

Milyen az ideális védekezés?

Kivíre cserélik a fánkot Kellemes ellazulás

EGÉSZSÉG Elindult a „cselekvési program”, a tanév végén mérleget a diákokat

VN-információ (ser) – A fogamzásgátlót szedő nők fele havonta legalább egyszer elfelejti bevenni a tablettáját, és közülük minden második nincs tisztában ennek kockázataival – derül ki egy internetes felmérésből.

Egy tréfás, ám sok igazságot hordozó mondas szerint egy nő két dologért tesz meg mindent: hogy legyen gyereke és hogy ne legyen gyereke. A nők manapság egyre inkább maguk döntenek a gyermekvállalás időpontjáról, s ahhoz, hogy felszabadultan élhessenek szexuális életet, elengedhetetlen a biztonságos, ugyanakkor kényelmes fogamzásgátlás. Egy internetes felmérés szerint a legtöbb nő a hormonaltartalmú fogamzásgátló tabletták kapcsán elsősorban a súlygyarapodást tartja, ugyanakkor keveset tudnak a nem megfelelően szedett tableta következményeiről, esetleges egészségügyi kockázatairól, és a lehetséges alternatívákról. Az ideális fogamzásgátló módszer – a válaszokból kirajzolódik alapján – olyan, ami megbízható és kevés mellékhatással rendelkezik, ugyanakkor nem kell vele nap mint nap foglalkozni, nem igényel sok odafigyelést. A kellő odafigyelés ugyanis gyakran hiányzik. Az iskolában, egyetemen, munkahelyen, családban való helytállás, a felgyorsult életritmus és a stressz igen gyakran eredményezi azt, hogy a tablettát sok nő nem, vagy nem időben veszi be. Pedig napjainkban a fogamzásgátlás egyik legjobban bevált és legáltalánosabb módszereként tartják számon a fogamzásgátló tablettákat. A nőgyógyászok szerint azonban időről-időre mégis érdemes utánanézni, vagy egy rutinvizsgálat során az orvosunktól megkérdezni, milyen új termékek vannak forgalomban. Akadhat olyan, ami még kényelmesebb megoldást jelent.



Répcelak – Helyes táplálkozással, kellő mozgással egészségesebbé tehetők azok a gyerekek, akik túlsúllyal küzdenek. Az iskola és a szülők összefogtak a cél érdekében.

Úgy kezdődött, hogy a TF Terhelésélettani Laboratóriumának szakemberei sportantropometriai mérést végeztek tavaly év végén az általános iskolában. Biczó Gyula testnevelő tanár kezdeményezésére azt vizsgálták az intézet munkatársai, hogy a gyerekeknek milyen típusú testalkata, s ennek tükrében milyen mozgásforma ideális és hatékony a számukra, illetve milyen versenysportra alkalmasak. A tudományos módszerrel vizsgált kétféle paraméter kiértékelését követően az is kiderült, kinek van szüksége fogyókúrára. Több mint száz gyereknél állapították meg túlsúlyt: van, akinél csak néhány deka a többlet, de akadnak kövérekek is. Ezért aztán az iskolában elhatározták, hogy nem csak „papolnak” az egészséges életmódról, hanem tesznek is érte. A „cselekvési terv” arról szól, hogy szakemberek és a szülők bevonásával lefogyasztták a túlsúlyos tanulókat. Első körben a szülők és a gyerekek előadásokat hallgattak: dr. Kovács

A JÓ KÖZÉRZET KULCSA AZ ÉTKEZÉS

A diákoknak három hétre előre meghatározott étrend gazdag fehérjékben, ezek fontos biológiai szereppel bírnak, a többi között az izomépítéshez is elengedhetetlenek. Az alacsony energiatartalmú ételek ugyanis csak lényeges elemei a napi menü-



Érdeklődve tanulmányozzák a diákok – Németh Evelin és Bokor Barbara is – a számukra összeállított, egyénre szabott étrendet

Edith iskolaorvos a túlsúlyos gyerekeket érintő veszélyekről és a normál testsúllyal élők jobb lehetőségeiről, Falusiné Kiss Mariann állított össze számukra személyre szólóan. Szó sincs persze arról, hogy a súlyvesztésért koplalni kellene bárkinek is: napi 1200 illetve 1400 kalória a megengedett bevitel, ötszöri étkezéssel. Fontos a rendszeres táplálkozás, és persze emellett a rendszeres mozgás is. Naponta legalább fél, egy órát kell ezzel tölteni. Az iskolai testnevelés órákon végzett sport persze kevés, ezért

délutánonként ki-ki az alkatainak illetve az érdeklődésének megfelelően aerobikozhat, táncolhat, kondizhat, vagy éppen a Répce-parton gyalogtúrát tehet, biciklizhet.

