

Közlekedésbiztonság gyerekszemmel

Összesen 613 rajz érkezett a Szarvasi Rendőrkapitányság illetékességi területén található óvodákból és iskolákból a Közlekedésbiztonság gyermekszemmel című rajzpályázatra. A rajzokból kiállítás nyílt a Vajda Péter Művelődési Központban és itt tartották meg az ünnepélyes eredményhirdetést is március 7-én. A résztvevőknek Szlovák Zsolt rendőr zászlós gratulált, majd elmondta, hogy a munkákat Kis Margittal a TSF Pedagógiai Kara Gyakorló Intézménye igazgatójával értékelték. Azt is tudatta az ünnepségen résztvevő pályázókkal, hogy a rajzok az itteni megmérettetés után a megyei versenyben is részt vesznek, a legjobbak pedig ország legjobbjai közé kerülnek.

A nyerteseknek – kiknek nevét alább közöljük – Pljesovszki György főhadnagytól vehették át a rendőrség ajándékait. A Közlekedésbiztonság gyermekszemmel című rajzpályázat nyertesei:

Óvodások

- I. Búzás Blanka – Szarvas, Dózsa György úti óvoda
- II. Kiss Nikoletta – Gyomaendrőd, Százsorszép óvoda
- III. Bagi Roberta – Szarvas, Szlovák óvoda

Különdíjak:

1. Mohácsi János – Gyomaendrőd, Szabadság úti óvoda
2. Szarka Lajos – Dévaványa, Könyves Kálmán úti óvoda

3. Pribelszki Zsófia – Szarvas, Szlovák óvoda
Alsó tagozatos általános iskolások

- I. Uhljar Janka – Szarvas, TSF. Gyakorló Intézménye
- II. Szikora Dóra – Szarvas, TSF. Gyakorló Intézménye
- III. Tánkos Klaudia – Dévaványa, Ványai A. Általános Iskola

- Különdíjak:
1. Petrovic Maja – Békésszentandrás, Hunyadi J. Általános iskola
 2. Csordás Alíz – Gyaomaendrőd, Kis Bálint Ált. Iskola
 3. Gönczfalvi Balázs – Gyaomaendrőd, Kis Bálint Ált. Iskola
 4. Kovács Ágnes – Dévaványa, Ványai A. Ált. Iskola
 5. Szabó Ágnes – Dévaványa, Ványai A. Ált. Iskola
 6. Takács Erika – Dévaványa, Ványai A. Ált. Iskola
 7. Sztrepka Pál – Szarvas, Szlovák Általános Iskola

Felső tagozatos általános iskolások

- I. Rómer Tímea – Szarvas, Szlovák Általános Iskola
- II. Ivanics Kitti – Csabacsüd, Trefort Ágoston Általános Iskola
- III. Lizon Loretta – Szarvas, Benka Gy. Ev. Általános Iskola

Különdíj:

1. Gyekiczki Emese – Szarvas, Benka GY. Ev. Általános Iskola
2. Molnár Judit – Szarvas, Szlovák Általános Iskola
3. Varga Éva – Szarvas, Szlovák Általános Iskola

Télbúcsúztató tavaszköszöntő a fürdőben

– szaunázással egybekötve –

Mire az újságot kézbe veszik a kedves olvasók már el is kezdődött a 4 napos munkaszünet. Lehet tervezni, mit csinál a család. Ehhez nyújt segítséget a fürdő azzal, nemcsak hogy nyitva lesz, de meg is hosszabbítja a lehetőségét az úszásnak, melegvizet kényeztetésnek, szaunás relaxálásnak.

Csütörtöktől vasárnapig délelőtt 10-től este 8-ig várjuk vendégeinknek, majd éjszakai úszás következik fél kilenctől éjjel 11-ig. Tapasztalja meg a hangulatos medencevilágítás élményét a meditációs zene melletti szaunázást. Különösen számítnak a családokra, baráti társaságokra, akik a testi-lelki élmény után az éhséget és szomjúságot olthatják akár fürdőköpenyben is – a Belvárosi Sörözőben.

Szeretnénk újabb híveket szerezni a szaunázásnak is. Csütörtökön már zene szól a szaunában, mely elviselhetőbbé teszi az izzadást, elmélyültebbé a meditációt.

Népszerűsíteni szeretnénk a helyes szaunázás szabályait is, melyek ugyan nem túl merevek, mégis jó tudni néhány fontosabbat. Ezekből osztnak meg néhányat most önökkel.

