

Hogy tetszik lenni?

1. évfolyam 2. szám • 2012. június • Ingyenes havilap

Miért élnek tovább a nők?



A Bemer terápiáról

Jóteknő baktériumok
időskorban

Idősödve kopaszon?

Nevetéssel megőrizhetjük
szellemi frissességünket?

Június: Szent Iván hava

A június – ősi magyar nevén, Napisten hava – az év hatodik hónapja a Gergely-naptárban, és 30 napos. Nevét Junóról, a római istennőről kapta, aki Jupiter felesége volt. A népi kalendárium Szent Iván havának nevezi. Hadd emlékeztessük kedves olvasóinkat néhány fontos eseményre június havában!

Június 4.: A magyar fájdalom napja, a trianoni békeszerződés aláírásának emléknapja, valamint az erőszak ártatlan gyermek áldozatainak világnapja – **Június 5.:** Környezetvédelmi világnap, valamint a szenvedélyek napja – **Június 6.:** Patikanap – **Június 8.:** Szent Medárd ünnepe – **Június 10.:** A magyar ügyészség napja – **Június 12.:** A gyermekmunka elleni világnap – **Június 14.:** A véradók világnapja – **Június 16.:** A megbékélés napja Magyarországon Nagy Imre kivégzésének emlékére, a független Magyarország napja az 1956-os forradalom és szabadságharc vértanú kivégzésének, valamint a szovjet csapatok kivonulásának emlékére – **Június 20.:** A menekültek világnapja – **Június 21.:** A zene ünnepe – **Június 23.:** A nemzetközi S. O. S. gyermekfalvak napja – **Június 24.:** A csontritkulás világnapja – **Június 26.:** A kábítószer-fogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napja és a közalkalmazottak napja – **Június 27.:** A cukorbetegség világnapja – **Június 29.:** Péter-Pál napja, az aratás kezdete, a táncművészet világnapja.

Június első vasárnapja pedagógusnap, második vasárnapja építők napja, harmadik vasárnapja apák napja.

(Forrás: Wikipédia)

A SYBILLÁBAN KINYÍLIK A HANGOK VIRÁGA

Tisztelt Olvasók, Bánki Magdolna hallásproblémákkal foglalkozó fül-orr-gégész vagyok. Szeretnék néhány gondolattal segíteni az idősebb korosztályt érintő halláscsökkenésben szenvedők sokszor kilátástalannak tűnő problémáján. Gyakran hallom idősebb betegeimtől az első találkozásunkkor, hogy „jó ez nekem már erre a kis időre”. Ilyenkor jót nevetve nagyon szeretek velük ellenkezni. A nagypapáknak fontos hallani a kis unoka csacsogását, a nagymamáknak pontosan tudnia kell a család érkezését, ha telefonon bejelentkeznek. Ha csenget a postás szerencsés azt meghallani, és nagyon jó együtt nézni a TV-t a jól hallókkal. Ez nem lehetetlen.

Fogadjuk el, hogy a korodás természetes velejárója bizonyos fokú halláscsökkenés. Ennek oka az, hogy a hallásban szerepet játszó hárták és hallócsontok veszítenek rugalmasságukból, elmeszesednek. A halláscsökkenés különböző időben és súlyossággal je-



**SZERDAI NAPONKON
INGYENES
HALLÁSVIZSGÁLAT**

DR. BÁNKI MAGDOLNA
Rendelés:
fül-orr-gégész, audiológia
kedd, csütörtök 16-18 óra
Tel.: 06 30 92 88 588

Sybilla
HALLÓKÉSZÜLÉK STÚDIÓ

Gyula, Béke sgt. 42.
Nyitva tartás: hétfő, szerda 8-16;
kedd, csütörtök 8-18,
péntek 8-12 óráig

A SYBILLÁBAN
BEJELENTKEZÉS: 06 66 361 361
06 30 98 41 422

lentkezhet. Előfordul, hogy valakinél az első tünetek 60 éves kor körül már jelentkeznek, míg mások hallása 90 évesen is ép. A halláscsökkenés miatt gyakrabban fordul elő szorongás, depresszió, befelé fordulás, elégedetlenség, kisebb aktivitás. Ez nem is csoda, hiszen az élet hangjai észrevétlenül halkulni kezdenek, a környezettel való kapcsolat elnehezül.

Először a magas hangok elvesztése történik meg, a madárcsicsergés tűnik el, és már a zene sem olyan tiszta. Gyakori a visszakerdezés, hangosabbra állítják a televíziót, nem hallják a csengőt és a telefont. Amikor a halláscsökkenés a mélyebb frekvenciákra is kihat, akkor már zavart okoz a beszéd megértése is. Sokszor mondják a páciensek, hogy „hallom, de nem értem”. Az is tény, hogy a halláscsökkenéshez hozzátartozik a kitűnően olvasnak szájról, ami megtevesztheti a környezetükben élőket. E miatt több év is eltelik, míg segítséget kapnak.

A hallászavarok kivizsgálása minden esetben fül-orr-gégész feladata. Fontos a csendkabinban elvégzett audiológiai vizsgálatok hangokkal, számok és szavak visszamondásával.

Diagnosztizált hallóideg károsodás esetén hallókészüléket ajánlunk. Látásromlás esetén a szemüveget már elfogadtuk, tegyük így a hallókészülékkel is, nem szabad szégyenkezni, hiszen ennek segítségével lehet aktívabb életet élni.

