésének. Az orvosok, a testedzés szakemberei azt tanácsolják, hogy rendszeresen mozogjunk, hetente legalább háromszor 30-60 percet. S időről időre új mozgásterápiákat, edzőmódszereket javasolnak. Az úszás, a séta, a futás, a kocogás szta-rolása után most divatba jött nálunk is a fittség biztosításához az új módszer: a walking. Ami nem más, mint gyaloglás, azaz lendületes járás – átmenet a séta és a kocogás között. (Persze nem a verseny gyaloglók „kifordított” csípő- és könyékmozgatásával előadva.) A sík terepen ajánlott tempós járásból álló edzést kisebb adagokban javallják kezdeni: eleinte 20-30 percet, hetente háromszor, nem nagy svunggal, két-három perces lazításokat engedve. Az izületeket és a szalagokat a kocogásnál, futásnál jobban kímélő, a sétánál viszont jobban terhelő, ám a tüdőre, szívritmusra kedvező hatással lévő walking adagját fokozatosan ajánlott a teljes terhelésre, heti háromszor 60 percre emelni. Amíg bizonyos edzettségi fokot el nem érünk, nem szabad túl erős tempót diktálni, de a sétálásnál mindenképpen lendületesebb legyen a járás. A leghatékonyabb természetesen a szabadban, jó levegőn, napsütéses időben walkingolni – s az a jó, ha walkman nélkül gyalogolunk, a mobiltelefont és minden gondot otthon hagyva...

SZ. M.



Az életminőség egyik meghatározója a rendszeres mozgás

ILLUSZTRÁCIÓ: GYENES KÁLMÁN

FOGYATÉKOS GYERMEKEK A SZEGEDI ÓVODÁKBAN

Kicsit más barát

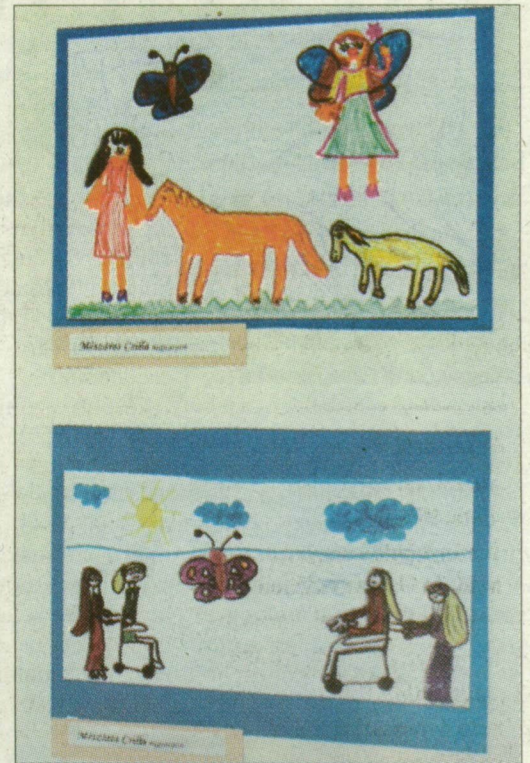
Tavaly szeptember óta minden szegedi óvoda fogadhat sérült gyermekeket, azonban csak kevés intézmény van ellátásukra felkészülve.

Társadalmi elfogadtatásukért ugyanis már gyermekkorban sokat tehetünk. Az óvodások fogyatékos társaikról készített rajzaiból nemrég kiállítást szerveztek.

Míg a legtöbb nyugat-európai államban egyre természetesebben kezelik a fogyatékosokkal való együttélést, hazánkban máig problémát jelent elfogadásuk. A sérült emberek társadalmi integrációját a lehető legkorábban, még gyermekkorban szükséges elkezdeni.

A szegedi Odú Korai Fejlesztő Központ 2002 óta foglalkozik 6 éves korig, az átlagostól eltérően fejlődő gyermekek egyénre szabott, terápiás kezelésével. A gyógypedagógiai foglalkozások, a mozgásfejlesztés és a családsegítés mellett a központ komoly hangsúlyt fektet a sérült gyermekek óvodai integrációjára is. Hat évvel ezelőtt kísérleti jelleggel indult el Szegeden az a program, melynek keretében öt óvodai intézmény fogadott be néhány enyhén fogyatékos gyermeket. Hozzájuk utazó tanárként jártak ki gyógypedagógusok, segítve az óvónők munkáját. Ez év szeptemberétől a város minden óvodája alapító okiratában biztosítja a sérült gyermekek fogadását. *Bacs Judit*, az Odú vezetője szerint azonban közülük csak néhány felkészült igazán a speciális foglalkozást igénylő kicsik ellátására.