Szánjunk a szaunázásra legalább egy órát, mert akkor lesz hatásos: 3x4-szer 10-12 perc a szaunában és közöttük ugyanannyi idő a lehülésre és pihenésre. A végén vegyünk meleg fürdőt vagy zuhanyt, hogy a bőr pórusai kitágulva maradjanak (hidegre összehúzódnak).

Tele hassal megterhelőbb az izzadás, így szaunázás előtt nem célszerű sokat enni vagy inni. Utána viszont éhes és szomjas lesz az ember. Pótolni kell a vízvesztésedet, és ha nem fogyásra alkalmazzuk a szaunát enni is kell. Mielőtt az első izzadásra bemennénk, le kell zuhanyozni és testünket szárazra törölni. Lázasan-betegem nem szabad szaunázni. Viszont ha úgy érezzük „lappang bennünk” valami kisebb megfázásokat vissza lehet szorítani vele. A szauna padra terítsünk törülközőt, bőrünk a fával ne érintkezzen. Lehet ülni is - de fekvé is izzadni – feltéve, ha van hely. Ékszírt, órát célszerű levenni magunkról, mert ez jobban átmelegszik és égetheti a bőrt (értékmegőrzőbe le lehet adni). A kályhára vizet az uszodamester locsolhat, ha minden bent lévő azt igényli. Amennyiben illóolajat használunk, azt a vízbe kell feloldani. Közvetlenül a kőre vagy a falra nem szabad önteni. Két különböző hőmérsékletű szaunánk van: 85 °C és 95°C –ak. Kérésre az uszodamester felfűtheti 100-105-°C-ra is. Testünket lehűteni alulról felfelé végezzük a hideg zuhany alatt, majd bemelegedünk lassan az uszodamester 27 °C-os vizébe, ahol kb. 5-10 perc alatt teljesen visszahűlünk. Ezután fekvé pihenhetünk még pár percet, de rögtön vissza is mehetünk a szaunába. Végezetül néhány élettani hatását említjük meg a szaunázásnak.

A test „felfűtött”- lázas állapotba kerül - ez ellen védekezik izzadással, mely kalóriaégetéssel jár (a fogyókúrának kiegészítője lehet).

A felgyorsult anyagcsere folyamatokkal nagy mennyiségű méreg távozik az izzadtsággal a szervezetből. (Kadmium, ólom, cink, nátrium, kénsv, koleszterin)

A szívverés erőteljesebbé válik, több vér kapcsolódik a keringésbe, az erek kitágulnak. A „lázás” állapotban veszélyes vírusok és baktériumok pusztulnak el, erősödik az immunrendszer. A szervezet ellenálló képessége megnő. Szaunázás hatására az intenzív edzésből származó izomfájdalmak könnyebben gyógyulnak, de növekszik a hormon kiválasztás is.

Szaunázás után igen hatásos és kellemes egy frissítő masszáz. Alvászavarban szenvedők, mint lehetséges gyógymód kipróbálhatják a szaunát. Mellékhatások tekintetében kérdezze meg házi orvosát! Ezután kialakíthatja saját testre szabott szauna rítusát attól függően, milyen gyakran kíván szaunázni, mennyit bír a szervezete? Ennek megfelelően lehet ingerlő szaunázás (egyszeri tartózkodás lehülés-sel), élénkítő szaunázás (kétszeri), lazító szaunázás (háromszori) és kimerítő szaunázás (ötszori ismétlés).

Bármelyiket is használjuk a vízvisszapótlást feltétlenül szükséges. Bízunk benne, hogy sikerült felkelteni érdeklődését a szaunázás iránt, segítséget nyújtottunk a helyes szaunázás elsajátításához és újabb hívet sikerült szerezniünk ennek a testet-lelket kényeztető egészséges időtöltésnek.

Mert a szauna nem egy meleg helyiség, hanem egy életfilozófia. Amennyiben ezt megértette az élet egyéb dolgait is más szemmel fogja látni.

Várják Önöket a fürdő dolgozói!

GYÓGYFÜRDŐ A KÖZPONTBAN

Szarvasi Gyógyfürdő,
5540 Szarvas, Kossuth u. 23. 66/311-684

Legyen vendégünk
a szauna-estéken!

Várjuk szeretettel a sportolni, pihenni,
kikapcsolódni vágyókat!

Nyitvatartás:

Hétfő: szünnap • Kedd - Péntek: 8-20
Szombat - Vasárnap: 10-20