

# Hogy tetszik lenni?

II. évfolyam 1. szám • 2013. február • Ingyenes időszaki lap

Gyertyamágia  
lépésről lépésre



Pályaválasztás



A szeretet erejével



Egyensúlyban  
az energiaáramlás



Keresztrejtvény

## Február: Böjt előhava

**Február** az év második hónapja a Gergely-naptárban, szabályos években 28 napos, szökőévekben pedig 29 napos. A népi kalendáriumban böjt előhava (vagy másképpen böjtelő hava) néven szerepel. A január és a február volt az utolsó két hónap, amit hozzáadtak a római naptárhoz, mivel az ókori rómaiaknál ez a téli időszak eredetileg nem kapott hónapot. Február a nevét Februusról, a megtisztulás római istenéről kapta, illetve a hozzá kapcsolódó Februa ünnepről, amely február 15-én zajlott. Hagyományosan februárra esik a farsang időszakán belül a legtöbb bál, multság, lakoma.

**Február 1.:** a köztársaság napja – **február 2.:** gyertyaszentelő boldogasszony ünnepe – **február 3.:** Szent Balázs ünnepe – **február 4.:** rákellenes világnap – **február 5.:** Szent Ágota ünnepe – **február 11.:** betegek világnapja – **február 12.:** Darwin-nap – **február 13.:** Budapest ostroma végének emléknapja – **február 14.:** Szent Bálint napja (Valentín-nap – a szerelmesek ünnepe) – **február 19.:** nemzetközi férfinap – **február 20.:** a társadalmi igazságosság világnapja – **február 21.:** az anyanyelv nemzetközi napja – **február 22.:** Szent Péter székfoglalása, katolikus ünnep – **február 25.:** a kommunista diktatúrák áldozatainak emléknapja – **február 29.:** a ritka betegségek napja.

Általában februárra esik a farsang vége és egyben csúcspontja, a „farsang farka” (a hamvazószerda előtti napokon, farsangvasárnaptól húshagyókeddig). **Február első csütörtöke:** a választások világnapja. **Február második vasárnapja:** a házasság világnapja. **Február 6–8. között:** a barátságos internet napja.

(Forrás: Wikipédia)

## A HIRTELEN SZÍVHALÁLÉRŐL (I. RÉSZ)

A halál mindig váratlan és tragikus, de az általános értelemben vett „hirtelen” halált megelőzően a legtöbb esetben már vannak olyan jelek, tünetek, melyek megfelelő szemlélettel, valamint a korszerű kardiológiai vizsgálmódszerek alkalmazásában gyakorlott szakorvosok segítségével felismerhetőek, s így a váratlanul jelentkező hirtelen halálesetek többsége megelőzhető és/vagy kivédhető.

A hirtelen szívmegállás, szívhalál egy azonnali életveszélyt jelentő kórkép, amely gyors és szakszerű beavatkozások hiányában – sőt ezek mellett is – halálhoz vezethet. Magyarországon a szív- és érrendszeri halálozások nagy része hirtelen szívmegállás (hirtelen szívhalál) miatt következik be, amely 20-25 000 ember halálát okozza évente. A szívmegállás utáni, mintegy 3-5 percen belül gyorsan, határozottan és a laikusoktól is elvárható szakszerűséggel eljárva, még meg lehet menteni az eseményt elszenvedő életét. Ez az újraéles-



tés (cardiopulmonaris resuscitatio). A hirtelen szívmegállás (házánkban átlagosan 70 esetben naponként) nem azonos a szívinfarkttal, bár az is okozhatja. A hirtelen szívmegállás orvosiilag olyan sürgősségi eset, amely azokban az esetekben talán visszafordítható (reverzibilis), ha a beavatkozás időben, korán történik. Ha a hirtelen vagy váratlan szívmegállás halállal végződik, az elnevezése **hirtelen szívhalál**. A hirtelen szívmegállás kezelése – a kardiopulmonaris újraélesztés (resuscitatio) – a keringés és légzés külső, mesterséges beavatko-

zás útján történő fenntartását jelenti, amelyet defibrillációs beavatkozás (a ritmuszavar áramütéssel való megszüntetése) követ, ha sokkolható („kiüthető”) szívritmuszavar marad fenn. Amennyiben az első beavatkozásokkal még a veszélyes, de kiüthető (defibrillálható) ritmuszavar állapotáig sem sikerül eljutni, a klinikai halál elkerülhetetlen.

A hirtelen szívhalál bekövetkezhet kórházi körülmények között ismert kóriszméjű szívbetegnél (pl. szívinfarktus), de gyakran a laikusok észlelik, ezért a tünetek meghatározását leegyszerűsítették – minden esetben szívmegállást kell diagnosztizálni, ha a páciens eszméletlen és nincs normális légzése – és az újraélesztést meg kell kezdeni. A kardiopulmonaris resuscitáció (CPR) kritikus szakasza a szívmegállás kezelésének. Olyan gyorsan kell elkezdni és olyan kevés időre kihagyni, ahogy az csak lehetséges, ennek leglényegesebb eszköze

a mellkasi kompresszió (mellkasra kifejtett nyomások). Megkülönböztetnek defibrillálható (sokkolható) és nem defibrillálható (nem sokkolható) szívmegállási eseteket azon az alapon, hogy van vagy nincs kamrai fibrilláció. A legtöbb kórházon kívüli szívmegállás szívinfarktus (szívrohamot) követően alakul ki, és kezdetben kamrai fibrillációs ritmussal jelentkezik. A páciensek így általában jól reagálnak a defibrillációra, emiatt ez az eljárás vált a beavatkozások központi elemévé. Egyre szélesebb körben használatosak a nyílt hozzáférésű defibrillátorok, az automata külső defibrillátorok elhelyezése nyilvános helyeken, valamint a környezetben dolgozók kiképzése azok kezelésére. Ez lehetővé teszi a defibrilláció alkalmazását a sürgősségi szolgálatok kiérkezése előtt, ami kimutathatóan növelte a túlélési esélyeket.