A korai fejlesztő központ „Csak egy kicsit más a barátom” címmel nemrég pályázatot hirdetett óvodások számára: mutassák meg, mit gondolnak a fogyatékkal élő társaikról. A gyermekek segítségül egy kiadványt is kaptak, amely feladatokon keresztül magyarázta el nekik, mitől mások sérült társaik, milyen lehet fogyatékkal élni. Így tanulságos volt például az a gyakorlat, amelynek bekötött szemmel kellett kimenniük a mosdóba. A pedagógusok emel-



Két kép a kiállításról

FOTÓ: KARNOK CSABA

lett a gyermekek közötti azonosságokra is felhívják az óvodások figyelmét.

Több mint nyolcvan alkotás érkezett, ezeket a Szászorszép Gyermekházban állítottuk ki. A rajzokból kiderült, hogy az óvodások teljes természetességgel kezelik sérült barátaik problémáját, és jó szándékúan közelednek feléjük. Így születtek az olyan elnevezésű munkák, mint a „Segítem átkísérni őt az úttesten”, vagy az „Én vagyok a doktor néni, segíteni akarok”. A kicsi gyermekek egyébként sem igazán veszik észre a köztük és sérült társaik között lévő különbségeket, mint ahogy nyitottak minden, a megszokottól eltérő dologra – fogalmazott a korai fejlesztő központ vezetője.

P. D.

ÚJ! Dr. HARTAI TAMÁS **ÚJ!**
osztályvezető főorvos
Fül-orr-gégész, audiológus
MAGÁNRENDELÉSÉT MEGNYITOTTA!
Hódmezővásárhely, **GYÓGY-PALOTA**
Kinizi u. 2. Szeged, Szent F. u. 8.
Rendelés: kedd, csütörtök 16-17 óráig
Bejelentkezés: 20/247-3668
Rendelés: szerda 16-18 óráig
Bejelentkezés: 62/550-797

Íriszdiagnosztika és természetgyógyászati kezelések
Dr. JURIJ PETROV
orvos-természetgyógyász
Bejelentkezés: (62) 471-541
Gyorsan, hatékonyan, fájdalom nélkül

LONG-TIME-LINER
SMINKTETOVÁLÁS
• tartós smink
– szemöldökre
– szemhéjkihúzásra
• ajakkontúr • ajaksatír
• teljes rúzosított szájhatás
Kóczyánné Szentesi Piroksa
Tel.: 30/367-5222

PRAXIS
HOMEOPÁTIÁS GYÓGYÍTÁS
Dr. HUGYECZ EDIT
HOMEOPÁTIÁS SZAKORVOS, HÁZIORVOS
6723 Szeged, Debreceni u. 2.
Előzetes bejelentkezés: tel.: 30/9-434-267

DR. OCSKÓ MARICA
Reumatológus és fizioterápiás szakorvos, akupunktőr
BEMER 3000 (bio-elektromágneses energia reguláció) terápia
Rendel: Szeged, Bocskai u. 4. Hétfőn és csütörtökön 17-18 óráig
Tel. bejelentkezés: 62/324-398, 06-20/344-4567.

TESTÉT TELJESEN ÁTFORMÁLÓ, ALAKJAVÍTÓ SZUPER- ÉS CARDIO CALLANETICS TORNA A BELVÁROSI TORNASTÚDIÓBAN!
H.-sz.-p.: 6.30, 8.00, 9.30, 15.00, 16.30, 18.00, 19.00
K.-cs.: 8.30, 12.30, 16.30, 18.00 Szo.: 8.00
Szeged, Hajnóczy u. 6. fszt. 1. • Tel.: 20/363-55-11 – Bús Nóra
A CALLANETICS® TORNA MINDEN KOROSZTÁLYNAK AJÁNLOTT!
teszesebbé teszi a hasat, combot emeli a fenéket, formálja a csípőt erősíti a kar- és mellizmokat a hátizmok erősítésével megszüntetheti a hát- és deréktáji gerinc- és ízületi problémáknál is végezhető
Ha ezt a szelvényt kivágja és behozza, egy alkalommal ingyen tornázhat!

GYÓGY-PALOTA SZAKORVOSI RENDELŐK
6725 Szeged, Szent F. u. 8.
(A Bem utcai villamosmegállótól szemben)
Ortopédia: dr. Mécs László
Fizioterápia: ultrahang-elektroterápia
Gyógymasszázs, írsítító, izomlazító svédmasszázs
Februárban 20% engedmény, egész test esetén! **Teknős Zsuzsa**
Gerinclairító gyógytorna indul nőknél!
Gyógyászati segédesszközök készítéséhez mintavétel!
Fazekas László, ortopéd technikus
– Sebész: dr. Pécsék Mária
– Ultrahangvizsgálat: dr. Benedek Erzsébet
– Fül-orr-gégész: dr. Hartai Tamás
– Háziorvosi praxis, foglalkozás eu. dr. Szűcs Márta
– Bőrgyógyász-kozmetológus
Lézeres tartós szőrtelenítés!
Dr. Kuhnár Ágnes
Felvilágosítás, bejelentkezés: 62/550-797

Hirdetését már 70 postahivatalban is feladhatja!
Az előfizetéssel és a kézbesítéssel kapcsolatos észrevételeiket az ingyenesen hívható ZÖLD számon tehetik meg.
06-80/821-821
Szombatonként a 466-847-es fővonalon.

