

# Hogy tetszik lenni?

1. évfolyam 3. szám • 2012. július • Ingyenes havilap

## Gondolatok az öregségről



### Nagy fényképalbumából



## Július: Szent Jakab hava

A július – ősi magyar nevén, Aldás hava – az év hetedik hónapja a Gergely-naptárban, és 31 napos. A népi kalendárium Szent Jakab havának nevezi.

**Július 1.:** Ezen a napon három foglalkozás képviselőit ünnepeljük: ekkor van a magyar egészségügy napja, az építészeti világnap, illetve a köztisztviselők napja – **Július 2.:** Kevesen tudják, ekkor van a sportújságírók napja és Sarlós Boldogasszony ünnepe – **Július 4.:** Nemzetközi szövetségi nap, ébredés napja – **Július 11.:** Népesedési világnap, Szent Benedek napja – **Július 14.:** Franciaországban a Bastille bevételének napját ünneplik – **Július 15.:** Ez a nap Szlovénia nemzeti ünnepe – **Július 30.:** A rendszergazdák világnapja – **Július 31.:** Gondolták volna, hogy ilyen is van? Ez a balatoni halak napja. Svájcban a konföderáció napját ünneplik (nemzeti ünnep).

Július második vasárnapja vasutasnap, július harmadik vasárnapja polgárőrnep. Törökbálinton július harmadik vasárnapján tartják a búcsút.

(Forrás: Wikipédia)

## AZ IDŐSKORI



# magasvérnyomás-betegség

**Az időskor (60-70 év felett) elérése számos jellemző orvosi problémát vet fel. Így van ez a magasvérnyomás-betegség (hipertónia betegség) esetében is. Májusi számunkban erről írtunk. Most e betegség időskorban jelentkező sajátosságairól és a kezelés speciális szempontjairól szólnak.**

Az életkor előrehaladtával a nagyerek fala meszes, merevebbé válik, az érfalban a rugalmas rostok aránya csökken, és ez meghatározza mind a vérnyomás, mind a kezelés sajátosságait. A fő verőér, az aorta elaszticitásának csökkenése okán a szisztolés vérnyomás növekszik, a diasztolés érték csökken. Míg fiatalabb korban az emelkedett diasztolés érték a gyakori, addig időseknél az ún. **izolált szisztolés hipertóniáról** beszélünk. Ez ugyanolyan veszélyes, sőt a megnövekedett pulzusnyomás érfalkárosító hatása még talán kifejezettebb.

Az időskori (izolált) hipertónia kezelése számos **speciális szempontból** külön odafigyelést kíván mind az orvos, mind a beteg részéről. Döntő jelentősége van az ún. „életmódváltásnak”, másképpen szólva a **nem gyógyszeres kezelésnek.**

Nehezíti a kezelést a társbetegségek megléte, például a vesefunkció-romlás vagy májbetegség, melyek számos gyógyszer lebomlását és kiürülését befolyásolják a szervezetből. A **társbetegségek** – cukorbetegség, köszvény, vérzsírok emelkedett értékei, szívkoronária-betegség, agyi érbetegség, vesebetegség – megléte viszont szükségszerűen racionalizálhatja a hipertónia kezelésében alkalmazott gyógyszeres

kezelésünket is. **Figyelembe kell venni** a gyógyszeres kezelés megválasztásakor az idős emberek csökkent látóképességét (nem szerencsés 2 x fél vagy negyed tablettá rendelése), szellemi hanyatlását (a számos, naponta többszöri, kombinált kezelés alkalmazása könnyen tévesztésre ad alkalmat), a gyógyszerek dózisának óvatos, fokozatos emelését. Időskorban bizonyos gyógyszerek – mint például a vízhajtók és a kalciumcsatorna-blokkolók – kedvezőbbek, míg azok a szerek, melyek a pulzusszámot csökkentik, az idősökben gyakran fennálló alacsonyabb szívfrekvencia, szinuszbradikardia miatt kerülendők. Arra is figyelni kell,

hogy a szisztolés érték csökkenésével, a diasztolés érték lehetőleg ne kerüljön 55–60 Hgmm alá. Idős betegeknek vérnyomását és pulzusát ülő és álló helyzetben egyaránt ellenőrizniük kell. A vízháztartás egyensúlyának felborulását is hamarabb jelzi az idősödő szervezet. A poszturális hipotóniára való hajlam miatt (ami azt jelenti, hogy a szisztolés értékben 20 Hgmm-es következik be álló testhelyzetben) a folyadékháztartás rendezése különösen fontos az idős hipertóniás betegekben, különösen, ha vízhajtó hatású vérnyomáscsökkentőket szednek.