Dr. Lakatos Ferenc  
belgyógyász és kardiológus főorvos

Részlet a Dr. Hoffmann Artúr főorvossal készült interjúból, amely teljes egészében az [avemar.hu](http://avemar.hu) oldalon olvasható el:

*Milyen daganattípusokban és mely stádiumokban javasolt az alkalmazása?*

- Az Avemart először vastag- és végbéldaganatos betegekben vizsgáltuk. Azt tapasztaltuk, hogy akik műtét után, kemoterápia és sugárkezelés mellett kapták az Avemart, kevesebb áttétük volt, kevesebb kiújulásuk, jobb közérzettel, összességében jobb életminőséggel éltek tovább. Később a fej-nyaki, tüdő- és bőrdaganatokban szenvedő betegekben is nagyon jó eredményeket tapasztaltunk. Eddigi kutatásaink alapján tehát az Avemart – sokrétű hatásának köszönhetően – minden rosszindulatú daganatos betegségben érdemes alkalmazni.

*Mikor és mennyi ideig javasolt szedni az Avemart?*

- Kíváncsi, hogy a beteg lehetőleg már a diagnózis felállításától kezdve szedje az Avemart, és a kemoterápia és besugárzás alatt és után is folytassa. A készítmény szedése mindaddig ajánlott, ameddig a beteg panasz- és daganatmentes nem lesz. Amennyiben öt év után a kezelőorvos gyógyultnak nyilvánítja, abbahagyhatja az Avemart szedését. Javasoljuk azonban, hogy a gyógyult beteg térjen át új készítményünkre, az Avevit filmtablettára, amely E-vitamint, szelént, valamint csökkentett adagban Avemart is tartalmaz.

## Avemar Információs Pont Békéscsabán!



**Avemar granulátum**  
(30 tasak/doboz) 12.900 Ft



**Avevit filmtabletták**  
(50 db/doboz) 3.400 Ft



**Avemar filmtabletták**  
150 db/doboz = 9.900 Ft  
300 db/doboz = 17.500 Ft  
600 db/doboz = 30.500 Ft

**Téli akcióink keretében további kedvezmények, ha egyszerre több dobozzal vásárol!**

Az Avemar hűségkuponok is beválthatók!

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

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

### Avemar Információs Pont Békéscsaba

5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9. (Csabai Bioklinika)  
Tel.: 06 (66) 322 522, Nyitva: H - P: 8 - 18, SZ: 8 - 13



[www.hotelflora.hunguesthotels.hu](http://www.hotelflora.hunguesthotels.hu)

[hotelflora@hunguesthotels.hu](mailto:hotelflora@hunguesthotels.hu)



**Tavaszi áreső a Hotel Flórában!**

8.900 Ft / fős / éj ártól

Minimum 2 éjszakás, hétköznapi foglalás esetén

Érvényes: 2013.03.29 - ig, ünnepek kivételével

Hétvégi felár: 1000 Ft/fős/éj

**Március 15-i ajánlat**

2013.03.14-17. 3 éj

32.250 Ft / fős / 3 éj ártól

félpanzióval, wellness szolgáltatásokkal, korlátlan strandbelépővel



**Őszikék-Ajánltunk nyugdíjasoknak, Kedvezményes ajánlat félpanzióval, wellness használattal strandbelépővel 57.500 Ft/fős/5 éj ártól**

Érvényes: 2013.04.01. és 2013.06.30. között, ünnepek kivételével

**Egyhetes üdülés**

75.250 Ft / fős / 7 éj ártól

Félpanzió, wellness, strandbelépő, zárt parkoló, fürdőköpeny használat

Előfoglalási akció: 2013. március 31-ig történő foglalás esetén 10% kedvezményt biztositunk!

3300 Eger, Fürdő u. 5 • Telefon: 36/513-300 • Fax: 36/320-815

# GYERTYAMÁGIA

## lépésről lépésre

**A gyertya nemhiába kötődik már évezredek óta a spiritualitáshoz – egy kicsi láng nagy erőket képes megmozgatni. A tűz és a fény fontos fonalak, amelyek összekötnek a felsőbb erőkkel bennünket. Vessd be céljaid érdekében a gyertyamágiát – lépésről lépésre elmondjuk, hogy csináld!**

### A gyertya kiválasztása

A különböző színek jelentését figyelembe kell vennünk a gyertyamágiánál: olyan színű gyertyát válassz, amelyik megfelel kívánságodnak (lásd a cikk végén).



kiegészítő lépések, az olajjal bedörzsölt gyertya bőven elég a szertartáshoz. Ezután kérj áldást a szertartásra, és hívd segítségül az angyalokat!

### Gyújtsd meg a gyertyád!

Most gyújtsd meg a gyertyádat. Amíg ég, gondolj a kívánságodra, képzelj el, mintha már megvalósult volna. Ha van rá idő, várd meg, míg leég, ha nincs, oltsd el, és a következő gyertyamágiánál újra gyújtsd meg!

### Hangulatteremtés

A hely, ahová elvonulsz, legyen jól kiszellőztetett, elsötétített. Tegy be egy nyugtató zenét, és gyújts meg egy füstölőt.

