

Mindazon mellett, hogy gyermekeink a körülöttük zajló eseményeket nehezen dolgozzák fel, vagy hosszú időre megbélyegzi életüket az őket ért trauma, még fel kell vállalni azt az eshetőséget

is, hogy a gyermek családból történő kiemelésével, valamint rendőrségi eljárás lefolytatásával is szembesülni kell. A nehezen kezelhető helyzetek megoldásához bizalommal forduljanak a települé-

sen is elérhető Gyermekjóléti Szolgálat és Családsegítő Szolgálat munkatársai felé, akik minden témában nyitottak, és készséggel tudnak segítséget nyújtani.

*Kőrösi Tibor r. t.zls.*

### **Ez így nem mehet tovább!**

**Az ENSZ Egészségügyi Világszervezetének adatai szerint néhány Európai Unió országban a felnőtt népesség több mint fele túlsúlyos, minden 5. gyermek elhízott.**

Magyarországon a lakosság 60%-a túlsúlyos, 20%-a már elhízott. Nem esztétikai probléma, hanem betegség, mely szív és érrendszeri elváltozásokat, ízületi panaszokat okoz. Ha a testtömeg csökkentés kúraszerű, hosszú távon nem lesz sikeres. A háskőfog 94 cm (férfiak), 84 cm (nők) nagyobb volta önmagában is rizikó tényező, de hajlamosít magas vérnyomásra, cukorbetegsége, vérszír növekedésre, szívbetegsége. Napi 500 kcal szükségtelen bevitele fél kg testsúlygyarapodást okoz 1 hét alatt. Gondoljunk bele: 1 pohár üdítő naponta egy év alatt 7.54 kg súlytöbbletbe vezet!!

Lehangoló a középiskolai körkép is: kövér fiúk és fogyókúrázó lányok. A középiskolások negyede túlsúlyos, 7%-uk kórosan sovány. 60%-uk dohányzik, a sporttal eltöltött idő az életkor előrehaladtával csökken. A lányok 90%-a nincs megelégedve a testsúlyával és az alakjával, 40%-uk rendszeresen diétázik ahe-

lyett, hogy táplálkozási szokásain változtatna. Az ismeretek hiányára vall, hogy magas a felvágottak, cukrozott gyümölcslék aránya, kevés a nyers zöldség, HAL, gyümölcs fogyasztása.

Milyen az ideális fogyókúra? Betarthatónak kell lennie. Cél a normális aktivitás, fejlődés, növekedés, egyenletes LASSÚ súlycsökkenés. A médiában elhangzó, félrevezető tanácsok nem segítik a fogyni vágyókat. A testsúlycsökkenés, alakformáló kell legyen, hosszú távú program, mely életmódot is jelent. Segítségével az alapanyagcsere fokozása valósul meg, így alkalmanként a feleslegben bevitt energia is elég. Az étrend kis energia és nagy telítő értékű legyen. Mivel a legtöbb túlsúlyos beteg székrekedős is, a normális bélflóra fenntartása / felépítése is elengedhetetlen. Mindezen feltételeknek megfelelő a német gyártmányú, Magyarországon is forgalmazott VIANESSE. Rágótablettája a hasznos bélbaktériumok elszaporodását segíti, ananász és bioalma rostja révén, napi 6-8 tablettával elfogyasztásával csökkenti az éhségérzetet, normális székletet biztosít. Laktalbuminja zsírménetes izomszövet felépítését végzi, magas biológiai értékű fehérje. Erre azért van szükség, mert fogyókúra esetén nem

csak a zsír, a víz, hanem az izom is elvész, ha nem gondoskodunk a felépítéséről. A személyre szabott, életmódhoz igazítható alakformáló programhoz kérje segítségünket. Kiegészítésül ajánlott még a test azon akupunktúrás pontjainak mágneses ingerlése is, mely hatására csökken az étvágy és a víz visszatartása. Az éjszakai alvás nyugodtabb, a napalok tevékenyebbek lehetnek. Ehhez a Magnapress készüléket használjuk. A kezelések a megadott sorrendben napi fél órát igényelnek.

### **Makrobiotikus főzőtanfolyam indul 15 fő jelentkezése esetén**

2 nap, napi háromszori étkezéssel, 18.000 forint.

Elméleti és gyakorlati oktatás. A tápanyagok helye (gabona, hús, cukor, méz, gyümölcsök helyes és helytelen mértékű fogyasztása), betegségeink táplálékkal való befolyásolása. Az ajánlott ételek elkészítése.

Az időpont a jelentkezők számának meglétekor válik ismertté. (Már 8-an vagyunk!)

Jelentkezés: Dr Schemmel Ágnesnél vagy az orvosi rendelőben.

A tanfolyamot tartja: Kövesdi Natalia

### **Az orvosi rendelő hírei**

Április 1-től megszűnik a vizitdíj!

Esedékes a kullancs elleni védőoltások áttekintése. Ha kell emlékeztető oltás, azt már tavasszal fel kell venni. Aki nyáron vízpartra, külföldre megy nyaralni a Hepatitis A elleni védőoltásról, magáról a betegségről érdeklődjön a rendelőben.

A tüdőszűrésről:

Az ÁNTSZ regionális tisztiorvosa levele értelmében az "önkéntesen igénybe vett tüdőszűrő vizsgálatért a tudógondozó térítési díjat kérhet", mert nem TB által finanszírozott vizsgálat. A háziorvos beutalót NEM állíthat ki.

A munkaköri alkalmassági vizsgálat SEM köthető háziorvosi beutalóhoz, ezért azt az üzemorvosoktól kell kérni.

*Dr Schemmel Ágnes*

Dr. Schemmel Ágnes vezetésével, „Tavaszi nagytakarítás” c. beszélgetéssorozat indul a művelődési házban: április 21-én 17 órától: A szójatermékek egészségkárosító hatásai

április 28-án 17 órától: A tej – gyógyszer vagy mérge?

május 19-én 17 órától: Haskőfog csökkentés reparálás nélkül. VIANESSE bemutató, kóstolóval

május 26-án 17 órától: A méhnyakrák elleni védőoltásról (elsősorban kamaszoknak és szüleiknek, nagyszüleiknek).



### **Szabad felhasználású jelzáloghitel a Generálival**

**A hitel felhasználható:**

**Kombinált lakáshitelt felhasználhatja:**

- ház és lakásépítésére
- felújítására
- új és használt lakás vásárlására
- lakáscélú hitelkiváltásra
- korszerűsítésre
- és bővítésre

**a Kombinált szabad felhasználású hitel felhasználhatja:**

- utazásra
- továbbtanulásra
- vállalkozás indítására
- beruházásra, földvásárlásra
- és egyéb célú hitelkiváltásra

**Előny Önnél!**

15-20 %-kal alacsonyabb lakáshitel induló törlesztőrészlet

Lehetőség adókedvezmény igénybevételére

Hozam nyereség

Az Ön tanácsadója: Csúri Éva

Tel. 20-251-2071

[Csuri30@gmail.com](mailto:Csur30@gmail.com)