Dr. Lakatos Ferenc

Módszer	Javaslat	Vérnyomáscsökkentés mértéke
<b>A testsúly csökkentése</b> DASH diéta alkalmazása	Fenn kell tartani a normál testsúlyt (BMI 18,5–24,9); sok gyümölcsöt, zöldséget és alacsony zsírtartalmú ételeket kell fogyasztani.	5–20 Hgmm/10 kg súlycsökkenés
<b>A konyhasó-fogyasztás csökkentése</b>	Csökkenteni kell a sófogyasztást: 2,4 gramm natrium vagy 6 gramm natriumklorid/napra.	2–8 Hgmm
<b>A testmozgás, a fizikai aktivitás fokozása</b>	Aerob fizikai aktivitásra van szükség, napi legalább 30 perc a hét legalább négy napján.	4–9 Hgmm
Az alkoholbevitel csökkentése	Limitálni kell az alkoholfogyasztást (2 sör vagy 2 dl bor férfiaknál, 1 sör vagy 1 dl bor nőknél).	2–4 Hgmm

# IDŐUTAZÁS

Ismét egy békéscsabai szórakozóhely, egy legendás éjszakai bár, melynek épületét a nyolcvanas években bontották le. Ha figyelmesen megnézi a képet, biztos meg tudja mondani, mi a neve? Lehet, hogy Ön is szórakozott

ott egykoron? Ha kedve van, ossza meg velünk, és magazinunk olvasóival emlékeit!

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



Kép: Martin Gábor

# TEST őrségben

**Test őrségben** című rovatunkban orvosok válaszolnak az önök kérdéseire. Kérjük, a jövőben is 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.

Többen is írtak arról, mennyire tartanak allergiás tüneteik megjelenésétől. Pedig dr. Gyimesi Hilda homeopátiás orvos szerint van megoldás. „Az allergiás betegek már az első évben tünetmentessé tehetők homeopátia segítségével, sőt több éven át folytatott, következetes homeopátiás kezelés esetén tartós javulás, igazi gyógyulás érhető el. A homeopátia egyénre szabott terápia, mely az egész

embert – testét, szervezetét, magatartását – egyaránt figyelembe veszi, a homeopátiás gyógyszerekkel pedig mellékhatásmentesen gyógyít. Az alkati szer megkeresése homeopátiás orvos feladata, aki ezt tüneti szerekkel egészíti ki. Ismert allergén esetén az allergénből készült golyócskát adjuk a betegnek, mely először csökkenti az allergiás reakció mértékét, majd támogatja a teljes gyógyulást.”

Ha mások is szenvednek allergiától, keressék fel a doktornőt a BioKlinikán. Bejelentkezés a 66/322-522-es, illetve a 70-945-0950-es telefonszámon.

# DRÓTPOSTÁN ÉRKEZETT Gondolatok az öregedésről

**Valamikor a népmesék, népdalok jártak szájról szájra. Hogy ki volt az eredeti szerző, sűrű homály fedte. Így vagyunk most az interneten érkezett gondolatokkal is. E rovatunkban azoknak a drótpostán érkezett írásoknak adunk helyet, melyek rólunk szólva tanulsággal szolgálnak, netán mosolyt csalnak az arcunkra. Egy magát megnevezni nem kívánó békéscsabai olvasónk egész tárházát küldte el a hozzánk érkező üzeneteknek. Köztük az alábbi gondolatokat – melyeket kissé átszerkesztettünk. Köszönjük.**

Egy nap egy fiatal barátnőm azt kérdezte tőlem, milyen érzés öregedni. Meghökkenem kérdésén, mert én sosem gondoltam arra, hogy öreg lennék. Az ifjú hölgy, látván reakcióm, rögtön zavarba jött, de megmagyaráztam neki, hogy számomra ez egy érdekes kérdés, elgondolkodom rajta, és majd később válaszolok neki.

Végül is úgy döntöttem, hogy az öregedés egy ajándék. Tulajdonképpen életemben most lehetek először az, aki mindig is szerettem volna lenni. Persze nem a testem! Időnként én is kétségbeesem a ráncaim, a táskás szemem, a megereszkedett fenekem miatt. És gyakran meghökkenek azon az öreg nőn, aki visszanéz rám a tükrökből (aki pont úgy néz ki, mint az anyám), de nem sokáig gyötördöm ezek felett.

Sosem cserélném el nagyszerű életemet, szerető családomat, csodálatos barátaim a kevésbé ősz hajért. Ahogy korosodtam, egyre kedvesebb lettem a magam számára és kevésbé kritikus magammal szemben. Felhatalmazva érzem magam, hogy élvezkedjek, hogy rendetlen vagy extravagáns legyek. Annyiszor megéltem, hogy legkedvesebb barátaim elmentek, mielőtt még megérték volna azt a szabadságot, amit az öregedés hoz magával.

