

Egészségbar

INGYENES KÖZÉRZETI MAGAZIN

2009/ II. ÉVFOLYAM / 4. SZÁM

JÓ A CUKORBETEGEKNEK, ROSSZ A KILÓKNAK!!

SZÉP TARTÁSÉRT, EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDÉRT

DERMAROLLER-KOLLAGÉN INDUKCIÓS TERÁPIA

JÁTSZANI CSODÁLATOS

KORUNK FŐ PROBLÉMÁJA A STRESSZ

AZ ÓVODAI BEILLESZKEDÉST MIVEL SEGÍTHETI A CSALÁD?

TAI GHI CHUAN=EGÉSZSÉG, ÉLETMÓD, ÉLETSZEMLELET

KÖRNYEZETVÉDELEM, ENERGIATAKARÉKOSSÁG

Egészség és aktív életmód tanfolyam, azok részére, akik jobb formát és jobb alakot szeretnének elérni



FOGYJON és NYERJEN!

Az 1. helyezett kiemelt nyereményben, a 2., 3. helyezett értékes nyereményben részesül.



A 12+1 hetes kurzus, amely megtanítja, hogyan kell helyesen táplálkozni, hogy elérje ideális súlyát és jól érezni magát.

Csatlakozzon Testtömeg Csökkentő Versenyünkhöz! Hozzon magával még két barátot, és kapjon ajándékot!

Limitált létszám: csak az első 25 fő vehet részt programunkon

2.000,- FT ÉRTÉKŰ AJÁNDEKKUPON, AMELY EGY ALKALOMMAL FELHASZNÁLHATÓ TESTTÖMEG CSÖKKENTŐ VERSENYÜNKRE.

Demeter Éva
Életmód konzultáns
+36 20/9335-128
d.eva@testtomegcsokkentoverseny.hu

Csúcsminőségű privát Siemens hallókészülékek kaphatók a GEERS-nél

GEERS
A halláshoz vezető út!



Elérhetőségeink:

Szeged, Arany J. u. 14.
Telefonszámunk: 62/421-328

NOÉ

Szeged, Bárka u. 1.
EGÉSZSÉGGÖZPONT

Dr. Bella Zsolt
fül-orr-gégész, allergológus

ALVÁSZAVAR

Dr. Szakács László
fül-orr-gégész

Dr. Várszegi Mária
neurológus, pszichiáter,
alvásszakértő

HORKOLÁS

ALLERGIA

Dr. Gárdián Gabriella
neurológus

Dr. Elekes Attila
helgyógyász

FEJFÁJÁS

FÜLZÚGÁS

Dr. Tomcsányi-Pató
Barbara
fül-orr-gégész, audiológus

Dr. Simonka Zsolt
sebész

SZÉDÜLÉS

ELHÍZÁS

szombaton

Demeter Éva
életmód konzultáns

ÉLETMÓD

TANÁCSADÁS

Dr. Novaszal Balázs
helgyógyász, üzemorvos

Műtét előtti kivizsgálás

Bejelentkezés: 30/385-2525

Allergiás?

Magyarországon a népesség közel 20 százaléka allergiás. A növekvő gyakoriság az öröklődő genetikai faktoroknak és a megváltozott környezeti hatásoknak valamint életmódbeli sajátosságoknak köszönhető.

Dr. Bella Zsolt, a **NOÉ Egészségközpont (Szeged, Bárka u.1.)** fül-orr-gégész, allergológusa felhívta a figyelmet arra, hogy a pollenallergia leggyakrabban szénanáthát okoz, de kiválthat szemtüneteket és alsó légúti érintettség esetén köhögést vagy fulladást fokozódó asztmatikus tüneteket is. Tartós vagy visszatérő tünetek esetén **kivizsgálás szükséges!** Személyre szabott kezeléssel a tünetek súlyosb odása és a szövődmények kialakulása megelőzhető!

Mit ér az allergiateszt?

– A gyanús allergének kiszűrésével a panaszaink valódi okozói felderíthetők. Ezen allergének kerülésével megelőzhető a tünetek kialakulása!

Miért kell kezelni az allergiát?

– Mert a kezdetben orr és szemtüneteket okozó betegség kezeletlen esetekben szövődményeket, orrmelléküre-gyulladást és asthmát is okozhat. Megfelelő kezelés mellett az allergiás időszakban is megőrizhetjük szellemi és fizikai aktivitásunkat, sportolhatunk és a pihenés, alvás is zavartalanabbá tehető.

– Az eddigi kezelések, gyógyszerek, természetgyógyászati készítmények egyike sem váltotta be a hozzá fűzött reményeket?

– Az allergia komplex kezelését bízza szakorvosra, aki jól ismeri az összes kezelési lehetőséget és személyre szabott terápia megválasztásával az önnek legmegfelelőbb kombinációt javasolhatja!

Csodaszerek?

– Nem léteznek! Ne higgyen a csoda injekciókban, kapszulákban! Mindig érdeklődjön a mellékhatásokról is!

Léteznek az allergiának oki kezelése?

– Igen, immunterápiának hívják. Hazánkban is elérhető, 4-6 hónapos kezelés szükséges, három egymást követő évben. Legújabb formája a nyelv alatti cseppek vagy tabletták formájában alkalmazható. Havi költsége 8-10e Ft, és hosszú évekre jelentős tüneti csökkenést, vagy tünetmentességet eredményezhet. Előzetes allergológiai kivizsgálást igényel!

Önteszt szénanátha diagnózisának felállítására

1. Gyakori tünetei: orr-, szem-,fül-,szájpad-,garat-viszketés?
2. Vizes orrfolyás, orrdugulás, tüszögés rendszeresen vagy visszatérően jelentkezik?
3. A fenti tünetei fennállnak e legalább két héti?
4. Tünetei rendszeresen adott hónapban, évszakban évente visszatérően jelentkeznek?
5. Tünetei általában rohamszerűen jelentkeznek?
6. Tünetei egyszerű náthához hasonlóak, de hiányzik a láz, izomfájdalom és egy hétnél tovább tartanak?
7. A családban a szülők, nagyszülők és testvérek között másnak is vannak hasonló tünetei?

(Értékelés: 3 vagy több igen válasz szénanáthát valószínűsít. Javasoljuk, hogy keressen fel egy fül-orr-gégészt!)

Gyermek és felnőtt allergológia!

NOÉ Szeged, Bárka u. 1.
EGÉSZSÉGGÖZPONT
30/385-25-25

EZZEL A LAPPAL EGYÉNI ÉS CSALÁDI KEDVEZMÉNYEK (-10, -20%)!

GEERS

A halláshoz vezető út!

„Míg a látás képességének elvesztése a dolgokkal való közvetlen kapcsolat, addig a hallás képességének elvesztése az emberekkel való mindenféle kapcsolat elvesztése.” Helen Adams Keller, vak és siket író

Hallásunk által jutunk hozzá a legtöbb információhoz, segítségével sajátítjuk el a beszédet. Legkorábban kifejtett érzékszervünk, hisz már a terhesség 8. hetében „tökéletes”. Ennek ellenére, ha gond van a fülünkkel, hangérzékelésünkkel, igen csekély figyelmet szentelünk rá.