A program kezdetétől minden hét testsúlyméréssel kezdődik. Az optimális súlyvesztés Biczó Gyula szerint heti fél, egy kiló, de persze az sem kap fenytést, akinél lassabban megy a fogyás. Most úgy

z az a három hétre szóló étrendet, amelyet Falusiné Kiss Mariann állított össze számukra személyre szólóan. Szó sincs persze arról, hogy a súlyvesztésért koplalni kellene bárkinek is: napi 1200 illetve 1400 kalória a megengedett bevitel, ötszöri étkezéssel. Fontos a rendszeres táplálkozás, és persze emellett a rendszeres mozgás is. Naponta legalább fél, egy órát kell ezzel tölteni. Az iskolai testnevelés órákon végzett sport persze kevés, ezért

délutánonként ki-ki az alkatainak illetve az érdeklődésének megfelelően aerobikozhat, táncolhat, kondizhat, vagy éppen a Répce-parton gyalogtúrát tehet, biciklizhet.

A program kezdetétől minden hét testsúlyméréssel kezdődik. Az optimális súlyvesztés Biczó Gyula szerint heti fél, egy kiló, de persze az sem kap fenytést, akinél lassabban megy a fogyás. Most úgy

z az a három hétre szóló étrendet, amelyet Falusiné Kiss Mariann állított össze számukra személyre szólóan. Szó sincs persze arról, hogy a súlyvesztésért koplalni kellene bárkinek is: napi 1200 illetve 1400 kalória a megengedett bevitel, ötszöri étkezéssel. Fontos a rendszeres táplálkozás, és persze emellett a rendszeres mozgás is. Naponta legalább fél, egy órát kell ezzel tölteni. Az iskolai testnevelés órákon végzett sport persze kevés, ezért

délutánonként ki-ki az alkatainak illetve az érdeklődésének megfelelően aerobikozhat, táncolhat, kondizhat, vagy éppen a Répce-parton gyalogtúrát tehet, biciklizhet.

A program kezdetétől minden hétfő testsúlyméréssel kezdődik

z az a három hétre szóló étrendet, amelyet Falusiné Kiss Mariann állított össze számukra személyre szólóan. Szó sincs persze arról, hogy a súlyvesztésért koplalni kellene bárkinek is: napi 1200 illetve 1400 kalória a megengedett bevitel, ötszöri étkezéssel. Fontos a rendszeres táplálkozás, és persze emellett a rendszeres mozgás is. Naponta legalább fél, egy órát kell ezzel tölteni. Az iskolai testnevelés órákon végzett sport persze kevés, ezért

délutánonként ki-ki az alkatainak illetve az érdeklődésének megfelelően aerobikozhat, táncolhat, kondizhat, vagy éppen a Répce-parton gyalogtúrát tehet, biciklizhet.

további képek, információk vasnepe.hu

Az érszűkület megkeserítheti az életünket

A fájdalom és egyéb kellemetlen tünet megállásra kényszerít – ez az érszűkület, mely korunk alattomosan terjedő népbetegsége. Kezdetben semmilyen tünetet nem mutat a szűkülő erekre, ezért sokan későn ébrednek rá, hogy e kórral küzdenek.

Az elhanyagolt érszűkület súlyos betegségeket okoz, többek között szív- és agyi infarktust, agyvérzést. Az alsó végtagon kialakult betegség üszkösödéshez és az elkerülhetetlen amputációhoz vezethet. Érendszeri betegségek tekintetében listavezető Magyarország az EU tagállamai között. Hazánkban félmillióan szenvednek alsó végtagi érszűkületben. Az érbetegségek főleg a civilizált ember problémájának számítanak, kialakulásáért jórészt a mozgásszegény életmód, a stressz és a szírban dús táplálkozás a felelős. A tévé előtt eltöltött sok óra és a gyorséttermekben elköltött étkezések káros következményeit a kutatók az európai és amerikai gyerekeknek egészség kicsi korban

kimutatták, az erek megvastagodnak, rugalmatlanokká válnak, majd elmeszesednek. Az artériák szállítják a szervezetünk működéséhez szükséges oxigént és tápanyagot. Ha az alsó végtagon alakul ki az érszűkület, egy idő után a beteg megismerkedik a kínzó lábikragörcsellel, combban jelentkező fájdalommal, mely megállásra kényszeríti egy időre. A betegség fokozódásakor már az esti nyugalom is megzavarja a görcs, fájdalom, zsidbadás.

Mindezeket a tüneteket nem érdemes tétlenül várni. Ha valaki mással nem magyarázható végtagi fájdalmat érez, végtagjai el vannak színeződve, hidegek, hamar elfárad, akkor meglehetősen nagy valószínűséggel az érszűkület miatt szenved. A gyakori szédülés, fülzúgás is az elzáródott erekre utalhat. Vigaszt jelenthet a hazánkban 2006-ban az év találmányának megválasztott Nashwan-Parasound eljárás. A fizioterápiás kezelések sikerét jelzi, hogy a jemeni származású felalálót, dr. Khaled Nashwan találmányáért több mint 30 nemzetközi díjjal



A betegeket kényelmes körülmény és szakképzett dolgozók várják

juttalmazták. A készülék infra-, ultra- és hallható hanghullámok alkalmazásával serkenti a mellékerek képzését. A 20 alkalmas fájdalommentes kezeléseket orvosi vizsgálat előzi meg. Tudományosan igazolták, hogy az eljárás a betegek többségénél jelentős javulást eredményez. Nagy az esély az érszűkület kialakulása azoknál, akik:

- magas a koleszterinszintje, vérszirszintje
- túlsúlyos
- magas a koleszterinszintje, vérszirszintje
- túlsúlyos
- magas a koleszterinszintje, vérszirszintje
- túlsúlyos

A kezelőcentrumok az ország számos városában megtalálhatóak, többek között Szombathelyen, Zalaegerszegen és Hévízen is.