Ki törődik azzal, hogy hajnali négyig olvasok, vagy játszom a komputeren? Sétálok a vízparton fürdőruhában, önfeledten vetem magam a hullámokba, nem törődve a rám vetett sajnálkozó pillantásokkal. Ők is lesznek öregek.

Hát igen, életem során azért meg-

tört néhányszor a szívem. Hogyne tört volna meg, amikor elveszítettem valakit, aki kedves volt nekem, amikor súlyos betegség gyötört, amikor gyerekeket láttam szenvedni, vagy elütötte a cicámat egy autó? De a megtört szív az, ami erőt ad, megértést és részvétet kelt. Egy olyan szív, mely sosem szenvedett, érzéketlen marad minden iránt, az örömet sem érez soha.

Igen. Én nagyon boldog vagyok, hogy elég soká élttem ahhoz, hogy megőszülhessek, hogy a fiatalos nevetésem mély ráncokat mart az arcomra. Oly sokan vannak, akik soha nem nevettek, és oly sokan, akik nem ér-

ték meg, hogy ősz hajszálaik legyenek.

Ahogy múlnak az évek, úgy egyre könnyebb pozitívnak lenni. Egyre kevesebbet kell törődni azzal, mit gondolnak mások. Én nem teszek fel magamnak se kérdéseket. Sőt! Fenntartom magamnak a jogot, hogy ne legyen igazam.

Nos, válaszolva ifjú barátnőm kérdésére, elmondhatom, nem bánom, hogy öregszem. Szabaddá tesz a korom. Szerettem azt, akivé váltam. Nem akarok örökké élni, de amíg itt vagyok, nem törődök azzal, mi lett volna, ha... És nem izgatom magam azon, mi lesz majd, ha...



Szeretettel ajánlom a fenti gondolatokat kor- és kortársaimnak. És ajánlom még, hogy mindig nevésetek a saját hülyeségeiteken, mert a nevetés az élet legnagyobb adománya és erősíti az immunrendszert.

Amennyiben Ön, kedves olvasónk, szívesen kalandozik a világhálón, és hasonló idézeteket talál vagy kap ismerőseitől, kérjük, küldje el a [hogytetsziklenni@betunet.hu](mailto:hogytetsziklenni@betunet.hu) honlapunkra, hogy közkinccsá tehessek azt lapunk hasábjain.

# KIOLLÓZTUK

## Ki, mit tud? – az ESZI-ben

A Békéscsabai Kistérségi Egyesített Szociális Intézmény lapjából ollóztuk ki az alábbi – kissé lerövidített – írást. Örömmel vennénk, ha más szociális intézmény is megtisztelne minket bizalmával, és megjelenő lapjaikat elküldené szerkesztőségünk címére: 5600 Békéscsaba Pf. 250.

A Békéscsabai Kistérségi Egyesített Szociális Intézmény a mezőgyenyi Arany János Művelődési Házban rendezte meg az idei Ki mit tud?-ját a közelmúltban, melyen három társintézmény – a gyulai Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona, a békési Hajnal István Szociális Szolgáltató Centrum, valamint a békéscsabai Evangélikus Szeretetszolgálat – ellátottai is részt vettek.

A versenyben huszonhárom produkció hangzott el. Tizenkét telephelyről, illetve intézményből érkeztek a versenyzők. Összesen ötvenhárom mérték össze tudásukat négy kategóriában. A színpadra lépők színvonalas

produkciókkal mutatták meg képességeiket, nem kis fejtörést okozva ezzel a zsűrinek. Végül megszületett a döntés.

Vers és próza kategóriában első helyezést ért el Pellikán Adolf, a békési Hajnal István Szociális Szolgáltató Centrum lakója. Második lett Rácz István, a gyulai Fővárosi Önkormányzat Idősek Otthona lakója, harmadik helyen végzett Tűsz Károlyné, az Evangélikus Szeretetszolgálat ellátottja. Különdíjban részesült Drienyovszki Mihályné, a Deák Utcai Idősek Klubja versenyzője.

Az ének-zene egyéni kategóriában első díjat kapott Balogh István, a dobozi nyugdíjasklub tagja, különdíjban



Ének-zene csoportos kategóriában a Dobozi Dalkör szerepelt a legjobban  
Kép: Tóth Tamás

részesült Pap Imréné, a Kazinczy Utcai Nyugdíjasklub versenyzője.

Ének-zene csoportos kategóriában a Dobozi Dalkör végzett az első helyen, különdíjban részesült a Mokry Utcai Dalkör.

Jelenet kategóriában a zsűri első díjjal jutalmazta a Kazinczy Utcai Színjátszó Kört, és különdíjban részesítette a Sarkantyú Utcai Színjátszókat is.