Tudja, hogy ma Magyarországon minden tizedik ember él együtt valamilyen típusú halláscsökkenéssel, viszont csak kevesen ismerik kialakulásának okát és megoldásának lehetőségeit? Pedig a „rosszul hallást” elfogadni, annyit tesz, mint beletudni abba, hogy az életminőségünk színvonala lassan, de biztosan csökken.

Fontos tudni, hogy a hallásromlás, halláskárosodás **nem betegség**, hanem egy állapotváltozás.

A hallás gondokból eredően – a sok félreértés, félrehallás következtében – családi viszályok, munkahelyi nézeteltérések alakulhatnak ki. Az érintettek visszahúzódóvá válnak, pszichés zavarok vagy akár teljes társadalmi elszigetelődés is lehet a következők.

Ezért fontos a hallásromlás korai felismerése!

A hallásromlásnak több oka is lehet, melyből hármat emelnék ki.

Az egyik és talán a leggyakoribb fajtája az **időskori halláscsökkenés**, amely az élet természetes velejárója. Van, akinél ez a folyamat már 40 éves korban elkezdődik, mások csak 70 éves korban kezdik észrevenni. Vannak azonban olyanok is, akik nem is érzékelik, csak a család figyel fel rá.

A **második** leggyakoribb halláscsökkenés oka modern világunk zajartalma. A folyamatos erős lármá, a közlekedés zajai, hangverseny, koncert, a diszkó és az mp lejátszók „fülsüketítő” hallgatása. Hosszútávon ez mind szerepet játszik a halláscsökkenés kialakulásában.

A **harmadik** halláscsökkenés oka lehet egy hirtelen kialakult halláscsökkenés.

Ma már szerencsére ritkán mondjuk azt, hogy nincs segítség!

Amennyiben Önnek is feltűnt, hogy hallja de nem érti a beszédet esetleg családtagjainál hangosabban hallgatja a Tv-t, netán nem hallja a telefon vagy az óra csörgését, érdemes szakemberhez fordulnia. Ne habozzon, tegye meg az első lépést a „Halláshoz vezető úton”, melyet esetleg már évek óta fontolgat! Minden hallásproblémájával eltöltött perc rontja életminőségét, és ha van választási lehetősége érdemes élni vele!

GEERS szaküzletünk:

Szeged, 6720
Arany J. u. 14.
62/421-328 (vonalas) és 06-20/383-3540

DR. KIRÁLY ISTVÁN

Urológus szakorvos - Andrológus - Egyetemi tanársegéd
Férfi meddőség, merevedési zavar, húgyivarszervi daganatok, fertőzések, prosztatatarák szűrés, vesekövesség, női és férfi vizelettartási zavarok

Újszeged, Fülemlé u. 32.

Bejelentkezés: 70/273-78-78



QUEENDENT
FOGÁSZATI SZAKRENDELÉS

Újszeged, Fülemlé u. 32.
Telefon: 06-20-337-11-14

www.queendent.hu

Dr. Királyné Dr. Urbán Andrea Fog- és szájbetegségek szakorvosa

SZOLGÁLTATÁSOK

- Implantáció
- Fogpótlás
- Gyerekfogászat
- Szájsebészeti beavatkozások
- Esztétikai fogászat
- Profeszionális gyökérkezelés
- Fogfehérítés
- Panoráma röntgen

A teljesítőkéességünk és az egészség személyes tőkénk!

A vitaminok rövid és hosszú távon is hasznosak, ám hatásukat mindenképp a súlyosabb megbetegedések megelőzése terén fejtik ki, és csak kevésbé a gyógyításukban-sokan azonban csak akkor kezdenek érdeklődni a táplálkozás és a vitaminok iránt, amikor már beütött a baj.

Rövid távú hatások, fokozott teljesítőkéesség, vitaminhiánnyal összefüggő tünetek megszüntetése, stabil immunrendszer.

Hosszú távú hatások, megerősíthetjük sejtjeinket, és csökkenthetjük számos betegség kockázatát: szív- és érrendszeri betegségek, rák, időskori demencia, csontritkulás. Nem utolsó sorban a szemet is védi a szabadgyökök ártalmait ellen.

A mikrotápanyagok legfőbb veszélye nem az, ha többet veszünk be belőlük, hanem az, ha jóval kevesebbet. Ez utóbbinak ugyanis igen súlyos következményei lehetnek. Az egészség megőrzésének legbiztosabb módja az, ha gondoskodunk szervezetünk optimális mikrotápanyag ellátottságáról.

A cél természetesen az egészség és a jó teljesítőkéesség. Az egészség, fittség és teljesítőkéesség elválaszthatatlan előfeltétele tehát az anyagcsere sima és zökkenőmentes működése.

Kérje tanácsunkat, hogy személyre szabottan kidolgozzuk Ön és családja részére a megfelelő étrendet, és az ezt támogató étrend-kiegészítőket.

Testtömeg Csökkentő Versenyük egyik győztese!

Pataki Éva Julianna vagyok. A program során soha nem éheztem, nem diétáztam! Eddig 12 kg-ot fogytam és az energiaszintem is többszörösére növekedett. Az allergiám nagyon sokat csökkent, a refluxom teljesen elmúlt, a savtúltengésnek nyoma sincs! Nagyon boldog vagyok, hogy végre találgattam egy egészséges módszert, amivel éhezés és különösebb megerőltetés nélkül, megfelelő szakmai felügyelet mellett sikeresen meg tudtam változtatni az életmódomat!

CSOPORTBAN EGYÜTT SOKKAL KÖNNYEBB! Tovább folytatom!



előtte

utána

Életmód klub

12 HETES TESTSÚLYCSÖKKENTŐ ÉS ÉLETMÓD-TANFOLYAM INDUL

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2009. SZEPTEMBER 25.

Kocsis Mária 06-20/ 96 53 966, vagy kocsismaria.eu@gmail.com

NOÉ Szeged, Bárka u. 1.
EGÉSZSÉGGŐZPONT

Demeter Éva
Életmód és táplálkozási konzultáns
Tel. +36 20 9 335-128

DR. LENGYEL ÁGNES

belgyógyászati magánrendelése Szegeden a

Deák Ferenc utca 28-30-ban található „Szépség és Egészség Háza”-ban.

- szűrővizsgálat, állapotfelmérés (vércukor,cholesterin,mini Doppler)
- műtét előtti belgyógyászati vizsgálat (EKG; vélemény műtétességéről)
- magas vérnyomásos betegek terápiájának ellenőrzése, beállítása

Vizsgálat érdemi várakozási idő nélkül, időpont egyeztetés alapján: **06-30/897-40-94**

Jó a cukorbetegnek, rossz a kilóknak!!

Amíg valaki egészséges, nehezen tudja elképzelni, hogy sokak számára a mindennapi kenyér elfogyasztása is súlyos veszélyeket rejt. Pedig például a cukorbetegnek nem mindegy, milyen kenyeret és tésztafélét fogyasztanak. Ez a termékcsalád az elméleti kutatás-fejlesztés és a gyakorlati élelmiszer technológia összefogásával jött létre, magyar és EU szabadalom.



Amíg valaki egészséges, nehezen tudja elképzelni, hogy sokak számára a mindennapi kenyér elfogyasztása is súlyos veszélyeket rejt. Pedig például a cukorbetegnek nem mindegy, milyen kenyeret és tésztafélét fogyasztanak.

