

KORTÓL FÜGGETLENÜL SOK SZEGEDI VÁLASZTJA A KOCOGÁST TESTEDZÉSKÉNT

A futás nem csupán sport

Egészségünk hete

Egészségünk hete címmel tudományos-ismeretterjesztő egészségvédelmi előadás-sorozat és ételbemutató kezdődött a szegedi Novotel szállóban tegnap, s tart péntekig, minden nap délután 6-tól.

Hogyan épül fel az egészségvédő étrend a gyakorlatban? Milyen nyersanyagokat használunk? Hogyan lehet egészséges és egyszersmind finom ételeket készíteni? Ma mindezekről hallhatnak az érdeklődők.

Szerdán az úgynevezett kifáradási szindrómáról tájékozódhatnak a megjelentek. Megtudhatják, miként teheti tönkre egészségünket a rohanó élettempó, milyen hormonális jelenségek állnak a „kiégési folyamatok” hátterében – és hogy milyen módon lehet e folyamatot visszafordítani.

Csütörtökön kiderül: értünk vagy belőlünk él-e a modern élelmiszeripar? Megtudhatjuk, milyen titkok rejlenek az üzemi kulisszák mögött – s hogy mit tehet egészsége védelmében a fogyasztó.

Szegeden is egyre népszerűbb időtöltés a kocogás. A reggeli és esti órákban szinte megtelek a város mozogni vágyó embereivel. Valakinek életforma, másoknak szórakozás és kikapcsolódás. A többi sporttal ellentétben nem kell hozza semmi más, csak egy edzőcipő, és persze kellő akarat és kitartás.

Hajnalban, amikor még kihalt a város, sehol egy megállóban várakozó ember, és még autót is csak hébe-hóba látni, megjelenik néhány kocogó. Este hat és tíz között pedig szinte megtelek Szeged utcái a futás szerelmeseivel. Ki tudja, mitől van ekkora akaraterejük, de az biztos, hogy dicsérendő.

– Számomra a futás életforma. Ilyenkor érzem igazán, hogy sportolok: megizzadok, és kellemesen elfáradok, miközben az agyam felfrissül, és új erőre kap – meséli dr. Lázár György, hetvenkét éves kutatóprofesszor, aki hétköznapijait a kórélettani tanszéken található laborjában tölti. Azt is elmondta, hogy időjárástól függetlenül télen-nyáron, illetve hétfőtől vasárnapig minden reggel rászánja idejét a kocogásra. A Bécsi körúttól a lengyel piacig tartó körülbélül egy kilométer pont elég a kikapcsolódáshoz. Fiaitálabb korában versenyszerűen atletizált, így sportszennvedélye természetes.

A kocogás komoly szerelmesei általában versenyeken is megmutatják képességeiket. A harmincöt éves Lukácsi István maratónfutóval reggel fél hétkor a felső-Tisza-parti töltésen találkoztunk. Minden reggel megteszi a szokásos utat, attól függetlenül, hogy éppen készül-e valamilyen versenyre, hat és harminc kilométer közötti távot fut.

– Korábban triatlonoztam, és gyakran úsztam is, de a családom és a munkám

mellett már csak a futásra van időm. Könyvvizsgálóként sokat ülök a monitor előtt. Szerintem, ha valaki ilyen vagy ehhez hasonló munkát végez, akkor testének szüksége van a kompenzációra.

A futás nem csak a sportolók kiváltsága. Sok fiatal, és idősebb amatőr választja a kondija szinten tartására e mozgásformát.

– A legjobb módszer a regenerálódásra a heti stressz – a vizsgák és a beszámolók – után. Nem beszélve arról, hogy a bulik kellőképpen megterhelik szervezetünket – magyarázza Gál Richárd, aki barátjával és évfolyamtársával, Szabó Istvánnal kocog heti háromszor-négyszer a Felső-Tisza-parton vagy az újszegedi ligetben. A huszonegy éves programozó matematikus fiúk már évek óta ezt a sportot művelik, és azért választják a forgalmasabb folyópartot, mert miközben „kínózzák” testüket, egyben kikapcsolódnak. Nézelődnek, hiszen gyakran előfordul, hogy csinos lányok sétálgatnak errefelé, vagy lehet, hogy hasonlóképpen ők is az esti futást választják testedzésül.