Szák Kocsis Péter  
szociális és mentálhigiénés munkatárs

# NAGYI FÉNYKÉPALBUMÁBÓL

Bíró Gabriella készítette most megjelenő művészi felvételünket. Bizony jócskán megszapordtak a tennivalói annak a nagymamának, akinek egy kislány- és egy kislányunokája után három pici fiút hozott a gólya. Napközben – írja – egy segítővel még csak elvan a kismama, de este jön az igazi hajcihő. Fürdetés, szoptatás, fektetés... És ott vannak a nagytesók, az öt- és a hároméves... Nagyi mindennap este 10 óra körül indul haza. Másnap aztán kezdődik minden előlről. Soraiból azért érezzük, édes a teher, amit felvállalt. Gratulálunk, és jó egészséget kívánunk az egész családnak!

Továbbra is várjuk azokat az önök 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 történeteiket a [hogytetsziklenni@betunet.hu](mailto:hogytetsziklenni@betunet.hu) e-mail címre vagy az 5600 Békéscsaba, Pf. 250-re várjuk.



Kép: Bíró Gabriella



**Békéscsaba**

VÁLTOZATLAN MINŐSÉGGEL és BŐVÜLT VÁLASZTÉKKAL  
VÁRJA KEDVES VÁSÁRLÓIT A

Master Szárnyas Kft.

**BAROMFI MINTABOLTJA**

Békéscsabán, a Kiss E. u. 14. sz. alatt

*Kínálatunkból:*

- Friss és gyorsfagyasztott **szabadtartásos** baromfik.
- Friss és gyorsfagyasztott **csirketermékek**.
- Friss és gyorsfagyasztott **kacsa, liba, pulyka és tyúk**.
- Gyorsfagyasztott **vadhúsok**.
- **Panírozott termékek bővült választékkal.**

Július 26-án, csütörtökön minden 3500 Ft feletti  
vásárlás esetén

**10% KEDVEZMÉNYT ADUNK.**

Nyitva tartás: Hétfő: SZÜNNAP, kedd–péntek 7–17-ig, szombat: 7–12-ig

**Békés Megyei  
Rákbetegekért  
Alapítvány**

Adószám:  
18391369-1-04

Számlaszám:  
10402623-00005872-  
00000006

VARGA  
GYÓGYGOMBA  
KIVONATOK  BioKlinika

Természetes alapanyagokból  
előállított étrend kiegészítők,  
melyek jelentős mértékben  
hozzájárhatnak a gyomor- és  
bélrendszer, az immunrendszer,  
megfelelő működéséhez, valamint  
segíthetnek az egészséges  
inzulinérzékenység fenntartásában.

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

**BÉKÉSI GYÓGYMEDENCE ÉS USZODA**

**Ez a kupon 500 Ft-os  
belépésre jogosít!**

**PIHENJEN NÁLUNK!**

**Békés, Kőrösi Cs. S. u. 6–14. Tel.: 06-20/400-23-30**

**Dr. Ivány Katalin**  
fogszakorvos

Rendelési idő:

hétfő 9–15 | kedd 9–15  
szerda 9–15 | csütörtök 9–15

Rendelés helye:

**5700 Gyula,  
Bocskai u. 5.  
Tel.:  
66/468-114**



**JÁDEKÖVES MASSZÁZSÁGY:** Ideális választás, ha kényelemre és közben gyógyhatású masszázsról vágyik! Ajánlott elsősorban mozgásszervi megbetegedések, gerincbántalmak, reumatikus problémák esetén, belső gyulladások kezelésére, bőrbetegségekre, csontritkulásra.

**DENEVÉRPAD:** A gravitációt használva gyógyít, a testünk súlyát használjuk húzóerőként. Ebben a testhelyzetben a gerincoszlopot nem terheli nyomás, képes ellazulni, a gerinc melletti izmok pedig a függeszkedés következtében nyúlnak.

**SZEMMASSZÍROZÓ KÉSZÜLÉK:** A hagyományos kínai orvoslásban alkalmazott szem körüli akupresszúrás pontok stimulálásával visszaállítja a szemizmok feszességét, megszünteti a fáradtságot, és oldja a stresszt, megszünteti a tászkás szemeket, ellazítja a fáradt idegsejteket, javítja, illetve csökkenti a rövidlátást.

**MAGNEVIT REFLEX KÉSZÜLÉK:** Kezelőfejes, tűszúrás nélküli akupresszúrás módszer, egyidejűleg elektromos, mágneses és biorezonanciás hatásokat stimulál szinergiában, így aktivizálja a szervezet harmonizáló és öngyógyító tevékenységét. Kiválóan alkalmazható izomsérülésekre, gerincproblémákra, testsúlycsökkentésre, narancsbőr ellen.

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

A VÉSZTŐI REFORMÁTUS EGYZHÁZKÖZSÉG  
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.