A digitális hallókészülékek korát éljük, ennek egyik nagy előnye, hogy számítógépes illesztő programmal a legfinomabb beállításokat tudjuk megtenni. Zavaró hangokat, túlhangos utcai zajt, számos zavaró tényezőt kiszűrve tudunk módosítani a készülékek beállításán. Ha nincs jól hangolva a hallókészülék, azt nem is fogják viselni, ami a legnagyobb veszteség a páciensnek.

Azesztika sem elhanyagolható. A fülmögötti és hallójáratati készülékek után teret hódítanak a rejtett miniatűr készüléktípusok. Nem kell mindenkinek a hallókészülék, de akinek szüksége van rá, annak lényegesen javítja az életminőségét. Nagyon jó érzés látni, amikor a hallókészülék kipróbálásakor elcsodálkoznak, hogy mennyi új elfelejtett hangot érzékelnek újra.

Gyulán, a Sybilla Hallókészülék Stúdióban szeretettel várjuk a hallani vágyókat!

DRÓTPOSTÁN ÉRKEZETT

Miért élnek tovább a nők?

Valamikor a népmesék, népdalok jártak szájról szájra. Hogy ki volt az eredeti szerző, sűrű homály fedte. Így vagyunk most az interneten érkezett „remekművekkel” is. E rovatunkban azoknak a drótpostán érkezett írásoknak adunk helyet, melyek rólunk szólva tanulsággal szolgálnak, netán mosolyt csalnak az arcunkra. Az alábbi történetet – melyet kissé átszerkesztettünk – egy békéscsabai nyugdíjas olvasónk küldte. Köszönjük!

Papa és Mama tévét néz. Mama elköszön: későre jár, fáradt vagyok – mondja –, megyek, lefekszem. Még bemegy a konyhába, elteszi a szárítóról az edényeket, előblíti a pop-cornos tálat, húst vesz ki a fagyasztóból a másnapi ebédhez, feltölti a cukortartót, tányért, kanalat tesz az asztalra – hogy reggel ne kelljen kapkodnia –, bekészíti a kávéskannát is másnapra.

Néhány nedves ruhát kiterget, egy adag szennyest tesz a mosógépbe, előveszi párja tiszta ingét, kivásolja holnapra, felvarrja a lelógó gomborajta. Ráteszli a telefont a töltőre, a telefonkönyvet pedig elrakja a fiók-

ba. Megöntözi a növényeket, kiüríti a szemetest, és felakasztja az asztalra dobott törülközőt száradni.

Ásítózva és nyújtózva egyenesen bemegy a hálóba. Tiszta ágyneműt húz, gondosan odakészíti az ember pizsamáját. Megáll az asztalnál, ír néhány sort a barátjának megcímzett és felbélyegzett születésnap üdvözlőlapra, rövid listát készít a holnapi bevásárláshoz. Mindkettőt a táskája mellé teszi.

Aztán kimegy a fürdőszobába, megmossa az arcát, majd éjszakai krémet tesz rá, megmossa a fogát, leereszli a körmeit.

Papa kikiált:

– Azt hittem, hogy lefekszel!

– Már megyek! – feleli.

Vizet önt a kutya táljába, kiengedi a macskát, lekapcsolja az udvari lámpát, majd meggyőződik róla, hogy az ajtók és az ablakok zárva vannak-e.

Kikapcsolja a tévét, bedobja férje koszos zokniját a szennyestartóba.

Végül a szobájában beállítja az ébresztőórát, kiteszi a másnapi ruhákat,

sámfát tesz a cipőjébe. Még három dolgot feljegyez a hat legfontosabb megteendő dolog listájához. Elmondja az imáját, és elképzeleti befejezését a jövőbeli terveinek.

Ez alatt az idő alatt Papa végiggondolja, hogy nincs semmi különös tennivalója.

– Megyek aludni – mondja, és megy... minden egyéb gondolat nélkül.



Ismerős életkép? Tudják, a nők a statisztikák szerint miért élnek tovább...? Az egyetlen ok, amiért nem halnak meg hamarabb, az az, hogy túl sok tennivalójuk akad!

Amennyiben Ön, kedves olvasónk, szívesen kalandozik a világhálón, és hasonló idézeteket talál vagy kap ismerőseitől, kérjük, küldje el a hogytetsziklenni@betunet.hu honlapunkra, hogy közkinccsé tehessek azt lapunk hasábjain.

NAGYI FÉNYKÉPALBUMÁBÓL

Szabadkígyósi olvasónk írta: Múlt év novemberében kezdtem el citerát tanulni, itt helyben, az iskolában, keddenként. A kislány minden hétvégén nálam van, s amikor ő játszott a játékaival, én gyakoroltam egy kicsit, cincogtam a citerámon. Aztán odajött, s azt mondta, nem azt, nem azt. Hát akkor mit? – kérdeztem. Azt felelte gyorsan: A „bétanótát” (Béka-nótát).

Ez a kedvence, a „Százaz tónak nedves partján...” Ez a kép a róla készült kis videó borítéképe, Bobó citerajátékát látni és hallani is lehet, az internetre feltöltött – <https://www.facebook.com/photo.php?v=209129912512972> – rövid videón. Ennyi a kis történet, köszönöm, hogy megoszthatam.



Továbbra is várjuk azokat az önk számára legkedvesebb felvételeket, melyeket gyermekeik, unokáik körében készítettek. Ha a kép történetét is mellékelik a fotóhoz, még érdekesebb lesz hónapról hónapra gyarapodó fényképalbumunk. Családi vagy csak gyermekeiket, unokáikat bemutató felvételeiket s néhány soros történe-

teiket a hogytetsziklenni@betunet.hu e-mail címre vagy az 5600 Békéscsaba, Pf. 250-re várjuk a szerkesztőségbe.