### Fogalmazd meg pontosan a kívánságod!

Nagyon fontos, hogy pontos legyen a kívánság: az univerzum nem tudja, mire van szükséged, ha te magad sem. És ne te határozd meg a megvalósulás módját, tehát ne azt mondd, hogy „vissza akarom kapni a régi kedvesemet”, hanem inkább azt: „boldog szerelmi életre vágyom”. Vagy ne azt, hogy „megnyerem a lottóötöst”, hanem inkább, hogy: „anyagi jólétre vágyom”. A cél legyen pontos, a megvalósítás módját bízd a felsőbb erőkre!

### A gyertya megtisztítása, felszentelése

Mivel minden tárgy rezgéseket hordoz és vesz fel környezetétől, előbb a saját rezgésünkkel kell feltölteni a gyertyát. Ezt a gyertya illóolajjal való bedörzsölésével tudjuk megtenni: mártsd az ujjaid az illóolajba. A gyertya közepétől a kanócos vég felé felfelé kend az olajat, a gyertya vége felé a közepétől pedig lefelé kend. Miközben dörzsölöd olajjal a gyertyát, gondold arra, hogy mit képvisel a gyertya, és mit szeretnél elérni a segítségével. A beolajozott gyertyát megforgathatod gyógynövényekben is. Ha valami konkrét célod van, akkor az olajozás előtt belevéshed a gyertyába a kezdetétűt vagy a szimbólumát is. Ezek

### Végezd el többször is!

A gyertyamágia akár már egyetlen szertartás után is hatásos lehet, de a többszöri megismétléssel csak megerősített céljaid tudatát magadban, a vágyak beteljesülésének vizualizációját, amelyek pedig a legfontosabb eszközök kívánságaink beteljesülésében.

### A színek jelentései:

**Fehér:** béke, védelem, őszinteség, újrakezdés – **Fekete:** ellenség jó irányba fordítása, negatív energiák taszítása, függőségek felszámolása – **Barna:** barátság, elveszett tárgyak – **Kék:** gyógyítás, nyugalom, szerencse – **Világoskék:** higgadság, megértés, türelem, egészség – **Sötétkék:** indulatosság, depresszió, változékonyság – **Zöld:** gyógyulás, pénzügyi siker, termékenység, szerencse – **Sárga:** intelligencia, memória, tanulás javítására, féltékenység ellen – **Narancs:** üzleti sikerek, költözés, vonzás – **Rózsaszín:** szerelem, törődés, szépség – **Piros:** szenvedély, testi szerelem, erő – **Bíbor:** spiritualitás, bölcsesség, függetlenség, karrier – **Ezüst:** női energiák, egyensúly, magány ellen – **Arany:** Isten, győzelem, boldogság

(Forrás: nővagyok.hu)

**A gyógyászati segédeszközök tökéletes tárháza**

## ORTOPÉDIAI MAGÁNRENDELÉS

### Békéscsabán, a REHAB TISZA BOLTBAN!

**Rendel: Dr. Nagy Szilvia szakorvos**

Bejelentkezés egyeztetés alapján a lent feltüntetett helyen és telefonszámmal 8 és 16 óra között.  
Békéscsaba, Bartók Béla út 46–50.  
(Bartók Béla út, Erkel u. sarok)

**Tel.: 66/321-456**

*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, Mednyáskzy u. 4–6. Tel.: 66/454-827

## BELGYÓGYÁSZATI ÉS KARDIOLÓGIAI MAGÁNRENDELÉS 1987 ÓTA

# DR. LAKATOS FERENC

**BELGYÓGYÁSZ, KARDIOLÓGUS,  
LIPIDOLÓGUS,  
HIPERTONOLÓGUS  
ECHOCARDIOGRAPHIÁS  
LICENC**

*Békéscsaba, Alsó Körös sor 21.*

*Rendelési idő:*  
kedd 17–19,  
szombat 9–12 óráig

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

# MIÉRT VEDD KOMOLYAN? Önmagad is ismerd meg!

A pályaválasztás egy nagyon komoly döntés. Olyan, mint a házasság vagy a családalapítás. Minél előbb elkezd vele foglalkozni valaki, annál inkább bizonyos, hogy a legjobb döntést hozza majd meg. A pályaválasztás egy folyamat, amiben egyrészt megismerjük önmagunkat (képességeinket, erősségeinket), és megismerjük a foglalkozásokat, szakmákat. Ezek összevetéséből, mérlegeléséből születik meg az a döntés, hogy mivel is fogunk a jövőben foglalkozni.

Döntésünkben mindenképpen tisztáznunk kell: Ismerjük-e önmagunkat? Ismerünk-e szakmákat? Van-e, aki segít ezek tisztázásában?

Időben találkoztunk-e a kérdéssel? Kaptunk-e megfelelő szakmai segítséget?

Ha a pályaválasztással időben elkezdünk foglalkozni, kikerülhetjük azt a hibát, amibe nagyon sokan beleesnek. Ez pedig a folyamatos csapódás egyik munkából a másikba. Ez se nem egészséges (hiszen megterhelő állandóan új szakmákat, dolgokat megtanulni), se nem kiszámítható (hiszen rendszeresen át kell alakítani eddigi életünket).

Aki jól választ szakmát vagy hivatást, az előre tud tervezni az életben, és sokkal nagyobb eséllyel indulhat a munkaerőpiacon is.