Ez a termékcsalád az elméleti kutatás-fejlesztés és a gyakorlati élelmiszer technológia összefogásával jött létre, magyar és EU szabadalom.

Mint funkcionális élelmiszer alkalmas a fogyni szándékozók étrendjének összeállítására, cukorbetegnek rendkívül előnyös, és ajánlható.

Az általunk kifejlesztett lisztekkel készült termékekre jellemző, hogy a normál termékkel azonos szénhidrát mennyiség elfogyasztása esetén a három óra alatt mért vércukor-terhelés átlagosan 40 százalékkal kevesebb. A termékek jelentősen gátolják a velük együtt fogyasztott szilárd és folyékony táplálékok nem csak a szénhidrátokra kiterjedő felszívódását, ebből adódik fogyasztó hatásuk. Mivel a zsírok is kevésbé szívódnak fel, ezek a pékáruk és tésztafélék folyamatos étkezés során jótékony hatással lehet a koleszterin szint alakulására.

A Diabet-Max kenyerek és zsemlek (fehér, búza-rozs, árpa, zab) kizárólag természetes anyagokból készülnek, korpás összetevőt csak a magban megtermett mennyiségben tartalmaznak. Izük kiváló, folyamatosan, jó étvágygal fogyaszthatók, ugyanúgy felhasználhatóak, mint bármely kenyér (pirítós, bundás kenyér).

Otthon akar kenyeret sütni? Több fajta lisztet kínálunk egy kilós csomagolásban: Fehér kenyérliszt, Búza-rozs kenyérliszt, Árpa kenyérliszt, Zab kenyérliszt.



Sütemények készítéséhez ajánljuk a Linzer lisztet.

FITT Szárasztészták.

Tarhonya, orsó, fodros kocka, széles metélt, spagetti.

Keresse az alábbi boltokban:

Bajor Pékség Mintabolt Szeged Gutenberg u. 31; COOP Szeged Nagy-áruház; Gabonabolt Szeged Mikszáth K. u. 12; COOP Áruház Kiskundorozsma; Privát ABC Bordány Kossuth u. 62; CBA Áruház Zsombó Felszabadulás u. 69; Biobolt Sándorfalva Ady E. u.13; Bio-Trend Makó Deák Ferenc u. 29.



Diabet-Trade Kft
www.diabettrade.hu
info@diabettrade.hu
06309383377

Jó a cukorbetegnek, rossz a kilóknak!!

Fogyni szeretne, magas a vércukorszintje, segít a Diabettrade Kft diétás termékcsaládjá.

**Diabet-Max kenyerek és zsemlek | Fehér kenyérliszt
Búza-rozs kenyérliszt | Árpa kenyérliszt | Zab kenyérliszt
Linzer liszt | FITT Szárasztészták
(Tarhonya, orsó, fodros kocka, széles metélt, spagetti).**

Diabet-Trade Kft | www.diabettrade.hu | info@diabettrade.hu | 06309383377

Szeretettel ajánljuk figyelmébe!!!

- szédül, fáj a feje, asztmás, allergiás,
- szorít a mellkasa, magas a vérnyomása,
- fáj a dereka, sajognak az ízületei,
- álmatlanságban szenved, depressziós,
- emésztési problémái vannak?

SEGÍTÜNK!!!

ÉRDEKLŐDNI-BEJELENTKEZNI:

BEJELENTKEZÉS:

06 30-390-8417

PRIVÁT 06 20-547-3475

RENDELÉS SZEGEDEN:

havi egy alkalommal

EG-VITAL Centrum

(A TERMÉSZETES SEGÍTSÉG)

KÖRÖSI GYULA



Szép tartásért, egészséges életmódért kisgyermekkortól

A felgyorsult életempő, az idő hiánya és az egyre nagyobb követelmények hatással vannak felnövekvő gyermekeinkre.

– A sok-sok különóra, nyelvtanulás és egyéb elfoglaltságok mellett mivel is formálhatnánk nemcsak a gyermekek, de akár a felnőttek igényességét és szép megjelenését? (Kérdeztük Nagyné Farkas Erika táncpedagógus, iskola igazgatót, aki pár érdekes tanáccsal lát el minket.)

– Az egészséges táplálkozás mellett nagy szerepet kap az aktív mozgás, mely életünk részévé kell hogy váljon.

„Nem elég korán kezdeni” – tartja a mondás. Valóban, már óvodás kortól érdemes azon elgondolkozni, hogy mire iskolába kerül gyermekünk, milyen leterheltségnek lesz kitéve. A napi több órás tanulás, a nehéz iskolatáska cipelése és a folyamatos koncentráció, igénybe veszi a testet és szellemet egyaránt.

– Mire érdemes odafigyelni a testi épség megőrzése, illetve kialakítása érdekében?

– Gondolhatunk itt a gyakori tartáshibákra, boka-süllyedére /lúdtalpra/, melyek mielőbbi korrekcióra szorulnak. Fentiekben túlmenően, általában 6-7 éves kor körül derül ki a dislexia problémája, mely szintén igen gyakori a kisiskolásoknál.

– Mit tanácsolhatunk a szülőknek, ha a sokféle kínálat mellett nem tudják eldönteni milyen sportágat, illetve mozgásformát válasszanak?

– Fontos odafigyelni az érdeklődés mellett a testi adottságokra, ezért érdemes szakember

tanácsát kérni. Válasszunk olyan kikapcsolódási formát, melyben örömet és egyben hasznát érzi gyermek és szülő egyaránt. A különböző sportágak mellett a táncművészet jelentőségét emelném ki. Mint mindenben, itt is a megfelelő, jó alapok elsajátítása a legfontosabb, melyre később bármilyen mozgástípus építhető. Óvodás gyermekeknek, 4-5 éves kortól a tartásjavítás és koordináció fontosságát hangsúlyoznám, melyet a tánc/ballett előkészítő gimnasztika nyújt. Ez a speciális mozgásforma az izomtechnika helyes használatára és a testtudatra, a ritmikai érzék kifejlődésére készít fel.

A gyermektánc a néptánc és a fent említett gimnasztika párosítása, mely az életkori sajátosságoknak megfelelően kombináltan az ének és tánc elemeivel fejleszti a testet.

– Ha nemcsak a legkisebbekről beszélünk, az általános- és középiskolások, valamint felnőttek milyen mozgással fejleszthetik magukat?

– Fentieknél összetettebb, – nagyobb koncentrációt és fizikai munkát igényel – a klasszikus balett. Szép tartást, arányos alkatot és harmonikus, igényes megjelenést nyújt.

Természetesen tudnunk kell, hogy minden tánc alapja a balett. Hangsúlyoznám, ha van mire építeni, akkor a mai kor divattáncai és modern-kortárs balettjei biztonságosan elsajátíthatók.

– Végezetül, miben látja jelentőségét a mozgáson kívül, a táncművészeti ágak tanulásának?

– Legfőképp a kultúra iránti nyitottságban, műveltségben és egyfajta életszemléletben, mely nemcsak testi, hanem lelki harmóniát is teremt.