TESTŐRSÉGben

Test őrségben című rovatunkban orvosok válaszolnak az önök kérdéseire. Kérjük, a jövőben írják meg szerkesztőségünk címére (5600 Békéscsaba, Pf. 250) vagy e-mail címére (hogytetsziklenni@betunet.hu), mi aggasztja önöket, s mi megkeressük a megfelelő szakembert, hogy válaszoljon kérdéseikre. Gyulai nyugdíjasunk gyakori rosszkedvről panaszkodik. Lehet, hogy depressziós vagyok? – kérdezi.



A természet közelsége is javíthatja hangulatunkat (Képiünk illusztráció.)

Ötven év felett – tudtuk meg – sokan esnek abba a hibába, hogy korukat végérvényes értékvesztésnek fogják fel. Az időskori depresszióknak egyszerűen felismerhető tünetei vannak, amelyek első megjelenése – igaz, lényegesen enyhébb formában – már ötven körül is tapasztalható. Figyeljünk rájuk: most még, ha idejében észleljük őket, tudunk rajtuk változtatni, később azonban már igen nehéz lesz.

Egész napos nyomott hangulat. Döntésképtelenség, koncentrációs zavarok. – A halál visszatérő gondolata. – Emésztőrendszeri zavarokhoz kapcsolódó testi tünetek. – Indokolatlan büntudat vagy a haszontalanság érzése. – Fáradtság, enerváltság. – Álmatlanság vagy aluszékonyság.

A legtöbben nem szeretik a változásokat. Ráadásul, ahogy haladunk előre a korban, lassan elveszítjük lelki rugalmasságunkat, alkalmazkodóképességünket. Épp ezért nagyon fontos megismerni önmagunkat. Szánjunk elegendő időt arra, hogy felfedezzük új külsőnkben és belsőnkben a jót és

a szépet: az értéket! Mindez úgy lehetséges, ha megosztjuk gondolatainkat másokkal is, akik objektív véleményükkel segítenek új állapotunk elfogadásában. Találjunk magunknak új elfoglaltságokat, maradjunk aktívak! Azzal, hogy nyugdíjba mentünk, vagy már nem kell gyermekeinkről gondoskodni, nem szűnünk meg hasznosnak lenni.

Találjuk meg újra saját igényeinket, melyek eddig háttérbe szorultak! Maradjunk nyitottak a világra, hiszen attól, hogy valami megváltozik, még nincs vége az életnek. Sokat segíthetnek az új tevékenységek is. Iratkozunk be szabadegyetemre, táncolni, olvasóklubba, menjünk kirándulni, hiszen a természet közelsége is javíthatja hangulatunkat.

Ápoljuk kapcsolatainkat, és figyeljünk barátainkra, de ne féljünk új ismeretségeket kötni! Ha pedig megfigyeltük magunkon a fent említett tüneteket, keressünk fel egy szakembert, aki hatékony segítséget nyújthat a probléma feltárásában.

ANESZTEZIOLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS

DR. HAVAS ATTILA oszt. vez. főorvos

MŰTÉT ELŐTTI ANESZTEZIOLÓGIAI KIVIZSGÁLÁS, ELŐKÉSZÍTÉS, MEGHATÁROZOTT IDŐPONTBAN, VÁRAKOZÁS NÉLKÜL.

Rendelés ideje: szerda 16–17 óráig
Rendelés helye: gyulai kórház, műtési tömb, B szárny, I. emelet, aneszteziológiai ambulancia

Bejelentkezés:
+36-30/903-1785



A gyógyászati
segédeszközök
tökéletes
tárháza

Értéktől függően a segédeszközöket
ingyenesen házhoz szállítjuk!

**BIZTONSÁGOS
MOZGÁS
OTTHONÁBAN,
KEDVEZŐ
ÁRON!**

**KAPASZKODÓK
EGYEDI SZÍNEKBE IS!**

5600 Békéscsaba, Bartók Béla út 46–50.
(Bartók Béla út, Erkel u. sarok) Tel.: 06-66/321-456
www.rehabtiszsa.hu



Hetednap Adventista Egyház

ADVENTISTA SZERETETOTTHON

IDŐSEK BENTLAKÁSOS INTÉZMÉNYE

- 1-2 ágyas szobák
- Szakszerű egészségügyi ellátás
- Orvosi felügyelet
- Élénk közösségi élet
- Családias környezet



Szeretettel látjuk egy személyes látogatásra!



5700 GYULA,
KÁLVÁRIA SOR 11.
Tel.: 06-66/562-680,
06-30/743-0324

E-mail:
idosotthongy@adventista.hu

Orvosság helyett olykor elég az egészséges életmód és étrend!

Természetes táplálkozási tanácsadónk segít, hogyan éljen
egészségesen, mely betegségek esetén, mitől óvakodjon...



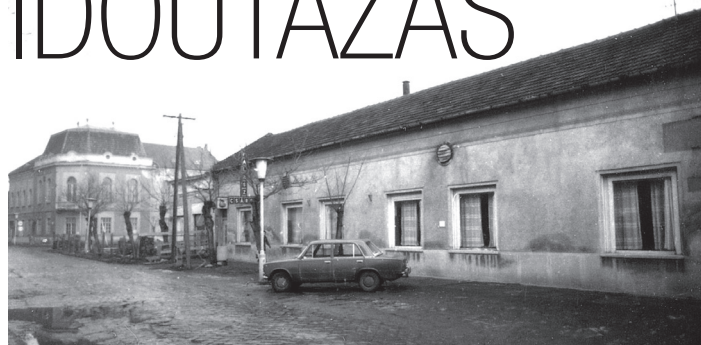
Érdeklődni: 06-70/945-0950 • 06-66/322-522 • Békéscsaba, Kínizsi u. 7-9.

