

GYÓGY-ÍR

SZERKESZTI: DR. DÉZSI CSABA ANDRÁS

Nem segít a tornaóra

NAGY-BRITANNIA
MTI

A plymouthi Peninsula Medical School endokrinológiai professzora munkatársaival 206 nyolc-tíz éves gyerek sorsát követte nyomon két éven át.

Az egyik csoport tagjai a tehetséges diákok, tantervükbe heti 9 óra testnevelést iktattak. A legkevesebb testedzés egy belvárosi iskolá diákjainak jutott – hetente mindössze kétszer.

A gyerekek testére mérőműszert erősítettek, minden iskolai fél év alatt egy-egy héten át viselték egész nap. Percenként 600-szor regisztrálta mozgulataikat.

Kiderült: azok, akik többet mozogtak a tornaórákon, az iskolai testedzés fáradalmait otthon pihenték ki. Azok viszont, akik alig-alig tornáztak, az órák után tombolták ki magukat. Összességében a gyerekek ugyanannyi energiát használtak fel, függetlenül attól, hogy otthon vagy az iskolában mozogtak többet.

Terry Wilkin szerint ez abból ered, hogy a gyerekek mozgásigényét valamilyen belső, agyi rendszer szabályozza. „Az emberi evolúció során az energiafelhasználást automatikusan szabályozta a szervezet, hogy fenntartsa a testtömeget, ez volt ugyanis a túlélés záloga” – mondta a professzor.

István 57 évesen lett kungfumester

A Szegedi Tudományegyetem adjunktusának, Bartalos Istvánnak 14 évvel ezelőtt, egy életmentő bypassműtétet követően azt mondták az orvosok: tíz évet élhet még. Akkor depresszióba esett, de ahogyan ő fogalmazott: azóta „kinőtt belőle”. Szép lassan átforgalmazta hétköznapjait: kungfuzik, egészségesen táplálkozik – nemrégiben kungfumesterré avatták.

SZEGED
KANCSÁR TÍMEA

Egy életmentő bypassműtétet követően, 1995 Mikulásán azt mondták Bartalos Istvánnak az orvosok, hogy öt, de legfeljebb tíz évet élhet még. Addig tart ki ugyanis a combjából átoperált egészséges ér, amelynek az a funkciója, hogy áthidalja az elzáródott koszorúérszakaszt, és ezáltal friss vérhez juttassa a szívizomzatot. Azóta eltelt tizenhárom év, és István nemhogy egészséges, a legutóbbi terheléses vizsgálatán jobban teljesített kerékpározásban, mint sok húszéves – mindenhova biciklivel jár. Viccelődtek is vele az orvosok, hogy még futballista is lehet belőle. Nemrégiben százhetven ember előtt avatták wing tsun kungfumesterré az 57 éves férfit. A Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Karán dolgozó adjunktus három hét alatt készült fel a vizsgára, de három év kitartó munka áll a háta mögött.

– Házat építettünk kevés

pénzből, sokat dolgoztam, stresszes életet éltem, és emellett még dohányoztam is. Egészen addig, amíg az intenzív osztályon kötöttem ki. Akkor eldőlt minden: vagy folytatom az addigi egészségtelen életviteltemet és akkor, ki tudja, mi lesz, vagy változtatok. Egy ilyen szituációban persze már eszébe sem jut az embernek, hogy rágyújtson – mesélt tapasztalatairól Bartalos István, aki azt is elmondta: az operáció után először még járni is nehezebbre esett, a futást is úgy tanulta, mint ahogy a pincérek a pincérversenyre készülnek –

Újjászületés. A wing tsun jelentése gyönyörű tavasz, azaz átértelmezve újjászületés. A világ legnépszerűbb kungfustílusa, 65 országban több százezeren gyakorolják. Harci értéke miatt például az FBI kiképzési anyagában is szerepel. Bruce Lee után Jackie Chan is ezt választotta. Nem igényel különösebb testi erőt vagy hajlékonyságot. Bartalos István a kungfumestri cím megszerzésével nemcsak magának bizonyított, oktathatja is a harcművészetet.