**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,  
útlevélkészítés,  
védőoltások beadása.

Dr. Botyánszki András  
állatkórházi állatorvos



**Ez a hét Szőnyegtisztítás**  
66•463•612  
www.tisztafogoldas.hu

**1. HELYEZETT - 2012**

**TISZTA SZŐNYEG  
RENDES HÁZ**

Partnerek jelentkezését  
várjuk szőnyegtisztító  
átvevő helyek  
üzemeltetésére!

**DR. FÁRK MARIANNA**  
bőr-, nemigyógyász, kozmetológus  
szakorvos  
magánrendelése hétfőn 14 órától  
Orosháza, Fehér Kígyó Orvosi Központ  
06-30/96-77-903



### 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.



Új otthonba  
költözik?  
Átalakítja  
lakását?



Kérje szakértőink tanácsait!

#### Radiesztezia

(földszagzás, vízésugárzás-mérés)

#### Feng Shui

Érdeklődni:

06-70/945-0950 • 06-66/322-522

Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.



### Dr. Litvai Emőke

kardiológus-belgyógyász

szakorvos, főorvos

#### MAGÁNRENDELÉSE csütörtökön 16-18 óráig

Előjegyzés a 06-30/205-4238-as  
telefonszámon munkanapokon  
12-16 óráig

5900 Orosháza, Lehel u. 51. I. emelet  
(Fehér Kígyó Orvosi Központ)



Botyi

N Ő I  
D I V A T  
Á R U



S-4XL-ig!

Extra méretben is!

Békéscsaba,  
Andrássy út 11-17.  
(a Borozóval szemben)

# A SZERETET EREJÉVEL – I.

## Természetgyógyászok a BioKlinikán

### BALLA ROZÁLIA – TEST-LÉLEK-SZELLEME TERAPEUTA

Fizikai, lelki problémák, fájdalmak enyhítésében tudok segíteni, masszázss, gyertyázás és köpölyözés



és spirituális tanácsadás segítségével. Masszázs: Olajos frissítő masszázss az egész testen, lélekoldó zene mellett. Ajánlom bármilyen fizikai, lelki problémákra, stresszes állapotokra. Köpölyözés: Célja a salakanyagok eltávolítása, fizikai fájdalmak enyhítése. Immunerősítő hatása van. Főként mozgásszervi, reumatikus fájdalmak, emésztési, légúti, keringési panaszok enyhítésére, tüdő- és mellhártyagyulladás esetén ajánlott. Gyertya: A fülgyertya javasolt fül-, arc-, homloküreg-gyulladásnál, fülzúgás, fejfájás, fülzúgás esetén. Segít a fülzsír természetes kiürítésében. Általános nyugtató, relaxáló hatása van. A testgyertyázás játékos hatással van a testet átszövő energiapályák állapotára. Javasolt testi fájdalmak csillapítására, fejfájásnál, migrénes, nőgyógyászati, mozgásszervi panaszoknál. A gyertya segítségével a csakrák harmonizálhatóak. Spirituális tanácsadás: Ha belülről érzi a hívást, de nem tudja, merre

menjen. Ha mindenbe belefogott, de egyik sem volt az igazi, valami hiányzik... Segítek megtalálni az ösvényt, megismerni valódi Énjét, ami a Forráshoz viszi.

### 'DR. FARAGÓ ILONA – DIPLOMÁS CSONTKOVÁCS, MASSZŐR

A diplomaszerezésem előtt masszörként és csontkovácsként dolgoztam. Csontkovácsvizsgáimat 2009-ben tettem le, 2010-ben pedig a mestervizsgát. Diplomámat 2011-ben szereztem „tradicionális népi csontkovács” szakon, a Hu-Man Medica Tradicionális Gyógyász Ezoterikus Tudományi Szabadegyetemen cum laude minősítéssel.

Masszööri pályafutásom alatt lehetőségem nyílt arra, hogy Békéscsabán, a Fehér Fény Alapítványnál és az Univerzum klubban karitatív munkát végezzek, különböző korú és problémájú emberekkel. Alapként a yumeiho masszázst végeztem el, majd ezt követően még kilencféle masszázstechnikát tanultam meg. Hivatásom gyakorlása során fontosnak tartottam a szakmai tudás folyamatos továbbfejlesztését. A békéscsabai BioKlinikán



frissítő masszázssra várom a hozzám fordulókat.

### FEKETE ISTVÁN – HINDU TEOLÓGUS, VIZUÁLIS DIAGNOSZTA

1975-ben kezdtem érdeklődni a jóga iránt, ami szakértői szintű jógaoktatói végzettségemhez vezetett, majd Vaisnava teológusként (hinduizmus) diplomáztam a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán Budapesten. A természetes gyógymódok és a keleti filozófia iránti érdeklődésemből fakadóan a Natura Holisztikum Tudományos Felnőttképző Intézetben mint diplomás egészségfejlesztő terapeuta végeztem, ahol különböző mozgás- és masszázstechnikákat, indiai és kínai orvoslást, fitoterápiát és sok egyéb alternatív gyógymódot tanultam. Tudásom további bővítésének céljából extraszensz bioenergetika, vizuális diagnosztika, kiropaktika, dermato-vacuum reflexológia, aktív



szellemgyógyász, pszi-sebész mester, reikimester, tradicionális gyógyító, komplementermedicina-asszisztens stb. tanfolyamokat végeztem.