A VÉSZTŐI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG SZERETETSZOLGÁLATA

bentlakásos intézményébe és nappali ellátására felkínálja szolgálatait azoknak a rászorulóknak, akik szívesen vannak Isten szeretetének közelében.

Érdeklődni a
06-20/222-3141-es
telefonszámon, a
szolgálatvezetőnél.

IDŐUTAZÁS



Kép: Martin Gábor

Egy 1970-ben, Békéscsabán készült fényképet mutatunk be olvasóinknak, s egyben játékra invitáljuk Önöket. Hol készült a kép, és milyen „műintézmény” látható rajta? Könynyitéstül csak annyit, olyan finom túrócsuszát azóta sem ettünk, mint amit ott szolgáltak fel annak idején.

Ha hasonló, korabeli felvételeik vannak a megyeszékhelyről, Gyuláról, Mezőberényből, Békésről, Újkígyósról

vagy Szabadkígyósról, kérjük, juttassák el hozzánk (Cím: Békéscsaba, Pf.: 250. vagy hogytetsziklenni@betunet.hu)! A lapban megjelenő képek be- küldőit szemmasszázsral kényeztetik a csabai BioKlinikán (Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.).

Aki szívesen nosztalgázik, több régi, békéscsabai képet szeretne látni, megtalálja a Facebookon, Martin Gábor oldalán.

KISÁLLATKÓRHÁZ

5600 Békéscsaba, Bánát u. 22.
Tel.: 66/328-166 • 20/486-99-06

Rendelési idő: Hétfő–péntek: 7.30–11.30,
délután: 14–18-ig NYÁRON, 14–17-ig TÉLEN

Kedvtelésből tartott állatok (kutya, macska stb.)
belgyógyászati, sebészeti és szülészeti ellátása.

Chipbeültetés,
útlevelezés,
védőoltások beadása.

Dr. Botyánszki András
állatkórházi állatorvos



SVÁJCI KOMFORTCIPŐK TÉRD-, CSÍPŐ- ÉS GERINCKÍMÉLŐ HATÁS





EGÉSZSÉGES CIPŐK BOLTJA • Békéscsaba, Gyóni Géza u. 5. Tel.: 444-914

RYN

Gyermek- és felnőtt-
KINEZIOLÓGIA
BioKlinikánkon!  BioKlinika

Érdeklődni:
06-70/945-0950 • 06-66/322-522
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

 **MEZŐBERÉNYI REFORMÁTUS SZERETETOTTHON**
Mezőberény, Kálvin tér 8. • Tel.: 20/59-96-864; 66/554-600
e-mail: mezobereny@reformatus.hu

Idősek otthonában szeretetteljes keresztyén légkörben, kiváló szakmai színvonalú ellátás, 2-3 ágyas saját fürdőszobás-konyhás lakrészekben. 

Értékesítő Szőnyegtisztítás
66-463-612
www.fiszta megoldas.hu

DIG BUILD

1. HELYEZETT - 2012

TISZTA SZŐNYEG RENDES HÁZ

Partnerek jelentkezését várjuk szőnyegtisztító átvevő helyek üzemeltetésére!

UNIVERZÁL
Tavaszi-nyári méteráru ajánlatunk:

- Műszál szövetek 770.- Ft-tól
- Selymek 1580.- Ft-tól
- Pamut vásznak 1250.- Ft-tól
- Strech szaténok 1480.- Ft-ért

Nézzon be hozzánk, megéri!
Stílus Lakástextil
Univerzál Áruház I. em.
Békéscsaba, Andrassy út 3-5.
www.univerzalzrt.hu

BOLDOG ÉVEK 30/221-4626,
SEGÍTŐ SZOLGÁLAT 66/519-005

Békéscsaba, Dózsa Gy. út 6.

Szociális étkeztetés

300 Ft-tól Békéscsaba teljes területén.
Házhoz szállítással!

Megújult konyha! 8-féle választható menü, speciális diétákkal.

Belle Fleur Panzió

Barátságos, reggeliző, családi panzió Dél-Budán, a régi Balatoni út mellett. Zuhanyzó, tv-s, telefonos szobák, ingyenes WIFI, büféreggeli. Jó tömegközlekedési és parkolási lehetőség.

Tel.: 06-1/228-2374 www.bellefleur.hu 1221 Budapest, Bencés u. 32.

MIT KELL TUDNUNK a Bemer terápiáról?

Az orvostudomány negyvenöt ezer betegséget ismer. Egészségünk csak egy van, ezért felelősek vagyunk, hogy minél hosszabb ideig őrizzük meg azt, vagy ha megbetegedtünk, igyekezzünk, amennyire lehetséges, helyreállítani szervezetünk károsodásait. A BEMER TERÁPIA – klinikai kísérletekkel bizonyítottan – segít az egészségmegőrzésben, a fizikai és szellemi képesség növelésében, a betegségek kiegészítő kezelésében.

A BEMER készüléket svájci és német kutatóorvosok fejlesztették ki, és csak a Berlieni Orvostudományi Egyetem Mikrocirkulációs Intézetében végzett számos kísérlet után került először a kórházakba, rendelőintézetekbe. Ma már elterjedt az egész világon.