(Archív felvétel)

## Vár a Hunyadi, a Tudásvár!

A Békés Megyei Hunyadi János Gimnázium, Szakképző Iskola, Speciális Szakiskola, Alapfokú Művészetoktatási Intézmény, Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Nevelési Tanácsadó és Kollégium

### A 2013/2014. TANÉVBEN A KÖVETKEZŐ KÉPZÉSEKET INDÍTTA:

**Általános gimnáziumi osztály** (60 fő): humán és reál specializáció, Tagozatkód: 01

**Nyelvi előkészítő osztály** (34 fő) Tagozatkód: angol (09), német (12)

**Hatosztályos gimnáziumi osztály nyelvi előkészítővel** (30 fő) Tagozatkód: angol (16), német (17)

**Szakközépiskolai osztály** (34 fő) Tagozatkód: informatika (15), közgazdaság (14), szociális szolgáltatások (13)

#### Speciális szakiskolai osztály

- **könnyűipar** (12 fő) bőrtárgykészítő Tagozatkód (20)
- **ügyvitel** (12 fő) gépiró, szövegszerkesztő Tagozatkód (21)
- **mezőgazdaság** (12 fő) zöldségtermesztő Tagozatkód (22)

*A Hunyadi = Minőség – Tudás – Siker*

Elérhetőségeink: **Békés Megyei Hunyadi János Közoktatási Intézmény**  
5800 Mezőkovácsháza, Sármezey E. u. 63.  
Tel.: +36-68/550-170; +36-68/550-179  
E-mail: hjgsk@hunyadi-mkov.sulinet.hu  
OM-azonosító: 028376 • www.hunyadi-mkov.sulinet.hu

## NEM VAGY EGYEDÜL! Kik segíthetnek?

A pályaválasztásban sok információs lehetőség áll rendelkezésünkre. Ezek mindegyike felhasználható és hasznos. Összegyűjtöttük neked, kiktől kérhetsz tanácsot.

#### A család:

A legközelebbi forrás szüleinél lehetnek. Sokan választják ugyanazt a foglalkozást, mint amiket szüleik végeznek. A legközelebről láthatunk bele az adott munka előnyeibe és hátrányaiba. De természetesen megkérdezhetjük közeli rokonainkat is, mivel foglalkoznak, és milyen az a munka, amit végeznek.

#### Ismerősök, barátok:

Természetesen nagyobb számban rendelkezünk barátokkal és ismerősökkel is, akik szintén be tudnak nekünk számolni munkájukról. A közösségi portálok ilyenkor igen jól alkalmazhatók információszerezés céljára, hiszen az ott regisztrált ismerősök/ismeretlenek általában feltüntetik foglalkozásaikat.

#### Az internet:

Ma már mindent megtalálunk a világhálón. Nem nehéz egy szakmáról információt szerezni a keresőkben (Google, Yahoo, Bing stb.). Pillanatok alatt megismerhetjük az adott fog-

lalkozást. Milyen anyagokkal, eszközökkel dolgoznak, miket készítenek belőlük, milyen végzettség szükséges hozzá, és sok egyéb információt.

#### Egyéb személyes kapcsolatháló:

Az állásinformációs források egyik legjelentősebb csatornáját képezik a személyes kapcsolataink. Érdemes tehát listát készíteni mindazokról a személyekről, akik bármilyen szinten a segítségünkre lehetnek az álláskeresésben. Felsorolunk néhány lehetőséget: volt tanárok, volt oktatók, volt osztálytársak (általános, középiskola, egyetem, főiskola), volt csoporttársak, volt tanulópartnerek (szakmai, nyelvtanfolyam, tréningtársak), szomszédok, volt szomszédok, pék, zöldséges, hentes, postás, újságos... orvosok, gyermekorvos, fogorvos... fodrász, masször, kabinos, büfés, kozmetikus... sporttársak, klubtagok, nyaraló-üdülőpartnerek, tanfolyamhallgató-partnerek, osztálytársaink szülei. A lehetőségek sora végtelen.

(Forrás: dontok.hu)

## Segítünk a pályaválasztásban!

**AURAMÉRÉS,  
AURA-  
ELEMZÉS**  
BioKlinikánkon!



Érdeklődni a csabai BioKlinikán! 06-70/945-0950 • 06-66/322-522  
Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9. • www.csabaiioklinika.hu

# A SZERETET EREJÉVEL – IV.

## Természetgyógyászok a BioKlinikán

### BARTA TUSEK JÁNOS – LÉLEKGYÓGYÁSZ

1973-ban születtem, 2005-ben kezdődött az új életem. Rájöttem, aki igazán Jézus útját járja, az nagyon erős pártfogót kap. A meditációs gyógyításokat mindig az ő segítségével végzem.



A lélekgyógyászat a spirituális tanok, az ezotéria és a pszichológia keveréke. Ha az ember lelke beteg, a testet hiába gyógyítják, mindig vissza fog esni különböző betegségekre, ezért a lelket is gyógyítani kell, sőt nagyon is oda kell rá figyelni. A kezelés egy laza, ismerkedő beszélgetéssel kezdődik, kicsit harmonizáljuk a situációt, hogy a páciens is ellazuljon. Ha ez megtörtént, a lélekgyógyász már nagyjából tudja, mi a helyzet, és hol kell kezdeni a felszabadítást. Itt fontos megjegyezni, hogy a lélekgyógyászatban nem lehet ráerőltetni senkire semmit, ahhoz, hogy bármi történjen, a páciens szabad akarata szükséges, vagyis neki is akarni kell a változást, méghozzá nagyon. És hogy mit kell felszabadítani? Az emberek rengeteg megfelelni vágyást, családi, társadalmi előítéletet hordoznak magukban. Ez az egyik nagy csoport, amit végig kell mazsolázni. A másik, a gyermekkorban elszenvedett sérelmek, rossz emlékek, amelyek nem lettek feldolgozva rendesen. Pl.: szülők válása, hozzátartozók elvesztése stb. Ezeket az eseményeket egy közös meditáció során vissza tudjuk nézni egészen a fogantatásig. A páciens egész életét fel tudjuk dolgozni, ha kell, persze ehhez több alkalom szükséges.