A csabai BioKlinikán a vizuális diagnosztika és a stresszoldó terápiás meditáció elsajátíttatása a feladatom, a holisztikus egészségfejlesztés jegyében. Vallom: az egészséges állapotot fenntarthatjuk vagy elveszíthetjük a mindennapi életünk függvényében. Az étkezésünk, munkánk, alvásunk, mozgáskultúránk, a testi-lelki egyensúly, harmónia vagy diszharmónia segít (vagy nem segít) abban, hogy elveszítsük vagy megtartsuk az egészséges állapotot.

Az egészségnek és a betegségnek ugyanaz a forrása, és azok a dolgok, amelyek megfelelő állapotban építő jellegűek, helytelen, nem megfelelő körülmények között rendellenességet okoznak.

Sorozatunk második részében – augusztusi számunkban – dr. Gyimesi Hilda homeopataorvos, dr. Hevesi Zsolt biorezonanciás állapotfelmérő és Korom Péter hangterapeuta mutatkozik be.

Amennyiben a sorozatunkban bemutatkozó természetgyógyászok segítségét szeretné igénybe venni egészsége megőrzésében vagy panaszai enyhítésében, kérjen időpontot a csabai BioKlinikán a 66/322-522, illetve a 06-70/945-0950-es telefonszámon. Natúrpatikánk termékeiről is itt érdeklődhet, vagy jöjjön el hozzánk személyesen! Címünk: 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9.

# TIPPEK, HOGY NE LEGYEN rémálom a nyaralás

Egyre több a „Hozd el a nyagyt” akció az utazási kínálatban. Ha elfogadjuk a meghívást, jó néhány alapszabályt betartani. Figyeljünk arra, hogy a kirándulás számunkra ne reggeltől estig tartó főzésből-mosogatásból és rendrakásból álljon, illetve az újra meg újra kipattanó ütközetek – esetleg, ami még rosszabb, az elhallgatott nézeteltérések keltette feszültségek – jegyében teljen. Lássuk hát tippjeinket, hogy ne legyen rémálom a nyaralás!

Néhány dologban már indulás előtt állapodjunk meg! Melyik nap ki és mit főzön? Ki milyen programhoz ragaszkodik? Tisztázzuk előre a szerepeket! – Biztosítsunk legalább napi fél óra privát időt magunknak. – Ne feledjük, mindenki másban erős, lehet, hogy nekünk vagy a társul kiszemelt családtagok valamelyikének egyszerűen nem való a folyamatos alkalmazkodás. Ilyenkor ne erőltessük az együtt nyaralást, bármennyire szépen hangzik is. – Az a legjobb, ha sikerül a gondokat otthon hagyni, de ne feledjük, a generációs feszültségek „együtt lakva” szoktak leginkább kieleződni. – Olyan családtagokkal utazunk

együtt, akikkel már jól ismerjük egymást. Ne a nyaralás napjaira essen az összeszokás ideje! – Minél többen csatlakoznak, annál több szervezésre van szükség! – Ne hagyjuk ki a számításból, hogy a legjobb szervezés és a lelelkismeretesebb készülődés ellenére is előfordulhat, hogy valami nem várt esemény megzavarja a nyaralásunkat. – A humorunkat még véletlenül se hagyjuk otthon! – Ha nem is vagyunk túl bátrak, engedjünk néha a gyerekek csábításának! Kedvükért még a csúszdát is kipróbálhatjuk. Az együtt nevetésnél semmi nem mélyíti el jobban a kapcsolatot az unokákkal. – Lehet, hogy nem lesz minden

felhőtlen, lehet, hogy olykor bosszankodnunk kell az „intenzív” családi együttlét súrlódásai miatt, mégis: ha betartjuk ezeket az arany szabályokat, biztos, hogy jobban érezzük magun-

kat, mint ha egy magányos nyaralás mellett döntenénk. Számos írásunkban kikértük már olvasóink véleményét, most arra biztatjuk önöket, írják meg a közös nyaralásban szerzett élményeiket, tapasztalataikat. Ha fotót is mellékelnének, annak még jobban örülnénk.

És, hogy a hosszú út alatt se unatkozzunk, íme, egy keresztrejtvény! Jó szórakozást!

A műtőben operációhoz készülődnek. A sebész megszólal:




– Nővér, kérek egy kis alkoholt.