A keringés önmagában kevés az élethez, de keringés nélkül nincs élet. A keringésért 26 százalékban a szív, 74 százalékban a mikrokeringés a felelős. A mikrokeringést a kicsi artériás és vénás vért szállító erek simaizomsejtjeinek összehúzódása, a rugalmas érfal összehangolt ritmikus mozgása tarja fenn. Egészséges em-

berben percenként 3-5-ször húzódik össze ezek a kicsi erek, de a kor előrehaladtával, vagy ha stressz, betegség terhel bennünket, úgy lelassulhat, hogy 10-12 percenként csak egyszer húzódik össze az érfal, így lelassul a mikrokeringés.

A BEMER terápiát fizikai érterápiának is nevezik, ugyanis a kezelés megkezdése után két perccel már a rugalmas érfalmozgások száma emelkedik. Hatására 31 százalékkal javul a vérellátás a mikrokeringésben, 29 százalékkal jobb az oxigénhasznosítás, 27 százalékkal javul a rugalmas érfalmozgás, 31 százalékkal javul a vénás visszaáramlás, és 3-5-szörösére nő

az osteoblasztok (csontfelépítő sejtek) aktivitása. Mindez fokozza a szervezet szabadgyök-kötő képességét, akadályozza a vörösvértestek összecsapódását, ezáltal csökken az infarktus és a trombózis veszélye.

Éjszakai program:

- több mélyalvási periódus,
- csökken a fertőzésre való hajlam,
- elősegíti az újraképző és helyreállító folyamatokat,
- javítja a szervezet savkiválasztását, méregtelenítését.

A BEMER kezelésnek nincs mellékhatása!

Alkalmazható újszülöttkortól, fémbeültetés, terhesség, daganat,

pacemaker, defibrillátor, epilepszia esetén is.

Javítja a közérzetet, csökkenti a fáradalmat, gyulladást, ízületi, reumás, neuralgiás panaszokat. Javítja a keringési, érszűkületes problémákat. Nagyon jó stressz oldására. Hatására a sebek, törések rövidebb idő alatt gyógyulnak. Mivel a BEMER kezelés javítja a keringést, a gyógyszerek is jobban hatnak. Infarktus, stroke, balesetek rehabilitációja eredményesebb. Mivel több oxigén jut az agysejtekhez, így a tanulási képességet is javítja.



Vigyázat! A fent leírtak csak a BEMER készülékre igazak, ma sokféle pulzálómágneses készülék van forgalomban, de ezek nem képesek az előbb említett gyógyhatásokra! Érdemes alaposan tájékozódni, és utána okosan dönteni.

Dr. Kocsondi Erika



Centrum PATIKA
KÖZPONTBAN AZ EGÉSZSÉG!

Szolgáltatásaink:

- Kozmetikumok széleskörű választéka
- Egészségkártyák elfogadása
- Bankkártyás fizetés
- Mozgáskorlátozott bejáró
- Szimpatika akciós termékek forgalmazása
- Homeopatiás gyógyszerek forgalmazása

Miben vagyunk mások?

- Ingyenes gyógyszer házhozszállítás a megye egész területére
- Babasarok
- Szabadpolcos választás
- Meghosszabított nyitvatartás
- Ügyfeleinknek ingyenes parkolási lehetőség az udvarban.

5700 Gyula, Karácsonyi János u. 14.
(a kórház teherbejáratával szemben)
Telefonszám: 06-66/561-050

NYITVA TARTÁS
H-P 7³⁰- 19^h
Szo 7³⁰- 13^h



Dr. Bartóki László
urologus főorvos

Magánrendelés:
Gyula, Dob u. 3.
földszint
(rendelőintézet)
szerdánként 16 órától

Bejelentkezés a
66/526-526/2134
számon lehetséges

Agyi katasztrófa utáni
beszéd-, mozgás- és
képességfejlesztés!

BioKlinika

Érdeklődni BioKlinikánkon!
06-70/945-0950 • 06-66/322-522
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

BEMER TERÁPIA

◆ Kezelés ◆ Szaktanácsadás ◆
Bérbeadás ◆ Forgalmazás

A BEMER terápia sikeresen alkalmazható:

- Vérkeringési és vérellátási zavarok
- Diabetes szövődményei
- Mozgásszervi betegségek
- Reuma
- Bőrbetegségek
- Fájdalomcsillapítás
- Anyagcsere zavar
- Sebgyógyítás
- Sportteljesítmény
- Stressz
- Egyes májbetegségek
- Fülzúgás
- Szédülés
- Potenciázavar

DR. KOCSONDI ERIKA
Gyula, Kenyérsütő u. 33/a
Bejelentkezés:
66/362-638, 30/928-1006

Gránit, márvány, mészkő és műkö munkák

ABLAKKÖNYÖKLŐK, KERÍTÉSFEDLAPOK,
PULTOK, LÉPCSŐK
ÉS EMLÉKEK KÉSZÍTÉSE

BORBÉLY SÁNDOR
5720 Sarkad, Orgona u. 1. Tel.: 06/20-950-78-78
Gránit és műkö síremlékek akciós áron.