Hogyan történik mindez?

Meditációs szinten, nincs altatás, nincs szuggesztíó. A lélekgyógyász egyszerű meditációban vezeti a páciens, aki tudja, hogy ott van segítőtjével, közben beszélget, a kérdésekre válaszol. Mégis, mindent átél, ami feljön a tudatalanból, és így szépen el tud engedni mindent, ami akadályozza abban, hogy

megoldja élete problémáit, és hogy boldog legyen. Egy ilyen alkalom általában két-három óra, ennyi idő alatt elég sok mindent meg lehet beszélni. Még egy fontos tényező: minden, amit a lélekgyógyász csinál, Jézus segítségével, támogatásával megy végbe, nem vallási alapon. Ezért annyira eredményes ez az eljárás.

### KNYIHÁR JÁNOS – KINEZIO-TAPE-SZAKÉRTŐ

Knyihár János vagyok, 51 éves. Masszőri és terapeutatevékenységet hét éve folytatok. A BioKlinikán alkalmazott kinezio-tapének több felhasználási területe van, fő irányvonalai az izomtechnika, fashia technika, szalagtechnika, illetve a korrekúra technika.



A Kinesio szalag (tapasz) használata csökkenti az izmok és az ízületek terhelését, igénybevételét, segíti az izommunkát és az izmok működését, továbbá javítja a nyirokáramlást. A Kinesio Textet izomfájdalmak, húzóadások, rándulások, hátfájás, derékfájás, ízületi és porckorongproblémák, izom-rendellenességek, sportsérülések, illetve lymphoedema-kezelésre lehet használni.

*A kinezio-taping alapvető funkciói és hatásai: az izomműködés javítása, keringési zavarok javítása, fájdalomcsillapítás, ízületi funkciók támogatása*

1) Az izomzat túlterhelése esetén az izom kötőszöveti részében repedések keletkezhetnek. Ezáltal a kiáramló folyadék az intersticiális térben nyomásnövekedést idéz elő, ez ingerli a nyomás- és fájdalom szenzorokat. Ennek következményei a fájdalom, a melegség, a duzzanatok, a tónusnövekedés és a tónusváltozás, amelyek a mozgatórendszer leggyakoribb panaszai. Ezentúl létrejöhet például az izomzat műtét utáni nemcsak hipertóniája, hanem hipotóniája. Az izomzat mindkét esetben kezelhető kinezio-taping

módszerrel és az izomműködés javul.

2) A gyulladások gyakran a test reakciói a szövetek sérüléseire. A kiáramló folyadék a sérült területen a duzzanat gyulladáshoz és a bőr és az izomzat között nyomásnövekedéshez vezet. A nyirokáramlásban zavar keletkezik, illetve stagnál. Az elasztikustape ezen a területen meg tudja emelni a bőrt, növeli a teret, és ezáltal csökkenti a nyomást, és a nyirokeringés javulását eredményezi.

3) Mivel a szalagok rátapadnak a bőrre, és a kifejtett testmozgás hatására a szalag által kifejtett mechanikus elmozdítás a bőrben lévő mechanoreceptorok ingerlését eredményezi. A Melzak és Wall által kidolgozott „Gate-Control” elve alapján ez közvetlen spinális síkon a fájdalom tompulásához vezet.

A mechanoreceptorok gerincvelőbe vezető afferens idegei aktivizálják az agytörzsben lévő gátló szűrő sejteket, és ezáltal csökkenti a fájdalomérzékelés erősségét a nagyagyban.

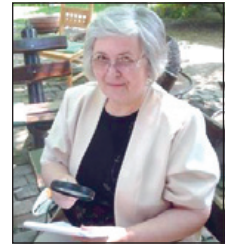
4) Az ízületek működését különféle kinezio-tapével lehet segíteni. Az izomtónus befolyásolása az egyenlőtlen súlyeloszlást korrigálja, és ez egyensúlyt teremt az izomcsoportokban. A propriocepció stimulálásával jobb mozgásérzés érhető el. A funkcionális és mechanikus korrekciós ragasztási technikák éppúgy, mint a passzív segítség, az ízületek működésének javulását eredményezik, fájdalomtompuláshoz vezetnek, és ezáltal a gyógyulási folyamat lerövidül.

### SZIKORA LÁSZLÓNÉ – OKLEVELES GRAFOLÓGUS

Sokfélék vagyunk, de a lelki harmonia igénye mélyen bennünk gyökerezik. S miközben megvalósítására törekszünk, gyakran ismétlődő kérdések merülhetnek fel: Ki vagyok én

valójában?

Hogyan valósíthatom meg önmagam, mi rejlik bennem?



A grafológia – azaz a kézírás-elemzés tudománya – vizsgálati módszerei lehetőséget nyújtanak az ilyen és hasonló kérdések megválaszolására. A grafológus az író személy kifejező mozgásának (kézírásának) elemzésekor személyiségjellemzőket tár fel, valamint átfogó személyiségképet alkot. Minden személyiség sajátosan jellemző lelki tulajdonságokkal rendelkezik, amelyek a különböző lelki történések hatására a kézírásban is kifejeződnek. Az írástenderdből kiinduló, többféleképpen összehasonlító, alapos mérések, grafológiai tesztek eredményei tükrében rajzolódna ki a pillanatnyi személyiségjellemzők. A különböző időszakokban készített írásminták összehasonlító elemzése a személyiség változásairól is mindenkor képet alkotnak.