SZERETNE
– szépen rajzolt szemöldököt,
– gyönyörű formájú, színes ajkakat
– igéző szemeket!
HA IGEN! Akkor hívja a 491-709-et és mi a legjobb német géppel elkészítjük Önnek SMINKTETOVÁLÁSÁT

SAS GYÓGNÖVÉNY- ÉS REFORMHÁZ
300 m²-en
Scholl akció:
• Weekend Navy női papucs (fehér, kék) 11 190 Ft helyett **10 690 Ft**
• Aquajet gumipapucs (sötétkék) 6 190 Ft helyett **5 790 Ft**
• Air bag légpárnás béleletlen (fehér) 12 190 Ft helyett **10 690 Ft**
• Air bag légpárnás bélelt (fekete, nubuk) 13 190 Ft helyett **12 190 Ft**
• Norma fekete bőr, zárt papucs 13 190 Ft helyett **10 990 Ft**
Immunerősítésre:
• Alkymer (A-, D-vitamin és cápamájolaj-tartalmú) caps. 2 499 Ft helyett **1 799 Ft**
• Vitalin multivitaminos tabl. 469 Ft helyett **249 Ft**
• **Gluténmentes** kenyér 500 g **549 Ft**
kifli, zsemle (4 db/csomag) **449 Ft**
Tortalap 400 g **589 Ft**
Zserbó **629 Ft**
• **Mecsek**
Kerti tea filteres (kamilla, borsmenta, szeder, citromfű) **269 Ft**
Feketeribizli tea filteres (vízhajtó, vérnyomáscsökkentő) **259 Ft**
Vizelethajtó tea filteres (vesetisztító, reumas problémára) **429 Ft**
Veronika tea filteres (köszvény, reumatikus panaszokra) **279 Ft**
• **Cara samponok** 500 ml **199 Ft**
Proteines (festett, dauerolt, töredezett hajra)
E-vitamin + pantenol (zsíros hajra)
• **Dina** gyógynövényes sampon 300 ml **199 Ft**
• **Trefleur** hab- és tusfürdő 1 liter **399 Ft**
(fenyő, zöldség, tengeri illattal)
GYÓGNÖVÉNY ÉS REFORMHÁZ üzleteink Szegeden, a **SAS** Patika mellett, a **CORA** Áruházban és **HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN**, az Andrássy út 1. alatt találhatók!

Dr. Szemerédi Orvosi Kft.
6725 Szeged, Korda u. 18.
Tel./fax: 62/444-493
E-mail: drszemeredi@axelero.hu
2004. januártól vállalatok, cégek részére elsősegélynyújtó tanfolyamok (elmélet-, gyakorlati vizsga). Kérjük előzetes bejelentkezésüket. Részletes felvilágosítás: 62/444-493
SAKRENDELÉSEINK:
• **Háziorvoslás:** dr. Szemerédi István
• **Pszichiátria-neurológia:** dr. Szemerédi István
• **Belgyógyászat:** dr. Kocsis Zsuzsanna, dr. Fekete Etelka
• **Bőrgyógyászat:** dr. M. Mehrdad
• **Urológia:** prof. Scultéty Sándor
• **Nőgyógyászat:** dr. Bánfalvi Attila
• **Szemészet:** dr. Vincze Katalin
• **Fogászat:** dr. Grünberg Gábor
• **Fül-orr-gégész, foniátria:** dr. Vincze Ágnes
• **Ultrahang-diagnosztika, aspirációs citológia:** dr. Zagorac Nikola, dr. Tószegi Anna, dr. Hajnal-Papp Rozália
• **Foglalkozás-egészségügy (üzemorvoslás):** dr. Szemerédi István
Laborvizsgálatok, Holter (24 órás vérnyomás – EKG), szűrő hallás- és légzésvizsgálat, EKG, jóindulatú bőrelváltozások elektrocoagulatio kezelése.
Komplex szűrővizsgálatok, menedzserszűrés – „egy helyen – egy időben”.

KÖVETKEZŐ MEGJELENÉS: 2004. FEBRUÁR 10.

HIRDETÉSI INFORMÁCIÓ: 62/567-843 Kovács Emma 62/567-849 Gergely Anikó