DETKOVICS ÉVA

kineziológus, Hellinger terapeuta

a KINEZIOLÓGIA és a HELLINGER TERÁPIA segítségével elérhető,

- a boldog kiegyensúlyozott kapcsolatok
- családi problémák megoldása
- hatékony kommunikáció
- örömteli tanulás, a képességek felszabadítása által sikeres vizsgák, versenyek
- hatékonyság az élet minden területén
- gyógyulás, egészség
- új lehetőségek feltárása, és kihasználása

Tel.: 20/369-4532 | e-mail: detko.eva@gmail.com

Korunk fő problémája a stressz Elérhető a békés, kiteljesedett, egészséges élet

Rohanó korunkban az embereknek egyre kevesebb idejük, energiájuk jut önmagukra és gyermekükre. Szaporodnak a napi stressz-hatások, és az egyén egyre kevésbé tudja ezzel felvenni a küzdelmet. Erre kínál megoldást a kineziológia.

Mi is ez a módszer?

A görög kinezis (mozgás) és logos (tudomány) szóból ered.

Személyiség-, képesség fejlesztő, stressz-oldó módszer.

Magába foglalja az ősi kínai gyógyászat elveit, elemeit és a legújabb agyutatók eredményeit. –Végre nem öntött ki a fürdővízzel a gyereket is!- Teljességre törekvő, átfogó szemléletű (holisztikus), ahol arra koncentrálnak, amit szeretnének elérni. A testi, lelki, szellemi egyensúlyunk, kreatitásunk visszanyerése a cél.

Hogyan csináljuk ezt?

Izomtesztelést használunk eszközül. Izmaink ugyanis agyunknak, központi idegrendszerünknek a kijelző mutatói. Stressz hatására lekapcsolt állapotba kerülnek,

elgyengülnek. Ezért mondjuk, ha rossz hírt akarunk valakivel közölni: „Ülj le! Kapaszkodj meg!” Gyorsan, megbízhatóan jelzik a bennünk zajló folyamatokat.

Végül is mivel foglalkozik egy kineziológus?

Érzelmű stressz oldásával. Nincs olyan, hogy ne éreznünk. Minden történés, esemény érzelmeket vált ki bennünk. Ezek elraktározódnak az akkor működő összes sejt memóriájában. Ám nem akárhogyan. Összekapcsolódnak azzal az eseménnyel, miközben megéltük. Ami összeragasztja őket, az a megélt érzelmek töltése. Ettől kezdve parányit hasonló helyzetben is aktiválódnak.

Hogyan történik ez?

Agyunknak egy, a túlélésért felelős területe mindig ellenőrzi, veszélyes-e számunkra az a pillanat, amiben vagyunk. Összehasonlítja a történetet azzal, ami a sejt-

memóriában található. Ha hasonlóan véli, aktiválja. Pozitív élmény estén nagy lelkesedéssel, önbizalommal fordulunk az ügy felé.

Ám nem ez okozza a stresszünket, hanem a negatív töltéssel bíró emlék.

Akkor ugyanis, az „Üss, vagy fuss!” veszi kezdetét, túlélt üzem módba kerülünk. Ettől kezdve hiába határoztuk el „Legközelebb másképp csinálom!”, nem vagyunk rá képesek.

Hogy kikerüljünk ebből, tennünk kell valamit a sejtjeinkben hordozott emlékekkel. Ezt a tevényt jelenti ez a módszer.

Hogy hogyan, a következő részben folytatom.

Detkovics Éva

kineziológus, Hellinger terapeuta

Játszani csodálatos

A gyermekek természete a játék, a fejlődési folyamatok egyik legjobb serkentője.

A játék kezdettől fogva öröm, gondoljunk a babákra, akik pár hetesen már a hangjukkal játszanak, majd szemükkel és kezeikkel kezdik felfedezni a világot. A játéktevékenység beilleszkedik a napi ritmusba akár otthon, bölcsődében, óvodában vagy az iskolában művelik. Fejlődése adja a folyamatosságot, ami az egyes funkciók fejlődését összehangolja, mert az idegrendszer külön-külön érleli a különböző képességeket, készségeket. Kihat a fizikai fejlődésre. Futás, mászás, labdázás, biciklizés vagy épp hintalovaglás közben teste erősebbé válik. Izmai erősödnek, egyensúlyérzéke fejlődik. A kisebb izmok, pl. a kéz izmai építés, autózás, homokozás, rajzolás, papírvágás közben erősödnek, felkészítve az iskolai feladatok / írás/ teljesítésére.

A játékban fejlődik az érzékelés és észlelés, a figyelem, az emlékezet, a képzelet, sőt a gondolkodás és az alkotás vágy is. Jelentősége igen nagy, hiszen a tanulási képesség, sőt a fegyelem-önfegyelem is a játékból származtatható. Kihat egész személyiségünk fejlődésére. Segít a kíváncsiság, és a lelkesedés érzetének kialakításában, a minket körülvevő világ megtapasztalásában és megértésében. A gyermek próbálkozik, hibázik, újra próbálkozik, amíg meg nem találja a megoldást, vagyis fejlődik kitartása, összpontosítási tudása.

A jól játszó gyermek uralja saját funkcióit, akár érzelmi vagy megismerő. Mindkettő a szocializációt és a személyiségfejlődést szolgálja. A játék hőfoka mindig más, tartalma nagyon változatos. **A Játék kíváncsiságból kiinduló**

A gyermekpszichiáter válasza

Az óvodai beilleszkedést mivel segítheti a család?

Fontos szempont, hogy minden óvodának és óvónőnek megvan a saját szemlélete, pedagógiai attitűdje emellett a szülőknek is vannak saját elképzeléseik a gyermeke neveléséről, ezért a legjobb, ha az óvodai szabályrendszer, ritmus, szokásrend, és a gyermek önállósági szintje nagyjából egybe esik az otthoni elvárásokkal. Így ez a kettő összehangoltan tud működni. Nagyon fontos, hogy az otthoni szemlélet és kommunikáció támogassa azt az elvárást, amit az óvoda képvisel. Ha véletlenül mégis hiba csúszik a rendszerbe, és úgy érezzük, hogy az esetleges óvodai konfliktushelyzetben a gyermekünk mellé kell állnunk, jobb azt közvetlenül a pedagógussal megbeszélni és tisztázni, a gyermek felé továbbra is elsősorban azt képviselve, hogy próbáljon meg beilleszkedni. Vannak olyan gyerekek is, akiknél problémás a szülőtől való elszakadás, ilyenkor fontos az, hogy ha nyugtalan is a gyermek, ne nyújtsuk a búcsút. Minél hosszabb a búcsúzkodás, annál nehezebb az elszakadás, mélyebb a gyermek fájdalma, és hosszabb idő kell, hogy visszatalljon a közösségbe. Gyakran javasolom a szülőknek, hogy otthon kicsi babákkal vagy bábokkal bábozzanak a gyermekkel. Ezekből a spontán bábjátékokból, amikor együtt szöjüik a történetet, rengeteg napi információt kaphatunk. Így sikerül felfedni, hogy mi is van a gyermekben most, mi okoz neki gondot. Ezzel a módszerrel ugyanakkor segítjük is feldolgozni az őt ért élményeket. Ha van olyan dolog, amiben elakadt, de nem tudja megfogalmazni, önmagában a játék fel tudja oldani, mert kifejezheti érzéseit. Javasolni szoktam, hogy mondjuk, péntek délutánra hívjanak magukhoz egy-két gyermeket közös játékra, akivel szívesen barátkozik az óvodában. Egy zárkózott gyermeknek, aki kicsit szorongóbb, bátortalanabb ez nagy segítség, mert otthoni terepen, saját játékaik közt, saját udvarában, ismert helyen tud kibontakozni. Fontos, hogy ne legyen tömeg. Ha már a család is összeismerkedett, ez a nyitottság jó hatású a gyermekek szempontjából. Segíti az óvodán belüli kapcsolatokat is.