Erre a beteg ijedten felül a műtőasztalon:

Hogy mit mond az orvosnak, megtudhatják, ha megfejtik keresztrejtvényünket.

Megejtéseiket küldjék be a [hogytetsziklenni@betunet.hu](mailto:hogytetsziklenni@betunet.hu)-ra vagy az 5600 Békéscsaba, Pf. 250 címre! A helyes megfejtők közül három szerencsés olvasót egy alkalommal ingyen kényeztetnek Békéscsabában, a Kinizsi u. 7–9. szám alatt lévő BioKlinika jádeköves masszázsaágyán.

Előző számunk szerencsés nyertesei: Dézsi Antalné, Erney Attiláné és Musztafa Oszmanné. Gratulálunk!

	MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ	ERKÖLCSTAN	... VIDI, VICI; LATIN MONDÁS	FALU PÉCS-NÉL, LÁTNI-NIVALÓJA A BOSNYÁK SZOBA	GRAMM, RÖVIDEN	JUNIOR, RÖVIDEN	AZ ÉG SZÍNE	A BELEGYEZES SZAVA	1000, RÓMAI SZÁMMAL	BÜVÖLÉS	TESTÜLET LEG-IDŐSEBB TAGJA	DOLMÁNYSZERŐ KIS-KABÁT NÉPI NEVE	FÉRFINÉV (MÁRC. 18.)	A NÁTRIUM VEGYJELE	FRANCIA AUTOJEL	NŐI NÉV (JANUÁR 11.)	A MŰLT IDŐ EGYIK JELE
KÖNCS ZSIZSA 1975-ÖS ALBUMÁNAK CÍMADÓ DALA																	
ÉHES ÁLLATOT ELLÁT					EGYKOR KÁRTYA-BEMONDÁS (MEHET TOVÁBB!)				KRISTÁLYOS KÖZETÜREG (geóda)	TÖRÖK TARTOMÁNY VOLT					GIGA-, RÖVIDEN		MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ
A KÖZEL-MŰLTBAN, NEM RÉGEN						CSEKÉLY, NEM SOK								...-KED, -KÖD; IGE-KÉPZŐK			
TÁVKÖZLÉSI KUTATÓ INTÉZET, RÖVIDEN				AZ EZÜST VEGYJELE			GARIBALDI SZŐLŐ-YÁROSA						ID. ELŐTAG: ÖN-MOST KEZDTE AZ ISKOLÁT				
UKRAJNA AUTOJELE			HAMISAN KÁRTYÁZIK AZON SZEMÉLYEK TULAJDONA		FORTÉLY, FURFANG			ÉLET				A FÍOKBA BETESZ SZEMMEL KÖVET					
500, RÓMAI SZÁMMAL		KÉT DOLGOT EGYBEVET ... JOHN; BRIT ROCKZENÉSZ, ZENESZERZŐ						ÓSZERES, RÉGISEN									TÁRGYRAG
VERSENYRE JELENTKEZIK						FEJ-SZÖRZET VAJKESZÍTŐ (HÁZI) ESZKÖZ				AZ EGÉSZ DARABJA	ÖVESÁLLAT, TOBZOSKA				FÉLHOLD!	ITAL, RUM, CUKOR ÉS FORRÓ VIZ KEVERÉKE	
ESZMÉLETY VESZTI, AJUL					KENŐCS, RÉGISEN						A VÉGÉN MEGEGYZŐ!			GARANCIA, RÖV.	VONATKOZÓ NÉVMÁS		
DIÓSGYŐRI ...; MISKOLCI SPORTKLUB				GEOLÓGIA, MAGYARUL								LEKASZALT FŰ MÁSOD-HAJTÁSA					
PÁRATLAN ÁLOMI			ÍRÓMASINÁT HASZNÁL		A GALLIUM VEGYJELE				TERÜLET, RÖV.			A TETEJÉRE			JÁSZAI MARI-DJASUNK (MARIANNA)		
	<b>R</b>								TONNA, RÖVIDEN								 <b>?</b>



**A Kastélykert Nyugdíjsház**  
szeretettel várja leendő lakóit Gyulán.

Érdeklődni:  
**5711 Gyula, Kohán György utca 12.**  
**Tel.: +36-66-632-333**  
**Mobil: +36-20-2255947**



A gyógyászati segédeszközök tökéletes tárháza

Értéktől függően a segédeszközöket ingyenesen házhoz szállítjuk!

**MINDENNAPI SEGÍTSÉG A RÁSZORULÓKNAK ÉS SEGÍTŐIKNEK**

Fürdetőszék



**5600 Békéscsaba, Bartók Béla út 46-50.**  
(Bartók Béla út, Erkel u. sarok) **Tel.: 06-66/321-456**  
[www.rehabtisz.hu](http://www.rehabtisz.hu)

**Életmód Sziget** **Szegeden**

Legyen újra friss, energikus és életvidám! Segítünk javítani közérzetén, egészségén.