Dr. Török Julianna

Fül-orr-gégész és
audiológus szakorvos

MAGÁNORVOSI RENDELÉS:
hétfő, szerda, péntek: 11.00–12.30, 15.00–16.30, csütörtök 11.00–12.30
5600 Békéscsaba, Mednyászky u. 4-6. Tel.: 66/454-827

JÓTÉKONY BAKTÉRIUMOK különösen időskorban

Csecsemőkorban, az anyatejes táplálás hatására bélflóránk szinte kizárólag (95 százalékban) jótékony baktériumokat tartalmaz. Zsindelyszerűen a bél hámrétegére tapadva megakadályozzák a kórokozók megtelepedését, anyagcseretermékeik gátolják szaporodásukat. Nagyban hozzájárulnak az immunrendszer működéséhez, a tökéletesebb emésztéshez és felszívódáshoz, és még vitaminokat is termelnek. Felnőttkorban ideális arányuk 30-40 százalék lenne, de mivel szinte állandóan káros hatások érik, gyakran alacsonyabb; Magyarországon ez az átlag 12 százalék körüli. **Időskorban a jótékony baktériumoknak már csak 3-5 százaléka dolgozik értünk.**

A kóros flóra nyálkahártya-irritációt, puffadást, görcsös fájdalmakat, túlzott gázosodást, visszatérő hasmenést, de akár székrekedést, emésztési zavarokat is okozhat. Tartós fennállása krónikus gyulladást, átjárható bélfalat és így toxikus hatást hozhat létre.

Ilyenkor ajánlott a probiotikumok szedése. Az egészséges, normális bélflóra fenntartására, az emésztési panaszok megelőzésére utazáskor, stresszhelyzetekben egyaránt hatásos. A bélflóra helyreállítására például antibiotikus kezeléseknél és az azt követően, hasmenés alatt és után, valamint kiegészítő kezelésként gyulladásos bélbetegségekben is ajánlott. E gyógykészítményekkel lehetséges

a jótékony flóra újratelepítése. Segít baktériumai elfoglalják az élőhelyet a kórokozó baktériumok és gombák elöl, természetes módon erősítik a helyi és a szisztémás immunrendszert, szervezetünkkel kölcsönösen előnyös anyagcserét folytatnak.

A nyár a strandolások ideje. Jó tudni, hogy az ilyenkor gyakori hüvelygyulladásra is kedvező hatással vannak a jótékony baktériumokat tartalmazó gyógytermékek. Ha ilyen panaszt észlel, érdemes beszerezni ezeket a hüvelykapszulákat, amelyek a megfelelő laktobacillust (*Lactobacillus casei rhamnosus*) a megfelelő mennyiségben tartalmazzák, így gyors hatást biztosítanak.



Azért ne mondjunk le a fürdőzés örömeiről!

Az oldalon szereplő probiotikumok (részletek felül) és Hair Nice termékek (lásd alul) kaphatóak a BioKlinikán Békéscsabán, a Kinizsi u. 7-9. szám alatt.

Részletek a hátsó oldalon.



BioKlinika

IDŐSÖDVE KOPASZON? Férfiak és nők hajjal vagy haj nélkül

A hajhullás önmagában nem jelent problémát, sőt a haj cserélődésének természetes életciklusából adódik. A haj kihullása ebben az esetben új hajszálak növekedésével is párosul. Ugyanakkor érdemes figyelni a bajra, amikor a folyamat a hajszálak átlagos számának látható csökkenésével jár. A hajritkulás, kopaszodás esetében a hajszálak száma az eredeti állapothoz képest az idő múlásával – mérhetően és jól láthatóan – végelesen csökken.

Az évek folyamán a szervezet egyre inkább „elfárad”. Ez persze nagyobb részben a 45-50 felettieket érinti, hiszen az évtizedek alatt több káros anyag jut a szervezetbe, többfajta betegséget élnek át, számtalan gyógyszerrel terhelődik a szervezet, melyek mellékhatásai is további kemikáliát

kívánnak, kezdenek kimerülni a szervezet tartalékai.

A haj az egészen kicsi változásoktól a súlyosabb betegségekig sok mindent képes előre jelezni. Néha annyira előre is, hogy a laborban a vérvétel vagy más vizsgálatok nem is képesek kimutatni a bajt, ám pár évre rá bizonyosodik, a hajunk „szólt” jó előre! Hajproblémát, kopaszodást okozhat mind a férfiaknál, mind a nőknél a szervezet elfáradásán túl a savasodás, a rengeteg fajta bél- és emésztőrendszeri probléma és a hormonháztartás felborulása. A haj állapotára hatással van a folyadékfogyasztás is.

Nem hiszek abban, hogy együtt kell élni a gyengült, ritkuló, vékony szálú hajjal, mert ez már a korrallal jár... Szerintem mindenre van megoldás, csak meg kell találni a probléma

forrását. Megfelelő ápolás, megelőző kezelések, krónikus panaszok esetén állapotfelmérés, a panaszok valódi okainak felderítése, komplex terápiák alkalmazása az esetek nagy részében segíthet.

Sokszor már az is segít, ha méregtelenítjük a szervezetet. Táplálkozási javaslat: zöldségben, gyümölcsben, gabonában gazdag lúgosító étrend, megfelelő mennyiségű szénsavmentes ásványvíz fogyasztása javasolt.

A megfelelő ápolással, kezeléssel, kényeztetéssel megelőzhető a látványosabb panaszok, sőt komplex terápiával vissza is fordíthatók a folyamatok. Ebben segít a Hair Nice sampon, balzsam és a fejbőrpoló krém/hajkence hatféle változata.