KANCSÁR TÍMEA

Hol a legalkalmasabb?

Szegeden több terület is alkalmas lehet a kocogásra. Legtöbbször a Felső-Tisza-partot, a ligetet, és a töltést választják helyszínül. Sokan a lakhelyükhöz legközelebb eső városrészt részesítik előnyben, de vannak olyanok is, akik kocsiba ülnek, és felkeresik a messzebb, de annál zöldebb környezetet.

A füves, puha talaj és a tiszta levegő sokkal kíméletesebb egészségünk szempontjából, és a környezetszennyezés, a nagy betonfelületek miatt sok futó inkább a külvárosi területek felé veszi az irányt.



Gál Richárd kondiját tartja szinten a futással

FOTÓ: KARNOK CSABA

MI A MEGDÖBENTŐ IGAZSÁG A BETEGSÉGEKKEL KAPCSOLATBAN?

OLVASSA EL DR. LENKEI GÁBOR CENZÚRÁZOTT EGÉSZSÉG C. KÖNYVÉT!

ORVOS ILYEN ÖSZINTÉN TALÁN MÉG SOSEM BESZÉLT.

- Hogyan és miért akadályozza meg a gyógyszeripar, hogy Ön egészséges legyen?
- Hogyan hoznak létre mesterségesen betegségeket?

Olvassa el a könyvet és tudja meg, hogy milyen egyszerű lenne egészségesnek maradni!

Ha egyetért a könyvben olvasottakkal, akkor jöjjön és vegyen a könyvben ajánlott összetételű természetes alap- és közepes napi vitamincsomagokat!

Nyitva: **TESCO pavilonosórán** * h.-vas.: 9.00–20.00-ig
Szövetkezeti úton * h.-p.: 9.30–17.30-ig

Jó Közérzet Központ
Egészséges élet a betegségek és káros szenvedélyek helyett
6725 Szeged, Szövetkezeti út 26.
Telefon: +3662 444-679
e-mail: jokozerzetkozpont@invitel.hu

VEGYE MEG A KÖNYVET! 2700 Ft
(* a postaköltség utánvét esetén)

BŐRGYÓGYÁSZAT ALLERGOLOGIA

- Gyermekbőrgyógyászat
- Ránctöltés
- Szemölcsök eltávolítása
- Anyajegyek szűrése
- Allergiastek
- Pattanásos bőr kezelése
- Ekcémák kezelése

DR. ALTMAYER ANITA
Egyetemi adjunktus
Szeged, Fő fasor 57.
Bejelentkezés: 30/98-57-571

Dr. Weisz Veronika
belgyógyász kardiológus

- EKG • vérnyomás-monitorozás és -beállítás • szív-érrendszeri rizikófaktorok, -kezelés • szív UH-vizsgálat

VÁKUUM-MÁGNES, OXIGÉNTERÁPIA A TÚLSÚLY ÉS ÉRBETEGSÉGEK KEZELÉSÉRE

Kezelések kizárólag High-Care termékekkel.

A termékek megrendelhetők:
Szeged, Gogol u. 25.
Bejelentkezés: 30/99-55-788

LÉZERALAPÚ TARTÓS SZŐRTELENÍTÉS

A MediFat® Szépségklinikán a kezeléseket a legújabb fejlesztésű, lézertechnológián alapuló, széles hullámsávú IPL eljárással és nagy szakmai tapasztalattal történnek, mely tartós, megbízható eredményeket hoz létre fájdalommentesen, lényeges mellékhatások nélkül.

MediFat® a testfogyasztás és a szépség orvos szakértője.