A grafológiai elemzés kiemelten jelentős az alábbi kérdések megvilágításához:

- a mindenki számára elengedhetetlenül fontos önismereti tudás megszerzéséhez, a tudatosabb önépítő munka elmélyítéséhez (személyiségjellemzők, a lelki működés sajátosságainak áttekintése, erősségek, gyengeségek feltárása, a személyiségváltozások figyelemmel kísérése)

- a lelki egészség minőségének vizsgálata (a betegségek háttérében meghúzódó lelki okok felkutatása)

- egy másik személyhez, illetve más személyiségekhez, közösségekhez való viszonyulás elemzése különböző élethelyzetekben (iskola, munkahely, szabadidő, párvalasztás, párkapcsolat, családi élet, stb.)

*Amennyiben a sorozatunkban bemutatkozó természetgyógyászokról többet szeretne megtudni, kérem, keresse meg őket honlapunkon – [www.csabaiioklinika.hu](http://www.csabaiioklinika.hu). Ha segítségüket szeretné igénybe venni egészsége megőrzésében vagy panaszai enyhítésében, úgy kérjen időpontot a csabai BioKlinikán a 66/322-522, illetve a 06-70/945-0950-es telefonszámon. Natúrpatikánk termékeiről is itt érdeklődhét, vagy jöjjön el hozzánk személyesen. Címünk: 5600 Békéscsaba, Kimizsi u. 7-9.*

# DRÓTPOSTÁN ÉRKEZETT

## Egyensúlyban az energiaáramlás

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 hozzá érkező üzeneteknek. Köztük az alábbi gondolatokat – melyeket kissé átszerkesztettünk. Köszönjük.

Jártak már úgy, hogy este későn alaposan bevacsoráztak, aztán éjjel egy és három között valamikor arra ébredtek, hogy úgy érzik magukat, mintha súlyos kövek lennének a gyomrukban? Ugye ismerős a képlet? De miért éppen ebben az időben ébredünk fel, ha este megterheltük gyomrunkat? De kérdezhetnénk azt is, hogy az asztmások miért hajnali 3 és 5 között köhögnek a legintenzívebben, az epeproblémákkal küszködők pedig miért éjfél körül görcsölnek be a legtöbbször? Ha hiszik, ha nem, a kínai orvosok már mintegy négyezer évvel ezelőtt megtalálták ezekre a kérdésekre a választ. Szabó Olga természetgyógyász most velünk is megosztja a szerv-óra működésének elvét. Érdeemes elgondolkozni az alábbiakon.

A hagyományos kínai orvoslás szerint az emberi szervek meghatározott időrendben működnek és pihennek. A periodikusan váltakozó bioritmusunk szerint mindennek megvan a maga ideje. A táplálkozásnak, a sportnak, a pihenésnek, akár egy foghúzásnak is. Tizenkét fő szervünk kétórás időközönként váltja egymást a „munkában”, a maga idejében az éppen aktuális „dolgozó” birtokolja szinte az összes energiánkat. Az energiapályákon, vagyis a meridiánokon tehát az energiaszint állandóan változik.

Egy kis odafigyeléssel mi is nagyon sokat tehetünk azért, hogy ne bontsuk meg az energiaáramlás egyensúlyát szervezetünkben, például ne kesztessük bőséges vacsorával éjjel májunkat aktív munkára, ha éppen pihen. Érdeemes hát napjában többször az órákra nézni, és ezzel segíteni szerveinket a munkában.

A kínai szerv-óra testünk tizenkét csatornáját mutatja. Mindegyik csatornánál megfigyelhető egy olyan két-

órás periódus, amikor a csí áramlása maximális.

**1 és 3 óra között a szervezet teljesítőképesége a legalacsonyabb. A máj teljes erővel méregtelenít, nem szabad tovább terhelni.**

**3–5 óra között eljött a tüdő aktív ideje, felkészül az egész napi munkára. A férfiak nemi aktivitása ebben az időintervallumban a legnagyobb, mert ilyenkor termelődik a legtöbb nemi hormon.**

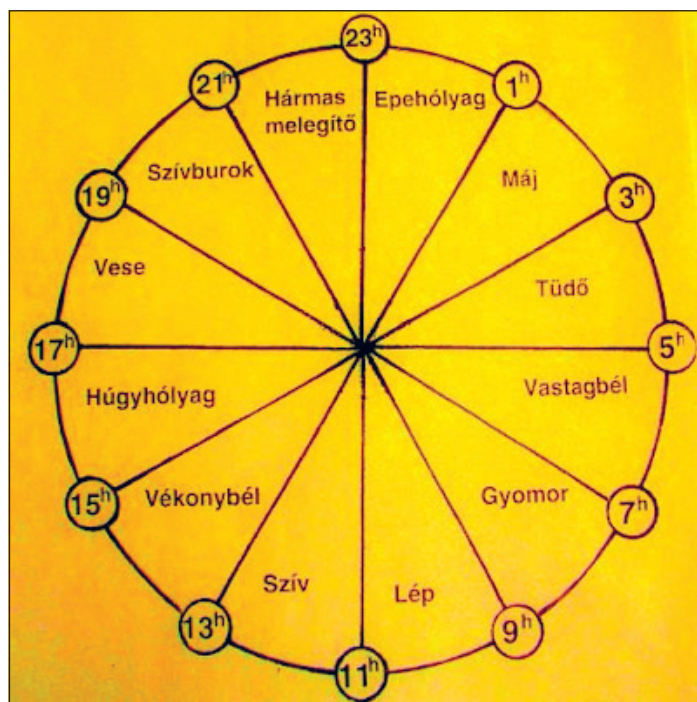
**5–7 óra között működik legaktívabban a vastagbél. Ez az egészséges székletürítés ideje. Megszabadítjuk szervezetünket a salakanyagban található mérgektől, így azok nem tudnak visszaszívódni, teljesítőképeségünket csökkenteni.**