A mai felfokozott, zaklatott világunkban fontos megteremteni azt, hogy egy gyermekre úgy tudjunk időt fordítani, hogy teljes figyelmünk felé fordul. Akár milyen rövid időnk van is, fontos, hogy ilyenkor telefonunk ne csörögjön, közbe ne mosogassunk, ne nézzünk tévét stb. Jó a közös munka, közös étkezés, de sok helyen még ilyenkor is a tévét nézik, nem egymásra figyelnek.

Meg kell találni azt a szituációt, azt a kuckót, ami a gyermeknek és nekünk is jó, és nyugodt körülmények között tudunk egymásra figyelni. Ez nagyon fontos. Ha olyan periódusban van az életünk, hogy ez hiányzik belőle, fontos törekednünk arra, hogy újra megteremtjük. Hiszen egyikünk sem tökéletes, az életünk meg különösen nem az. Ha a gyermek valamilyen problémával küzd, fontos hogy a szülő és az óvónő is adjon neki

feszültségoldó, de elsősorban öröm. Megtanítja a gyermeket arra, hogyan kell másokkal együtt játszani, engedi a várakozás és megosztás gyakorlását. Segít a fontos alapkészségek megtanulásában. A kisgyermek önmagát egyre jobban ismerő, magát kontrollálni, fegyelmelni tudó nagygyermekké és serdülővé válik. Hatékonyága a legnagyobb, hiszen tapasztalás útján, magától tanul. A kisgyermekkorban szerzett élmények öregkorunkig kísérik. **Minden későbbi tanulási képességünket a korai játéklejtelésünk határozza meg.**

Ha a gyermekeket játék közben figyeljük meg, sokat tudhatunk meg róluk. Látjuk fejlődésüket a megfelelő korcsoport átlagos fejlődési üteméhez képest. **A játék hozzátartozik a gyermekek egészséges ütemű fejlődéséhez, készségek gyakorlásához, és a bennük rejlő képességek fejlesztéséhez, és egyáltalán a tanulási képességéhez.** A szülők feladata, hogy gyermeküket támogassák a játékban, a minél optimálisabb fejlődésük érdekében.

Nálunk ehhez kaphatnak segítséget!

Körösparti Zsuzsanna
fejlesztő-gyógypedagógus pedagógus

www.nefelejstanoda.hu



Nefelej Tanoda
„Boldog gyermek, elégedett szülő”

Cím: Szeged, Bálint Sándor u. 18/B. E-mail: info@nefelejstanoda.hu
Telefon: 70/414-0716 www.nefelejstanoda.hu

EGYEDI KÉPESÉGPILRA SZABOTT FEJLESZTÉS ÖNFELEDT JÁTÉKBA BÚJTATVA

- Teljes állapotfelmérő vizsgálat 2500 Ft-ért vagy DÍJMENTESEN
- Játékos képességfejlesztő szakképzett pedagógusokkal

önként vállalt, örömmel járó problémahelyzet vagy önkifejezés. Értékes gyógymód. Csökkentheti a szomorúságot, aggodalmat, agressziót. A játék kikapcsolódás,

időt a dolog megoldására. Közvetítsük a gyermek felé, hogy van ideje a szokásokat el-sajátítani. Ha nem passzol az óvónő és a gyermek személyisége, és van egy feszültség közöttük, fontos hogy a szülő és a pedagógus viszonylag gyakran kommunikáljanak egymással a gyermek érdekében. Ha szót értenek azok, akik a gyermek körül vannak, akkor közösen segíthetik a gyermek problémáinak megoldását. Nem kell minden nehéz helyzetből kivenni a gyermeket, mert meg kell tanulnia a saját küzdelmeit megvívni, saját megküzdési stratégiáit kiépíteni. Nem helyes bármilyen probléma esetén a pedagógust otthon szidni és elvárni utána a gyermektől, hogy menjen vissza az óvodába és oldja meg maga a helyzetet.

A szobatisztaság is aktuális téma az óvodába kerülő gyermekeknél. 5 éves kor alatt ez lehet probléma, de nem betegség, egyszerűen egy még nem kiépült mechanizmus. A szülő azért nem árt ha felkeres egy szakembert, mert néhány tanács segíthet a probléma megoldásában. Fontos, hogy mindig legyen váltóruhája, így a kellemetlen helyzetek elkerülhetők. Soha ne szidjük, és ne büntessük a gyermeket ezért. Rendszeres biliztetéssel, melyhez eredmény esetén jutalmazás is társul, motiválni lehet a gyereket. Egy kis matrica, melyet beragaszthat egy füzetbe, gyűjti és mindig nézegetheti, segíti a reflex megerősítését. Az óvónők biztosan partnerek lesznek egy ilyen esetben, ha megkérjük őket.

Dr. Sarungi Emőke
felnőtt- és gyermekpszichiáter, művészetterapeuta

ÚJSZEGEDI
MACKÓVILÁG-GYERMEKVILÁG
CSALÁDI NAPKÖZI ÉS GYERMEKMEGŐRZŐ



Szeged, Fő fasor 73/b
06/70-621-3330
www.macko-kucko.hu

Délutáni kiscsoportos készségfejlesztő foglalkozások:

- The Kids Club
- Kézműves klub
- Zeneklub
- Baba-mama Pilates

Tai Chi Chuan = Egészség, Életmód, Életszemlélet

Manapság egyre többet hallani az ún. szemléletmód váltásról. Sokan felkapják a fejüket, sokan érzik ennek a szükségességét, de csak kevesen tudják, hogyan fogjanak ehhez hozzá. Egy kínai mondás szerint: „Egy hegycsúcsra sok ösvény vezet, csak el kell indulni valamelyiken.”

Induljunk hát el mi is. ☺

A sok ösvény közül, az egyik lehet a Tai Chi Chuan, ez a több mint 2000 éves gyökerekre visszatekintő, ... hmm, hogyan is határozom meg? Gyógyító módszer (?), ezoterikus iskola (?), mozgásművészet (?), vagy talán a leginkább életmód, életszemlélet.

Igen, a Tai Chi Chuan mindez, és még sokkal több is. Ha valaki nem ismeri a Tai Chit, mindig azt szoktam mondani, emlékezz vissza, néztél e a TV-ben Kínáról szóló dokumentumfilmet? Ha igen, láthatad – mert e nélkül Kínáról szóló film el sem képzelhető, – a parkban valamilyen lassú, táncszerű mozdulatokat gyakorló emberek. Ők a Tai Chi Chuan-t gyakorolják.