Szeged, Pillich Kálmán u. 15.
Bejelentkezés, bővebb információ: 70/369-8899

STÍLUS ÉS MINŐSÉG AZ ESZIK OPTIKÁBÓL

- **Transitions**® és POLARIZÁLT szemüveglencsék: sportoláshoz, vezetéshez, számítógép előtt végzett munkához
- CÉBÉ, POLICE, GIVENCHY, MEXX, TOM TAILOR, GENESIS napszemüvegek
- Tü-vények beavítása, egészségpénztár-elfogadó-hely

SZEMÉSZ SZAKORVOSI RENDELÉS GYERMEKEKNEK, FELNŐTTEKNEK

Kontaktlencse-, szemüvegeret- és szemüveglencse-akcióinkról érdeklődjön üzletünkben!
www.eszikoptika.hu

KONTAKTLENCSÉ-KIPRÓBÁLÁSI AKCIÓ

Szeged, Tisza L. krt. 75. (a körforgalomnál) • Tel.: 62/420-642

Forradalmian új kontaktlencse a Johnson & Johnson -tól

2 doboz Acuvue® Oasys™ vásárlásakor 30 db 1•Day Acuvue® Moist™ 1 napos kontaktlencsét adunk ajándékba.

Fantasy Optika
Szeged, Oroszlán u. 1.
Tel.: 62/429-799

Az akció pontos időtartama: 2007. április 24.–május 31.

HAGYOMÁNY ÉS CSÚCSTECHNIKA EGY GYÓGYULÁST HOZÓ ÁGYBAN

Jöjjön el, és tapasztalja meg a csodát TÉRÍTÉSTEMESEN!

Több mint egy éve járhatnak ingyen masszázsrá – ezzel pedig egyúttal gyógyulhatnak is – a szegediek, köszönhetően a CERAGEM cég különleges marketingstratégiájának. A több mint félmillió forint értékű masszázsgépet bárki ingyen használhatja a cég Pulz utcai bemutatótermében. A Ceragem masszázsgépe a fény- és hőterápia, a masszázs és az akupresszúra kombinálásával hat a szervezetre. Az ágyba épített jadekőves görgő, valamint az infra és hélium fényvel ellátott kézi masszírozófej automatikusan masszírozza végig a gerincoszlopot, majd az akupresszúrás pontokat 2-2 percig kezeli. A 40 perces masszázs a hasi lágy részek ellazításával válik teljessé.

Mire ajánlják a Ceragem masszázsgépet?

- gerincbántalmakra • reumatikus problémákra • látásjavításra • belső gyulladásokra • bőrbetegségekre • csontritkulásra • asztmára • túlsúlyra • depresszióra

Továbbá hatékony: – beállítja a vérnyomást, csökkenti a vércukorszintet – tisztítja a vért és növeli a vitalitást. Csak érzékesi sorrendben tudjuk a kezeléseket biztosítani, bejelentkezni nem lehet! A várakozás alatt bőséges információval és hasznos tanácsokkal látjuk el a hozzánk betérőket!

Mindenkit szeretettel várunk!

Nyitva tartás: hétfőtől péntekig 8–18, szombaton: 8–14
CERAGEM SZEGED – EGÉSZSÉG, BOLDOGSÁGI!
6724 Szeged, Pulz u. 33. * Tel./fax: 62/553-356, 30/978-83-44

A nagy érdeklődésre való tekintettel részletfizetési lehetőség azonnali hitelbírálat, kamatmentesen!

AKCIÓ!

A CERAGEM EURÓPAI ÖRÖMÜNNEPE

A legmagasabb minősítéssel gyógyászati segédeszközzé nyilvánított **CERAGEM MASSZÁZSÁGYAT május 14-től 26-ig** különleges akció keretében lehet megvásárolni Szegeden.

Minden ágyhoz egy Bio Slim fogyasztó masszázsovet adunk ajándékba. Ez a kiegészítő tovább erősíti a Ceragem jótékony hatását. A világ több országában a legkiválóbb fogyasztóeszközzé minősítették.

Ceragem Szeged – Egészség, boldogság!
6724 Szeged, Pulz u. 33.
Tel., fax: 62/553-356, 30/978-83-44

HITELÜGYINTÉZÉS HELYBEN, KAMATMENTESEN, GYORSAN!