**A 7–9 óra közötti idő a gyomor leginkább terhelhető szakasza. Ekkor tud a leghatékonyabban dolgozni, tehát bőséges, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag reggelit vegyünk magunkhoz.**

**9–11 óra között testhőmérsékletünk optimális, az idegrendszer ebben az időszakban a legnyugodtabb, teljesítőképeségünk igen magas.**

**A 11 óra a szív ciklus csúcspontja, tehát legjobb idő a sportolásra. Délben erősödik a gyomorsav, majd később az epetermelődés, készen állunk egy finom ebéd elfogyasztására.**

**13–15 óra között lassul a vérkeringés, az energiák a vékonybélben koncentrálnak, csökken a**



fájdalomérzékelés is, ezért ilyenkor érdemes a fogorvoshoz bejelentkezni.

**15–17 óra között a húgyhólyag dolgozik a legintenzívebben, ezért fogyasszunk bőségesen cukor- és alkoholmentes folyadékot. Szervezetünk kiüríti a mérgeanyagokat, ismét ereje teljében van, tehát tanulhatunk, sportolhatunk, dolgozhatunk teljes energiabedobással.**

**17–19 óra között van vesénk a legnagyobb tisztítómunkában, ezért ebben az időben ne terheljük tovább zsírral, cukorral, sóval és egyéb mérgező anyagokkal. Vérnyomásunk csökken, szív működésünk lassul, egy kicsit nem árt megpihenni munka közben. Ilyenkor érdemes elfogyasztani a könnyű vacsorát is.**

**19–21 óra között már ne vacsorázzunk, azt már nem dolgozza fel szervezetünk, elraktározza reggelre. Energiapályáink lelassulnak, felkészülünk az éjszakai pihenésre, érzeink kifinomulnak.**

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 közkinccsé tehessek azt lapunk hasábjain.


**21–23 óra között az úgynevezett „hármasteleítő” időszakában testünk és lelkünk nyugalomra, pihenésre vágyik, teljesítőképeségünk erőteljesen csökken, ez a leghihetőbb alvás ideje, tehát ne végezzünk se testi, se szellemi aktív tevékenységet igénylő munkát. A hármasteleítő nem szerv, hanem azt a helyet jelöli, ahol testünk alsó-középső és felső részének szervei együttműködnek. Feladata, hogy a légzés, az evés és az ivás során a szervezetünkbe jutó, a tüdő és a gyomor által felvett energiákat a testünkbe irányítsa.**

**23–1 óra között legintenzívebb az epehólyag görcskészsége, kevésbé csillapítható a fájdalom.**

A kínai orvoslás szerint akkor vagyunk igazán egészségesek, ha a szervezet energiakeringése harmonikus. Ez az energia a csí (Qi), a vitalitást, életerőt jelenti. A keringés akadályoztatása betegséghez vezethet. Érdeemes tehát figyelemmel kísérni biológiai óránkat!




**TAKI BÁ'**  
**taxi**  
Békéscsabán  
20/3433-755



**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.**




**ENNÉL JOBB MEGOLDÁS IS VAN!**

Békés megyében CSAK NÁLUNK 11 hallókészülékes partnercég egyedülállóan széles kínálatával várjuk Önt. A békéscsabai kórház Audiológiai Szakrendelőjében.

**KOHA**  
S O U N D  
hallás-összekötő

**06-20/579-5310**



Irodáinkat felkereshetik az alábbi címeken:  
Békéscsaba, Széchenyi liget (a ligeti temető bejárata)  
Tel.: 66/442-101  
Gyula, Honvéd u. 1. (a piacnál)  
Tel.: 66/463-924

**Állandó ügyelet: 66/442-101**

**CENTRUM PATIKA**  
5700 Gyula, Karácsony J. u. 14.



**Központban az egészség!**



**AZ ORSZÁG KEDVENC PATIKÁJA 2012**

WWW.KEDVENCPATIKAM.HU



**TEL.: 06 66 / 561-050**

**Üzenjen hadat a betegségnek!**



Természetgyógyászaink az Ön csapatát erősítik. Ismerje meg segítő közösségünket a [www.csabaibioklinika.hu](http://www.csabaibioklinika.hu) oldalon, vagy tájékozódjon személyesen:

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


**A VÉSZTŐI REFORMÁTUS EGYHÁZKÖZSÉG SZERETETSZOLGÁLATA**

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

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

**Dr. Pelle Zsuzsanna** PhD címzetes egyetemi docens  
**szemész-gyermekszemész szakorvos** **MAGÁNRENDELÉS**

Coronella Orvosi Centrum Gyula, Nürnbergi út 1. **Kedd 16-18 óráig**  
Bejelentkezés előző héten rendelési idő alatt (T.: 66/362-606)  
és Pándy Kálmán Kórház Szemészeti Osztály kezelő  
**szerda 16-17 óráig.** Bejelentkezés előző héten (T.: 66/526-526/2216)



Fontosnak tartja egészségét?  
Érdeklí az ezotéria?  
Első kézből szeretne értesülni különleges híreinkről, akcióinkról?



**Iratkozzon fel hírlevelünkre!**  
(Ha időközben megmondolná magát, bármikor leiratkozhat.)

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

**Borsarok és kávézó**



**Minőségi EGRI borok közvetlenül a termelőtől.**  
Palackozott vörös, fehér és rosé 0,7 l-es, valamint 2 és 5 literes kiszerelés.