Néha megkérdem tőlem, mire jó a Tai Chi Chuan? Könyveket írtak már tele ezzel, de még nem írtak le mindent. ☺

A Tai Chi Chuan pozitívan hat a testi és lelki problémákra. Oldja a stresszt, csökkenti a szervezetben a feszültséget, javítja az ízületek állapotát, mozgékonyágát, elősegíti a testben a jobb vér-, nyirok-, és energiakeringést, a tökéletesebb légzést, erősíti az immunrendszert.

Kinek ajánlott? Azoknak, akik keringési, légzőszervi, emésztési, ízületi problémákkal küzdenek, azoknak, akiknek fáj a háta, illetve a dereka, azoknak, akik a munkájuk, környezetük miatt sok stresszt élnek át, akik súlyproblémával küzdenek, és szeretnék mozogni, de emiatt nem tudnak dinamikus mozgást végezni, azoknak, akik asztmában vagy szívproblémában szenvednek, és persze azoknak, akik szeretnék mindezeket megelőzni, elkerülni!

A Tai Chi Chuan segíti a szervezet öngyógyító mechanizmusainak működését, javítja a vér és az energiakeringést a testben, hatást gyakorol az akupunktúrás pontokra és meridiánokra, megnyugtat, ellazít, és feltölti a szervezetet energiával, így bármilyen betegség kezelésében hatékony kiegészítő terápia lehet.

A testet és a lelket is megfiatalítja, egészségesebbé, fittebbé, boldogabbá tesz. Miért kellene megfosztani magunkat ettől a lehetőségtől? **Immár 12 éve Szegeden is lehetőség van az egyesületünk szervezésében Tai Chi Chuan-t gyakorolni és a legendás Tai Chi mesterek Titkait megismerni bárkinek.** Vannak

fiatalabb, (huszonéves), középkorú, és idősebb gyakorlók is. **A legidősebb tagunk 81 éves volt! Ügye ön milyen fiatal még hozzá képest?** ☺ Így hát nem kifogás, hogy én már öreg vagyok ehhez. ☺ Egészségesen, boldogan élni, soha nincs későn. Az egészség helyreállításáért soha sincs késő tenni, de legfontosabb, hogy előzzük meg a bajt, hisz az sokkal jobb, olcsóbb, és egyszerűbb mindekor. ☺

Ha mégis úgy érzi, hogy nem tudja elkezdni a gyakorlást, de szeretné a Tai Chi Chuan jótékony hatásait élvezni, megteheti egy Tai Chi masszázst során is.

Sokan, akik hallottak a Tai Chi-ról, most felkaphatják a fejüket, mondván, hogy jön össze a Tai Chi és a masszázs? A válasz egyszerű, az általam is gyakorolt Wu stílusú Tai Chi Chuan-nak mi köze a masszázshoz? A válasz egyszerű. A mester szinten már tudni kell, nem csak a saját testünkben keringetni a Chi-t (egy különleges energiát), hanem át is kell tudni adni azt a másik félnek is. **A Wu Tai Chi Chuan mesterek használnak egy speciális masszázstechnikát, ami bizonyos Chi Kung ill. akupunktúrás pontok, az energia meridiánok és az izmok masszírozását, és Tai Chi Chuan 8 különböző energiájának az átadását foglalja magába.** Maguk a fogások a kínai „öt elem tana” (tűz, föld, fém, víz, fa) alapján vannak felépítve és a kezelés közben a mesterek mozdulatai olyanok, mintha Tai Chi-z-nának. Összekapcsolják a saját energia rendszerüket a páciensével, így oldják fel a benne lévő energia blokkokat, és ha kell, akkor a szükséges típusú energiával is feltöltik, anélkül, hogy a páciensnek bármit is kellene tennie. Ezzel a módszerrel hatékonyan kezelhető és megelőzhető szinte bármilyen probléma, mert a testben fellépő energetikai elváltozásokat helyre állítjuk, és felerősítjük a szervezet egy csodálatos képességét, az öngyógyító mechanizmust, ami nélkül nem is létezhetnénk.

A Tai Chi Chuan, illetve a Wu Tai Chi Chuan masszázs

nem csodaszer, csak csodálatos szer. Sok esetben nem helyettesíti a hathatós orvosi segítséget, de nagyon jó kiegészítője lehet annak, illetve kiváló hatása van a megelőzésben.

Ne feledjük a régi kínai mondást:

„Ha nincs idő az egészségedre,
Majd lesz a betegségedre!”

Szívleljük meg ezt a 2000 éves bölcsességet, és ne halogassuk tovább, hogy változtassunk és életünkön. Ne higgyük el, hogy vannak fájdalmak, amikre nincs orvos. Mindenre van orvosság, csak meg kell keresni. Csak hogy néhányat említsek: Az egészséges táplálkozás, a megfelelő folyadék bevitel, a vidámság, az életigenlés, és persze a mozgás.

Kell, hogy akkor is mozogjunk, ha fáj, mert ahogy a 87 éves nagymamám mondta nekem:

„Amelyik ajtót nem használják,
annak nyikorog a zsanéja.”

Ha a szervezetet nem tartjuk karban, akkor fájdalmaink lesznek. Fogadjuk meg hát a nagymamám tanácsát, reggelizzünk, mint egy király, ebédeljünk, mint egy herceg, és vacsorázzunk, mint egy koldus.

És persze mozogjunk minden nap! Például gyakoroljunk Tai Chi Chuan-t. ☺

Toth Zoltán
(Wu) Tai Chi Chuan
mester
20/9-440-134

**Okleveles
Talpmasszőr
képzés indul**

Jelentkezés, info: 20/9-440-134

Képzési eng. sz.: 00420/2008



Megnyitottuk Domaszéken a Piroska Vendégházunkat



A vendégház Szegedtől 6 km-re helyezkedik el a Domaszéki tanyavilágban. A környék jelentős része természetvédelmi terület, szomszédságában helyezkedik el egy 25 hektáros erdő, ahol mintegy 200 fajta, hazánkban honos növény található. A vendégháztól alig egy km-re van a Szikós fürdő természetes szépsége, fürdőtava,

medencéi, sportpályái. A fürdő gyönyörű természeti környezete egyedi hangulatú, a nyugodt kikapcsolódásra alkalmas körülményeket teremt. A fürdő szikes-homokos altalaja gyógyhatású.

Megközelítés az 55-ös Bajai útról Rúza felé 5,5 km után figyelni kell a tanya 919.számú jelzőtáblát, a vendégházhoz jobbra kell fordulni. A vendégház 9 szobával, 5 fürdőszobával, konyhával és egy 80 négyzetméteres közösségi teremmel rendelkezik. A vendégházunk sokoldalú használatra alkalmas, pl. családi és céges rendezvényekre és 25-30 fő részére tanfolyamok szervezésére. Szakemberek irányításával különféle sport és joga táborok, spirituális elvonulásokra használható egész évben.

Ha felkeltettük érdeklődését, pihenni, vagy kikapcsolódni szeretne a természet lágy ölné a csendben, nyugalomban, vagy ha csoportos foglalkozást szeretne szervezni, keressen bennünket az alábbi elérhetőségeken.