Bartalos István újjászületett a kungfu segítségével. FOTÓ: KARNOK CSABA

óvatosan, könnyedén rugaszkodott el a földtől. Csakhogy ő nem arra vigyázott, hogy a víz ne lötykölődjön ki a pohárból, arra ügyelt, ne azt érezze: a belső szervei „járnak fel, s alá” a testében. Egy-egy sarkot kocogott, pulzust mért, aztán szép lassan belejött, és közben a betegség miatt elhatalmasodott depresszióját is, ahogy ő fogalmazott: kinötte.

– Egy nap a munkából hazafelé menet beláttam az edzőterembe, azután lementem egy edzésre, és beálltam a fiatalok közé. Öreg vagyok már ahhoz, hogy öregektől tanuljak, a fiatalok tele vannak energiával,

és egyébként is a wing tsun kungfu egy intelligens mozgáskultúra, intelligens embereknek – mondta István, miközben meghajolt 27 éves mestere, Kovács Eszter előtt. Elárulta: – A fiatalok jönnek, mennek, nem vacillálnak annyit egy-egy döntésük miatt. Egy idősebb ember, főleg akire már jól ráijesztett az élet, jobban értékelt akár egy rúgást is – nehéz azért azt a lábat felemelni, illetve a két kéz és a láb együttes koordinációja sem egyszerű. Araszolgotok előre, fizikailag, erkölcsileg, szakmailag és lelkiileg is fejlődöm. Már tíz kilót fogytam. Eszter türel-

mes, megbízható, és mindig mosolygós. Ez nekem nagyon fontos, feltölt energiával. Segít abban, hogy megvalósítsam az álmaimat, mert álmoknak lenniük kell az ötödik x-en túl is. Remélem, a felnőtt gyermekeim is büszkék rám.

– Az természetes, hogy tizenévesen valaki meg akarja menteni a világot, de az már elég ritka, hogy közel a hatvanhoz ilyen komoly álmok hajtsanak valakit. Természetesen a tanár úr koránál fogva kicsit lassabb, mint a fiatalok, de mindenki türelmes vele, és segíti a fejlődését, ami heti három edzéssel rohamtempóban halad.

Vasárnapi DÉLMAGYARORSZÁG

Nem mindennapi!

DR. OCSKÓ MARICA

Reumatológus és fizioterápiás szakorvos, akupunktőr
BEMER 3000 (bio-elektro-mágneses energia reguláció) terápia
Rendel: Szeged, Bocskai u. 4. Hétfőn és csütörtökön 17–19 óráig
Tel. bejelentkezés: 62/324-398, 06-20/344-4567.

FÜL-ORR-GÉGÉSZET

Dr. Kadocsa Edit

fül-orr-gégész
szakorvos, allergológus
Rendelési idő:
szerda 17–18 óráig.
Bejelentkezés: 30/416-1879
(munkanapokon 12 után).

KLINIKUM + RENDELŐ

Szeged, Madách u. 2.

SZEMÉSZET

Dr. GYETVAI TAMÁS

Tel.: 06-30/389-0031
Teljes körű SZEMÉSZETI VIZSGÁLAT
• Szürkehályog-műtét (speciális műlencsével is) • Zöldhályog kivizsgálása, kezelése • Munkaalkalmassági vizsgálat
• Menedzservizsgák, szemüvegrendelés

Rendelés: kedd 17.30–20.00

KLINIKUM + RENDELŐ

Szeged, Madách u. 2.

VÉGLEGES ZSÍRBONTÁS
SEBÉSZETI BEAVATKOZÁS
NÉLKÜL!

Budapest után Szegeden is.
Cellulitiskezelés a világ legmodernebb kétfázisú ultrahangos zsírbontó készülékével, az ULTRACONTOUR-ral!

www.sunshineszeged.hu

Tel.: 30/338-6751

A DÉLMAGYARORSZÁG
ÉS A DÉLVILÁG AJÁNLÁSAVAL

Az előfizetéssel és a kézbesítéssel kapcsolatos észrevételeiket az ingyenesen hívható ZÖLD számon tehetik meg.