**BORSÁROK**  
kávézó és teázó

a volt Herbária helyén,  
az Andrássy út 47/1. sz. alatt.  
Szeretettel várjuk!

**VÁSÁRLÁSKOR EZ A KUPON 100 FORINTOT ÉR!**



KERESSEN MINKET hétfő kivételével mindennap a



**Vásárcsarnokban!**

**SZLÁVIK MÉHÉSZET**

vegyes méz 1250 Ft/kg  
akácméz 2000 Ft/kg

## Békés Megyei Rákbetaegékért Alapítvány

Adószám:  
18391369-1-04

Számlaszám:  
10402623-00005872-  
00000006

### VARGA GYÓGYGOMBA- KIVONATOK



Természetes alapanyagokból előállított étrend-kiegészítők, melyek jelentős mértékben hozzájárulhatnak 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.

## AKCIÓ

Minden héten  
más-más termék  
fél áron.

Figyelje honlapunkat  
(www.csabaibiolinika.hu),  
Facebook oldalunkat  
(csabaibiolinika), vagy jöjjön be  
hozzánk személyesen!



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

### SLIM DUO



Éjjel-nappal hatékonyan dolgozik, ezáltal csökkenti a testsírt, és növeli a feszséget.  
A CSABAI BIOKLINIKÁN FÉL ÁRON!  
Ha igénybe veszi Napsugár szaunánkat is, teljes a siker!

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

## Dr. Bíró Edit

baleseti sebész és  
kézsebész főorvos

Magánrendelés: szerda 17–18 óra  
Helye: Békéscsaba, Réthy Pál Kórház sebészeti tömb,  
fszt. 011. rendelő  
Bejelentkezés: +36-20/384-0598  
editbiro@gmail.com



MEGFEJTÉS, 1. RÉSZ	MEGFEJTÉS, 2. RÉSZ	SZOLMIZÁ- CIÓS HANG	JAPÁN LÉGI- TÁRSASÁG NÉVBETŰI	ERŐSEN SZÁNDÉ- KOZIK	Ő FŐZ A TENGER- JÁRÓN	ORSZÁGOS RENDEZŐ- IRODA, RÖVIDEN	A VÉGÉN MEGFÓGÓ!	AZ ITTRIUM VEGYJELE	
TÁRGYRAG									N
PÁRTFÓGÓ, SEGÍTŐ SZÁNDÉKÚ EMBER								SPANYOL AUTÓJEL AZ IPEKAKUÁNA ALKALOÍDJA	
JAPÁN AUTÓJELZÉSE		LAJOS, BECÉZVE ARRA A HELYRE HE- LYEZKEDIK					EMELET, RÖVIDEN ... TEREMTET- TEI TRÉFÁS INDULATSZÓ		
LÁSD OTT! RÖVIDEN			KÓBE JELET VÉS UZSGYI, TÁJSZÓVAL			AZ A MÉG TÁVOLABBI ADÓV RÉSZEI!			
EURÓPAI DEMOKRATA UNIÓ, RÖVIDEN				BÁNYA- KAVICS PÁRATLAN SÉF!					
VERŐFÉNY- TŐL KIFAKÍ- TOTT (RUHA) A NITRÓGEN VEGYJELE									
						LIVE ...; BOB GELDOF SEGÉLY- KONCERTJE KÉST FEN			
LOMBOS NÖ- VÉNY, TEKNŐT VÁJNAK BELŐLE ÉSZAKI FÉRFINÉV				FÉLKÉSZ! KESZTHELYI AKADÉMIAI ALAPÍTVÁNY, RÖVIDEN			NOSZVAJ HATÁRAH! MESTERSÉ- GES NYELV		
1050, RÓMAI SZÁMMAL			SIVA ISTEN FELESÉGE MILITARY POLICE, RÖV.					AZ OXIGÉN VEGYJELE ÁLLATI LAKHELY	
AZ EGYIK HATÁROZOTT NÉVELŐNK		SZKOPJE SZÜLÖTTE ABÉCÉNK ELSŐ BETŰJE							
FALAT SÁRRAL VAKOL, NÉPIESEN									

Hónapról hónapra találnak életmódmagazinunkban keresztrejtvényt. Most ismét egy vicc poénját kell megfejteniük.

**A beteg a műtőasztalon megkérdezi az orvostól:  
Doktor úr! Minek az a gumikesztyű?**

Az orvos válaszát megtudhatják, ha megfejtik keresztrejtvényünket.

Megfejtéseiket küldjék be a [hogytetsziklenni@](mailto:hogytetsziklenni@betunet.hu)

[betunet.hu](mailto:betunet.hu)-ra vagy az 5600 Békéscsaba, Kinizsi u. 7-9. számra! A helyes megfejtők közül három szerencsés olvasót egy alkalommal ingyen kényeztetnek Békéscsaba-ban, a Kinizsi u. 7-9. szám alatt lévő BioKlinika napsugár szaunájában.

Méregtelenítés – fogyás felső fokán!

Előző számunk szerencsés nyertesei: Hadabás József-né, Balogh Zsuzsanna és Meszjár Istvánné. Gratulálunk!

## Hogy tetszik lenni?

Kiadja a BetüNet Média- és Hírügynökség Kft. • ISSN: 2063-6458 • Felelős kiadó: Gy. Nagy Ágnes ügyvezető-szerkesztő  
• Nyomtatás: START Nonprofit Kft., Nyiregyháza • Felelős vezető: Balogh Zoltán vezérigazgató • Megjelenik Békéscsabán, Gyulán és Orosházán. • A lapot a felsorolt települések nyugdíjasközpontjaira a Magyar Posta terjeszti. 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!  
• Kiadványmenedzserünk: Cselovszki Jolán.