A Hair Nice termékek különlegességét, meglepő hatékonyságát a

bennük lévő természetes növényi hatóanyagoknak, ezek igen magas koncentrációjának és a finom célzott információknak köszönhetik. A fejbőrön keresztül „felszívja” a szervezet a homeopátiás hatásokat, a finom információk „újratanítják”, harmonikus működésre hangolják a hajtermelést és a fejbőr sejtjeit. Az értékes növényi hatóanyagok biztosítják a szükséges „hajalapanyagokat” is. A készítmények pozitív hatása azonnal érzékelhető. A fejbőrpanaszok három típusának – zsírosodás, korpásodás, fejbőrviszketés –, a hajproblémák három típusának – hajhullás, kopaszodás, hajtömegcsökkenés – kezelésében nagy eredményeket érhetünk el e termékek kúraszerű használatával.

Kis Éva holisztikus hajgyógyász, skalpdiagnosztika

ŐRIZZÜK MEG NEVETÉSSSEL szellemi frissességünket!

A nevetés jó orvosság lehet az időskorban fenyegető szellemi leépülés ellen, és az egészben a legjobb, hogy nincs káros mellékhatása...

Jean-Paul Bell ausztrál humorterapeuta kezdetben beteg gyerekekkel dolgozott bohócdoktorként, ma az időseket neveteti meg Play-Up (Rajta!) elnevezésű programjával. Bell volt a vezető terapeutája annak a tanulmánynak is, amelyet a humor hatásáról készítettek. Azt vizsgálták, miként hat a program a szellemileg leépült páciensek hangulatára, viselkedési zavaraira és közösségi kapcsolataira.

A SMILE (Nevetés) elnevezésű tanulmány három éven át tartott harminchat gondozóház mintegy négyszáz lakójának részvételével. A programban játékok, tréfák, dalok szerepeltek. A tanulmányt vezető Lee-Fay Low, az Új-Dél-Walesi Egyetem munkatársa szerint jelentősen javult a programba bevont páciensek állapota, zavarodottságuk mértéke például mintegy húsz százalékkal csökkent, ami megfelel annak, mintha antipszichikumokkal kezelték volna őket.

Figyelemreméltó mindez, hiszen világszerte átlagosan a 65 év felettek 6,5 százaléka, a 85 év feletieknek

pedig 22 százaléka szenved ebben a súlyos betegségben, a demenciában.

(Forrás: MTI)



Olvasóink szellemi frissességét – mint rendszeres olvasóink tapasztalják – hónapról hónapra rejtvényekkel kívánjuk edzésben tartani. És mivel a rejtvény megfejtése mindig

egy vicc poénja, talán az ausztrál humorterapeuta is jó néven venné fáradásukat.

– Doktor úr! A férjem autónak képzeleli magát. Mit tegyek?

– A legjobb lenne, ha be tudná hozni hozzám.

A beteg válaszát megtudhatja, ha megfejti rejtvényünket. Jó szórakozást kívánunk!

Megfejtéseiket küldjék be a hogytetsziklenni@betunet.hu-ra vagy az 5600 Békéscsaba, Pf. 250 címre! A helyes megfejtők közül három olvasót sorsolunk ki, akiket egy alkalommal ingyen kényeztetnek Békéscsabán, a Kinizsi u. 7–9. szám alatt lévő BioKlinika jádeköves masszázsgágyán.

Előző számunk szerencsés nyertesei: Ferenczi Magdolna, Kovács Mátyásné és Schmidt Jánosné. Gratulálunk nekik!

ERŐSZAK NÉLKÜL, SZÉLŐ BÁBESZÉLÉSSSEL	A RÉN VEGYIELE KISSZEK, A KATONAI SLENGEN	LEVIGÓ, GÖNÖGÜL (avr)	JUNIOR, RÖVIDEN	A NITROGÉN VEGYIELE	HEGYCSÜCS	VENDÉGMA-RASZTALÓ LÁTKA	KÖNNYEN BOMLÓ, NEM SZOROS	OOA-VISSZA FÉRFINEV	TÉLI CSAPADÉK	SPANYOL AUTÓJEL	SÁIÁT, RÉGISEN	ÉS, LATINUL	KÉZZEL FINOMAN ÉRINT EGYESÜLET	RÓMAI T-ES ZSOLNAY VILMOS KERÁMIAMÁZA	
NEVELŐNK															N
MEGFJTÉS, 1. RÉSZ				KARÁTOT FELSEGÍTŐ						HITELES MÉRTÉK					
VILÁGÓR, RÉGISEN				MOBILIZÁL						UNGYVÁRIK NEMZETISÉGE					
FINOM SZEMCSÉK TÖMEGE			ELEKTROMOS TÁVÍRÁSI RENDSZER SZAGGATVA KIÁLTOZIK						ELEGE VAN VALAMIBŐL HAZAI TÉVÉ- CSATORNA RÖVID NEVE			KERTI ...: ROVARRÍVÓ POSZTFAPÉLE			
SPORTKÖR, RÖVIDEN	OMLADÉK, VÁRMARADVÁNY KÖZÉPEN FELÜTI				ÁRÉCÉNK 1. BETŰJE	HAMISAN KÁRTYÁZÓ		ROBBANÓ-SZERKEZET	ENHETŐ CSIGA JELZŐJE			...TAK: ÓRAHANGOK OTT, NÉMETÜL (daru)			
MÁLYVAFÉLE (DÉSZ)NÖVÉNY					A SZÉN VEGYIELE	SZÓVOK, RÉGISEN	BETI MENÜSOR		LÁN				TILTÓSZÓ		
KÉRDŐSZÓCSKA	MEGFJTÉS, 2. RÉSZ													1000. RÓMAI SZÁMMAL BETŰK MEGHATÁROZOTT SORA	
KEZDŐDÜNK A RIPORT!	FOCI MESTER-ERDŐ (JÓZSEF) GÓRÓMBA, NYERS, NÉMETESEN									NORVÉGIJA AUTÓJELE	SZEGEDI IRODALMI HÖHELY, RÖV.		AZ ÍRÓTT MALLASZT SZERZŐJE (ERNŐ)	ÉRŐSEN TÖRKSZIK	
PEST HEGYEI VÁROS, MINARETTTEL		SZLOVÁR SI-PARADICSOM ROTÁRY IRODALMI DŰ, RÖV.						A SIEMENS JELE	A MONDAT EGYSÉGE		MŰVÉSI TESTKÉP		AZ ÁMÍTÁS ISTENNŐJE	A BIZNUT VEGYIELE	
NÉGY, BERLINBEN!				NAGYOBB ÁLLÓVÍZ			YARJÓNÁJ (NÖVÉNY), NÉPISEN							CSÓDÓR	EGYRE MAGASABB LESZ
... CARUSO; NEVES OLASZ TENORISTA VOLT					A KALCIUM VEGYIELE										
FOCI MECCS						LISZT TISZTÍTÁSÁRA HASZNÁLT ESZKÖZ FELÜTI							HÁLÓ, NÉMET EREDETŰ SZÓVAL	A TÖBBES SZÁM JELE	