Dr. Katona Andrásné /Vera/

Tel.: 0630402-5392

Email: katonane.vera@gmail.hu

Ördög Józsefné /Piroska/

Tel.: 0630565-7110

Email: ordognepiroska@redfruct.hu

Környezetvédelem, energiatakarékosság.

Nagyon sok ember fejében a környezetszennyezés kapcsán egy füstölő gyárműny képe rémlik fel, és hiszik tévesen, hogy az ipari létesítmények tehetők felelőssé a klímaváltozásért. A valóság ezzel szemben az, hogy ma Magyarországon az összes felhasznált energia közel 40%-át a lakosság fogyasztja el.

Minden egyes ember egyéni döntéseivel, saját hétköznapi szokásaival hatással van az éghajlatváltozásra, következésképp e döntések, szokások megváltoztatásával minden egyes ember tehet is a klímaváltozás ellen. Tanítsuk meg gyermekeinket, és mutassunk példát mi magunk is, hogy annyi energiát használjunk csak fel, amennyi feltétlenül szükséges. Használhatunk energiatakarékos fogyasztókat. Led világítást alkalmazva 60-80% energia megtakarítást is elérhetünk. Alkalmazhatunk kisebb teljesítményű napelemt is, (a napelemek egyenáramot állítanak elő, amit egy akkumulátorban tudunk tárolni a felhasználásig) hogy ezzel üzemeltessük lakásunk világítását. Itt a költségek (lakás méretől, és igényektől függően) hamar megtérülnek, mivel az egyenáramról működő led-ek jóval olcsóbbak, mint a



váltakozó áramra kialakítottak. Napelemes rendszerrel (ide már nagyobb teljesítményű kell, de jóval több a megtakarítás is) gyakorlatilag ki lehet váltani a gáz illetve elektromos fűtőrendszert is, infrapaneles fűtésre kialakítva az épület fűtését. Az infrapanelekkel nem szennyezzük környezetünket, mint a gázkazánnal, élettartamuk viszont többszöröse. Nem kell hozzá különböző biztonsági, és hatósági vizsgálat, nem okozhatnak égési sérülést, mint a konvektorok, mert a hőmérsékletük 30-

35 °C. Természetesen lényeges a lakásunk jó hőszigeteltsége is, ami télen a meleget, nyáron a hideget tartja a lakásunkban.

Ha csak a világítást alakítjuk ki az energiatakarékosra, ezzel is megtettük az első lépést a környezetünk védelmében, nem beszélve arról, hogy kevesebbet kell fizetnünk az áramszámlánkból.

Bővebb felvilágosítást a rendszer kialakításáról, vagy egyéb környezet, és egészségvédő lehetőségekről a +36 70 581-7678 telefonon vagy személyesen kaphatnak.

Bíbor József

DERMAROLLER-kollagén indukciós terápia a ráncok és hegek enyhítésére

A kollagén felel bőrünk rugalmosságáért, ám az évek során a szervezetünkben található kollagén vízmegkötő képessége csökken, emiatt bőrünk elveszti rugalmosságát, és ráncosodni kezd. A kollagén indukciós terápia tulajdonképpen fokozza a bőr kollagén termelését, s az újabb kollagén magasabb vízmegkötő képessége révén az arc újra fiatalossá, üdévé válik.

Néhány hónapja már hazánkban is elérhető ez az igen újszerű arcfiataltító eljárás, amelyet egy plasztikai sebész dolgozott ki.

A dermaroller használata során egy apró, de sűrű tűfelületű (192 db tű, 8 sorban) hengert görgetünk végig az arcon, s ezzel 0,5-2 mm-es mélységű mikrosérüléseket okozva beindul a bőr természetes regenerációs folyamata. Ezek az egészen apró sérülések gyakorlatilag azonnal záródnak, és beindul minden egyes szúráspontra egy-egy sebgyógyulási folyamat, mely kollagén és elasztin szintézist (képződést) ill. a bőr regenerációját eredményezi.

Nem kell félni, a sok apró méretű aranyozott tű alig vagy egyáltalán nem okoz vérzést vagy bevézést. Az esetleges bőrpír is egy - két órán belül elmúlik és lehet menni nyugodtan emberek közé. Ez azt fogja eredményezni, hogy a bőr már néhány kezelés után is rugalmasabb és tömöttebb lesz, 3-4 hónap után újraépül a rugalmas kollagénháló, feszessé válik az arc, valamint összeszűkülnek a tágult pórusok, a besüppedt hegek ki-

emelkednek, és így az egész arc fiatalossá, üdévé válik.

A kezelés megkezdése előtt, melyet az UV szegény időszakban, tehát ősztől tavaszig javasolunk, enyhe kémiai hámlasztással vagy mikrodermabrázióval (közkeletű nevén bőrcsiszolással) az elhalt szaruréteget eltávolítjuk. A kezelés előtt érzéstelenítést és fertőtlenítést alkalmazunk, a már megkezelt bőrfelületet ismét fertőtleníti, hűtő és gazdag hatóanyagok pakolással és elektromos kezeléssel segítjük a bőr regenerációs folyamatait. A kúra teljes ideje alatt kötelező a fényvédelem!

A DERMAROLLER kíméletes megoldást nyújt:

- tág pórusú bőrre
- akné okozta hegek eltüntetésére
- besüppedt hegekre
- idősödő bőrre
- ráncokra
- terhességi csíkok halványítására

Ajánlott 25-50 közötti korosztályba tartozó nőknek és férfiaknak is!

Dunai Erika
kozmetikus mester



Mária-Ház a nyugalom szigete
Ha nem szeretne sokat utazni, de szüksége van a feltöltődésre, jöjjön el hozzánk! Ásotthalmi erdő mellett nyújtunk lehetőséget a kikapcsolódásra, mely könnyen megközelíthető/busszal is.
Szálláslehetőség:
- 2 ágyas szobákban melyek pótágyazhatók, főlegnyel 10-14 fő
- Társalgó, hatalmas kert, zárt parkoló áll a vendégek rendelkezésére.
- Lehetőség van kirándulásra, bográcsoszásra, túrázásra, sítógetetésre.
Gyógyulást segítő lehetőségek:
- Igény szerint részt vehet tisztító léböjtkúrán.
- Igénybe vehető frissítő masszázis aromaterápiával.
- A krónikus és rákos betegek gyógyulásához, a többi betegség eléréséhez nyújt segítséget Törőcsik Mária lelki vezető.
Bővebb információ: 06 70/453-7297-es telefonon számunkra

VÁLTOZÓ NŐI SZEREPEK

10 órás személyiségépítő tréning

-50+ NŐK SZÁMÁRA

06 20 228 0688

www.eletfa-alapitvany.hu



KÖZÉLETI KÁVÉHÁZ - Szeged

6721 Szeged, Rákóczi tér 1. Tel/Fax: 62/54-44-11, Mobil: 309/638-137

Számlaszám: K&H Bank 10402805-28017923-00000000 (Közéleti Kávéház Alapítvány)

e-mail: szondi@juris.u-szeged.hu, http://www.tisznet.hu/civilcafe

2009. október 15. csütörtök 17 óra Dóm Hotel (Bajza u. 6.)