További felvilágosítás: www.medhungary.com vagy 06-72/551-714
06-20/541-1466
06-70/290-3216
06-30/339-6963

Szemészet a belvárosban

Komplett szemészeti szakvizsgálat előjegyzés nélkül

www.trendoptika.hu

Hirdetésünket a hátoldalon olvashatják!

Göcsej Pékség márciusi ajánlat

DIÁKKEDVEZMÉNY!
Piros pontért vagy ötösért termékeinket 50% kedvezménnyel vásárolhatja meg! A megszerzett ötös vagy piros pont beváltása 2 napig lehetséges.

*Az akció feltétele az ellenőrző könyv bemutatása!
Az akció a Göcsej Pékség saját gyártású pékáruira, süteményeire és helyben sült termékeire vonatkozik.
Az akció időtartama 2011. 03. 01.-03. 31.
Újdonság! A megjelölt üzleteinkben frissen örölt Piazza D'oro kávé kapható!

SAKÚZLETEINK:
VASVÁR*, Járdány Prof. u. 6.
VÉP, Rákóczi u. 6.
KÖRMEND*, Rákóczi u. 30.
SÁRVÁR*, Batthyány u. 19-21.
KÖSZEG*, Rákóczi u. 6.
CSEPREG, Széchenyi tér 13.
SZENTGOTTHÁRD, Szell Kálmán tér 10.

VN-információ (ser) – Szövetkezzünk a természet erejével, serkentjük a testünk öregedéssel szembeni ellenálló képességét! A szaunázás hozzájárul a sejtmegújuláshoz és az immunrendszer erősítéséhez.

Egy nő akkor a legszebb, amikor kilép a szaunából – állítja egy finn közmondás. Szaunázáskor a bőr mélytisztításával és revitalizálásával helyettesítjük a szépségfarmon történő kezeléseket. A szauna ráadásul sokkal többet tud, mert az igazi szépség és a fiatalos külső „belülről jön”. Szaunázáskor boldogsághormonok áramlanak ki, a bőr a salakanyagok kiizzadásával újra rózsásan fénylik, az arcbőr ráncái és a megkeményedett vonások feloldódnak a kellemes ellazulásban, erőteljes kisugárzást nyerünk, röviden szólva, mintha újjászületünk volna. Az öregedés nyomait a hormonkezelés vagy a különböző szuperkrémek, testápolók, szérumok sem tudják eltüntetni. De szövetkezzünk a természet erejével, és serkenthetjük az öregedéssel szembeni ellenálló képességünket, amellyel a testünk természetesen rendelkezik. A szauna ebben is segít: hozzájárul a sejtmegújuláshoz és az immunrendszer erősítéséhez. És mellesleg szabályozza a bőr anyagcseréjét is.

HIRDETÉS

SZÉPSÉG EGÉSZSÉG



FÜL-ORR-GÉGÉSZET

Dr. Zircher Gabriella felnőtt és gyermek fül-orr-gégész magánrendelése

Sárvár, Komárom u. 13.
Bejelentkezés:
06 – 30/50 73 191
Barátságos, gyermekbarát környezettel várjuk a kicsiket és nagyokat!

információ: **www.kalandorr.hu**

Természetgyógyászati

Klinika Kft.

migrén, gerincserv, idegbecsípődés, emésztési-keringési-mozgásszervi problémák kezelése, fogyókúra-allergia-hörghurut-köhögés kezelése.

9700 Szombathely, Széll K. u. 17. szft. 5.
Kedd, csütörtök 13.00-17.00, szombat 9.00-12.00.
tel.: 70/275-0255, 95/326-698

NŐGYÓGYÁZATI SZAKRENDELÉS

Szombathely, Pelikán Palace
Tel.: 94/342-242, 94/340-563

Nőgyógyászati ambuláns beavatkozások altatással!

Dr. Dabó

Természetgyógyászati
Fülakupunktúra
Szombathelyen, ajándék tartós tüdőütleléssel!
EGÉSZGÉPENTÁRÁK SZERZŐDŐTT RENDELŐJE az Arkádia Egészségcentrumban. Fogyasztás, anyagcsere-betegségek, szorongás, stresszoldás.
Kérjen időpontot! Bevezető árak, bérletek!
Telefon: 06/90/976-3354
www.gyogyitoero.hu