Hogy tetszik lenni?

Kiadja a BetűNet Média- és Hírgyűnökség Kft. • Engedélyszám: 10/7632-2/2012 • Felelős kiadó: Gy. Nagy Ágnes ügyvezető • Nyomtatás: Paus-Print Kft., 5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18. • Megjelenik 22 000 példányban Békéscsabán, Gyulán, Békésen, Mezöberényben, Újkígyóson és Szabadkígyóson. • A lapot a felsorolt települések nyugdíjaskimhelyeire a Magyar Posta terjeszti. • Az írások forrása: ötvenentul.hu. • A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. • Kérdéseiket, kéréseiket a hogytetsziklenni@betunet.hu e-mail címre vagy az 5600 Békéscsaba, Pf. 250-re küldhetik. • Ha hirdetni szeretne, hívja a 06-70/606-8706-os telefonszámot!

TÁRSAK VAGYUNK A BAJBAN!

BioKlinika

Békéscsabán

BioKlinikánk természetgyógyásza a gyógymódok teljes készletét kínálják, a beteg személyiségét figyelembe véve. Alapnézetünk, hogy gyógyulni testi, lelki és szellemi szinten együtt lehetséges, mindhárom területre hatva. Célunk, hogy a tüneteket szelíd módszerekkel enyhítsük, a természet rendje szerint.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
de.	kineziológia, földszegélyezés, testgyertya, köpölyözés, tarot- és angyalkártya	gyógytornász, McKenzie-terapeuta, csecsemők, kisgyermekek állapotfelmérése	Yumeiho-, nyirok- és egyéb masszázs, népi csontkovácsolás	tradicionális és holisztikus orvoslás, homeopátia, biológiai fogászati tanácsadó	test-lélek-szellem terapeuta
du.	biorezonancias állapotfelmérés és -kezelés	csecsemő- és gyermekgyógyász reiki, Schüssler biokémiai sóterápia, arcdiagnosztika (gyermek is)	kineziológus, feng shui szakértő, babamasszőr	klinikai szakpszichológus	nyirok-, energetizáló-, sportmasszázs, hangterápia, a dob hangvibrációjának gyógyító erejével

Rendelőhöz nem kötött tevékenységek:

Grafológusunk, asztrológusunk párkapcsolati, szülő-gyermek és egyéb családi, munkahelyi kérdések vonatkozásában akár gyakorlati megoldásokat is kínálhat a hozzá fordulóknak.

Gyógypedagógusunk a hónap második és negyedik szombatján várja a tanulási nehézségekkel küzdő gyermekeket, valamint a stroke és agyvérzés utáni beszédjavításra szoruló pácienseket.

Minden hónap első szombatján **szinkronmasszázsra** (egy testen négy kéz) várjuk kedves látogatóinkat.

Bizonyos kezelések – például a kemoterápia – idején jól jöhetnek **hajgyógyászsunk** tanácsai, de szakemberünk segíthet hajhullás, korpásodás, zsírosodás esetében is.

És ha eldöntötte, változtat életmódján, de nem tudja, hogyan fogjon hozzá? Üljön le egy fél órára **természetes életmód- és táplálkozási tanácsadónkkal** – aki egyben a gyógyfűvek tudója –, és tovább nem lesz tanácstalan.

Natúrpatikánkban – munkatársaink segítő szándéka mellett – **gyógynövények, étrend-kiegészítők, kozmetikumok, probiotikus termékek, mágneses termékek és elektromos cigaretta** várja a testtudatos vásárlókat.

Az egyéni konzultációkat olyan relaxációs lehetőségek egészítik ki, mint a jádeköves masszázs, a denevérpada, a MagneVit REFLEX- vagy a szemmasszírozó készülék.

Nyitva tartás: hétköznap 8-tól 18 óráig, szombaton 8-tól 13 óráig

„Orvosságod magadban van, csak nem figyelsz rá oda.” (A. Hazrat)

Tanácsot ingyen adunk, a többi az Ön döntése.

Ha kevés ideje van, kérjen időpontot, és akkor csak Önre figyelünk.

www.csabaibiolinika.hu

**Békéscsaba, Kinizsi u. 7–9.
70/945-0950 • 66/322-522**