EGÉSZSÉG BÁR ÚJSÁG BESZÉLGETÉSSOROZAT

Beszélgetés a szenvedélybetegségekről (alkoholfüggőség, játékfüggőség, gyógyszerfüggőség, drogfüggőség stb.) a szakember és egy felépülő érintett szemszögéből.

Vendégek: Tóthné Szabó Krisztina pszichológus
Gróf Róza addiktológiai konzultáns
Skultéti László józanodó alkoholbeteg

Ortopédiai Rendelés
Dr. Rattay Katalin
Tel.: 06-30/583-20-62

Gyógy-svéd- és talpmasszázs
Czikk Ágnes
06-30/387-48-98



Z(s)EPPELIN KÖRUTAZÁSOK

Szeged, Feketesas u.17. Tel.: 62/426-084
on-line foglalás: www.zseppelin.hu

| | |
|--|----------------|
| Sörfesztivál Münchenben (hajóval a Chiemsee) 09.25. és 10.02., 3 nap, reggeli | 40.500 Ft |
| Törökországi körutazás (antik városok) 10.16., 10 nap repülővel, félpanzió | 209.000 Ft |
| Andalúzia – üdülés csillagtúrákkal (Torremonilos) 10.17., 6 nap, félpanzió | 153.500 Ft |
| Antik görög körutazás (Szarón szigetek) 10.17., 9 nap, reggeli | 118.800 Ft-tól |
| Kína: Peking – Xian – Shanghai 10.17., 8 nap repülővel, 6x FP + 2x TP | 367.000 Ft |
| Szicíliai körutazás (Palmóból hajóval) 10.17., 9 nap, 6x FP + 2x reggeli | 135.000 Ft |
| A Vezúvtól az Amalfi partokig 10.18., 7 nap, 6x reggeli + 4x vacsora | 96.800 Ft-tól |
| Toscana és Umbria (Firenze, Siena, Assisi, Pisa, Lucca) 10.20., 6 nap, reggeli | 78.500 Ft |
| Róma – Velencével, Firenzével 10.20., 6 nap, 2x reggeli + fak. étkezés | 76.000 Ft |
| Velencétől San Marinóig (Padova, Verona, Ravenna...) 10.20., 6 nap, reggeli | 72.000 Ft |
| Alpesi tavak: a Garda- és az Iseo-tó 10.21., 5 nap, 3x FP + 1x reggeli | 70.800 Ft |
| Mediterrán Isztria (Fak.: hajózás a Lim-fjordon) 10.21., 5 nap, félpanzió | 56.500 Ft |
| Berlin (Potsdam: Sanssouci kastély) 10.22., 4 nap repülővel, reggeli | 119.800 Ft |
| India: Delhi - Jaipur - Agra 11.07. és 12.05.; 8 nap repülővel, félpanzió | 315.000 Ft-tól |

ADVENT ÉS KARÁCSONY - foglaljon időben!

| | |
|---|---------------|
| Karácsony Linzben (Kirándulás Csiky Kumlóvba) 12.23., 4 nap, reggeli | 54.800 Ft |
| Salzburgi karácsony (csillagtúrákkal, Steyer...) 12.23., 4 nap, reggeli | 60.800 Ft |
| Bécs – Mariazell – Baden (adventi vásárok) 11.27. és 12.11., 3 nap, félpanzió | 42.800 Ft |
| Nürnberg és Prága – adventkor 11.27. és 12.11., 3 nap, reggeli | 38.500 Ft |
| Adventi varázslat Bécsben 11.28., 12.05., 12.12., 12.19., 2 nap, reggeli | 23.500 Ft |
| Graz – adventi hangulatban 12.05. és 12.12, 2 nap, félpanzió | 27.000 Ft-tól |

Repülő utak ára az illetéket nem tartalmazza. Információt kérjen irodánktól!

Kedves Beteg! Gondok vannak a hallásával? Új hallás, új élet!



Fül-orr-gégészeti és audiológiai vizsgálatok.

Díjmentes hallásvizsgálat

• Hallókészülékek és tartozékok forgalmazása, illesztése, szervizeltetése és javíttatása • Fülbevaló-belöves • Allergiás nátha, szénanátha és orrdugulás fénykezeléssel • **RHINOLIGHT**

Részletvásárlási lehetőség. Díjmentes betegszállítás

Egyéni és uszodai illesztékek (hagyományos, gyors), zajvédő



MEGA KFT.

Fül-orr-gégészeti és audiológiai magánrendelő
6720 Szeged, Roosevelt tér 7-9. www.megainfo.hu
62/424-607, 20/255-3893

Tőlünk vásárolt hallókészülék javítása esetén lehetőségeink szerint cserekészüléket biztosítunk. Bérlelhető hallókészülékek. Védje hallójáratát a fertőzésektől egyéni uszoda illesztékekkel!

Csecsemő és kisgyermek hallásszűrés

szeress okosan

ORRZSI PORSZI

műanyag és üveg orrtisztító

Pormentes csatlakozható orrszív



ceumed

Forgalmazó: CEUMED Kft.
1038 Budapest, Margitárok 10. sz. Hód Pk.

Tel.: +36 1 227 0066 • Fax: +36 1 227 0066
E-mail: info@ceumed.hu • www.ceumed.hu

némó úszósuli



Babaúszás

www.nemouszosuli.hu 70 386 9175

IMPRESSZUM - Egészség Bár

Méret: A/4, Teljes színes kivitelben

Kiadó: Gold-Info 2008 Kft. 6791 Szeged, Réti u. 7.

Tel: 70/414-92-75, 70/364-64-09

E-mail: info@egeszsegbar.hu; www.egeszsegbar.hu

Nyomdai előkészítés: s-Paw Bt. www.s-paw.hu

Nyomda: Garmond Press Kft. 5600 Békéscsaba,

Kétegyházi út 18.

Ny.sz.:163/750/1/2008.

A hirdetések tartalmáért a kiadó felelősséget nem vállal.

BELSŐ FÉNY EGÉSZSÉGGKÖZPONT

6721 Szeged, Csongrádisgt.2/a.
Tel.: 30/34 20678

Testi betegségek, depresszió, stressz, pánikbetegségek kezelése alternatív módszerekkel, eszlőkkel. Energiakezelések, hang-, mágnes-szinterápia, sorselemzések.

CERAGEM A család mindennapi egészségéért!

INGYENES SZOLGÁLTATÁS több magyarországi kórházban tesztelt termoakupresszúrás masszázsságy!

Tanúsítványok:

FDA • R.S.I. ORKI

BSI ORKI

6723, Szeged
József A. sgt. 115.
(textilipari szakiskola)



telefonszám: 06/62-490-678

Nyilatkozat

Név:.....

Cím:.....

E-mail:.....

Hozzájárulok, hogy az Egészség Bár ingyenes közérzeti magazin aktuális számát a részemre elküldjék.

Kérem, hogy hírlevelet küldjenek részemre

Szeged,.....

alíráás

Egészség Bár

Tisztelt Olvasó!

Szeretné, hogy kiadványunk mindig eljusson Önhöz?

Ehhez nem kell mást tennie csak az alábbi nyilatkozatot kitöltve szerkesztőségünk címére visszaküldeni, vagy e-mail-en jelezni.

Szerkesztőség címe: 6791 Szeged Réti u. 7.

E-mail: info@egeszsegbar.hu