**Szolgáltatásaink:**

**Kineziológiai stresszoldás:** segít abban hogy problémáinkat megoldandó feladatként lássuk

**Pszichoszomatikus tanácsadás:** célja a betegség lelki okainak feltárása, az egészség felé vezető út segítése

**Kínai tradicionális (fogyasztó) masszázis:** egészség megőrző kezelés, mellyel nem kevés súlyfeleslegtől szabadulhat meg

**Nyirokmasszázs:** megszünteti az ödémát, méregtelenít

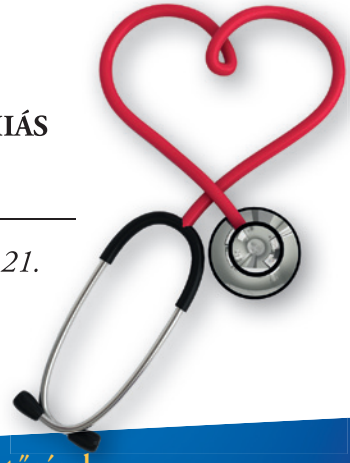
**Talpmasszázs:** segít a mozgásszervi és az emésztési problémáknál, a keringési zavarok esetében

**Várjuk bejelentkezését!**

 Fitor Tímea (06 20/ 51-71-200)  
[www.eletmodsziget.hu](http://www.eletmodsziget.hu)

**BELGYÓGYÁSZATI ÉS KARDIOLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS 1987 ÓTA**

**DR. LAKATOS FERENC**  
BELGYÓGYÁSZ, KARDIOLÓGUS,  
LIPIDOLÓGUS,  
HYPERTONOLÓGUS  
ECHOCARDIOGRAPHIÁS  
LICENC



*Békéscsaba, Alsó Körös sor 21.*  
*Rendelési idő:*  
*kedd 17-19,*  
*szombat 9-12 óráig*

**Elérhetőségek:**  
E-mail: [lakatosferenc@hotmail.com](mailto:lakatosferenc@hotmail.com)  
[www.lakatosferenc.com](http://www.lakatosferenc.com)  
Mobil: 06-30/938-3433 • Telefon: 06-66/325-943  
Fax: 06-66/324-424

*Hogy tetszik lenni?*

Kiadja a BetűNet Média- és Hírogynökség Kft. • Engedélyszám: 10/7632-2/2012 • Felelős kiadó: Gy. Nagy Ágnes ügyvezető • Nyomatás: Paus-Print Kft., 5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18. • Megjelenik 22 000 példányban Békéscsabán, Békésen, Gyulán, Orosházán. • A lapot a felsorolt települések nyugdíjascímhelyeire a Magyar Posta terjeszti. • Az írások forrása: ötenventul.hu. • A lapban megjelent hirdetések tartalmáért a kiadó nem vállal felelősséget. • Kérdéseiket, kéréseiket a [hogytetsziklenni@betunet.hu](mailto: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!** • Kiadvány menedzserünk: Cselovszki Jolán.

TÁRSAK VAGYUNK A BAJBAN!

# BioKlinika

Békéscsabán

**Őrizzük meg együtt egészségét!**

Ha túl soknak találja gyógyszerei mellékhatásait, vagy csak egyszerűen erősíteni szeretné immunrendszerét, forduljon hozzánk bizalommal! Enyhülést kínálunk az Ön problémájára, legyen az daganatos betegség, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség, emésztőrendszeri probléma, vese- és hólyagprobléma, női- és férfibajok, bőrbetegség, hajhullás, túlsúly, stressz, allergia... Gyógynövények, vitaminok, táplálékkiegészítők, természetes alapanyagú kozmetikumok széles választékban.

**TÉRJEN BE HOZZÁNK!**

Ha dohányzik, ha leszokóban van, válassza elektromos cigarettánkat!



**Most érdemes natúrpatikánkba ellátogatnia!**

**Amennyiben háromezer forint értékén felül vásárol kínálatunkból, ajándékba egy doboz Szivárvány teát adunk!**



A kilenc növényt tartalmazó filterezett tea fő komponense a csipkebogyó, ami igen nagy mennyiségű C-vitamint tartalmaz, és bioflavonoidokban is gazdag. A gyógynövényekben (borsmenta, cickafark, kakukkfű és kamilla) megtalálható illóolajok hatásuknál fogva gyulladáscsökkentők. A hársfavirág hatóanyagai a tüdőre vannak jótékony hatással. Galagonya és citromfű is található a keverékben, ezért a menedzserek is szívesen fogyasztják. A Szivárvány tea nappal serkentően és este nyugtatóan hat.

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

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

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

[www.csabaibioklinika.hu](http://www.csabaibioklinika.hu)

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