Tel.: 06-80/821-821

Szombatonként délelőtt 10-ig az 567-888-es fővonalon.

ALLERGIÁS???

Tudni szeretné, miért? • Szeretne tünetmentes lenni?
Egy speciális gép segítségével másfél óra alatt megtudhatja.
Az eredményeket azonnal kézbe kapja, és orvos – természetgyógyász ad javaslatot a problémák megoldására.

Bejelentkezés: 62/543-255 • moraintezet@invitel.hu • www.moraintezet.hu • Szeged, Kállay A. u. 7.

FÁJ A FEJE? FELEDÉKENY? SZÉDÜL?

ÉRELMESZESÉDÉSE VAN? CUKORBETEG?

Jöjjön el legújabb látglézeres, keringésvajító kezelésünkre!
Agyi és végtagi keringési zavarok batékony és fájdalommentes gyógymódja.
Amennyiben elégedett a terápiával, a készüléket akár baza is vibeti!

Bejelentkezés: 62/543-255, Eleter Gyöngyközpont, Szeged, Kállay Albert u. 7.

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

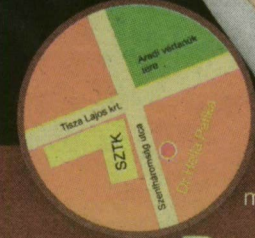
– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

– Ránctalanítás
– Mellfeszítés
– Zsírbontás
– Testformálás
– Szőrtelenítés
intenzív pulzáló fényvel
– Hegyek elsimítása
– Pigmentfoltok, öregségi foltok kezelése
– Jóindulatú növedékek, szemölcsök eltávolítása
– Érereditű elváltozások kezelése
– Fülbevaló-belövés

Jó PONTOK, pont JÓKOR
pontgyűjtő akció nyugdíjasoknak

Nálunk most 20 forint = 1 pont,
beváltásnál 1 pont = 1 forint

Részletek és további
meglepetések, akciók patikánkban:

Dr. Hella Patika

Szeged, Szentháromság utca 6.

Fájdalommentes egészségmegőrző-gyógyító-rege-
neráló programok rendkívül kedvezményes térítési
díjért, hogy ön is megengedhesse magának...AZ ÉRELMESZESÉDÉS, ÉRSZÜKÜLET,
VALAMINT A CUKORBETEGSÉG
ÉRSZÖVŐDMÉNYEI KEZELÉSÉRE BŐVÍTETTÜK
KÉSZÜLÉKEINK VÁLASZTÉKÁT.

A Sonomat és Bemer minősített orvosi műszer kombinált használatával két nemzetközi szabadalommal védett, évtizedes tapasztalattal rendelkező alternatív módszerrel dolgozunk, hogy az ön állapotának legmegfelelőbb kezelést tudjuk biztosítani. Fordulhat hozzánk diagnosztizált érbeteg, idős vagy középkorú, stresszes életmódú személy, de fiatal sportoló is.

Kúrát javaslunk a következő esetekben:

- cukorbetegség
- az érrendszer bármely részében lévő meszesedés, szűkület tünetei esetén: görcskészség, fáradékonyság, feledékenység, szédülés, fülzúgás, hideg, fázékony végtagok, merevedési zavar, szemfenéki szűkület
- általános terhelhetőség, fizikai és sportteljesítmény javítása
- műtét utáni regenerálódás, sebgyógyulás segítése
- lezajlott infarktust követő regenerálódás segítése
- mozgásszervi, reumatikus panaszok fájdalomcsillapítása
- zsírmáj: sejtek, szövetek anyagcserejének javítása
- stresszoldás, immunrendszer erősítése.

Magánorvosi rendelésben előzetes telefonos egyeztetés után fogadjuk önt.

Szeged, Vadász u. 5.

06-20/335-4608 (9-18 óráig hívható)

Ismétlők és nyugdíjas jelentkezők
3 ajándék Bemer-kezelést kapnak
a kúra végén.

www.sonoterapia.hu

www.segitek.hu

www.bemer3000.hu

