SZIMPATIKA

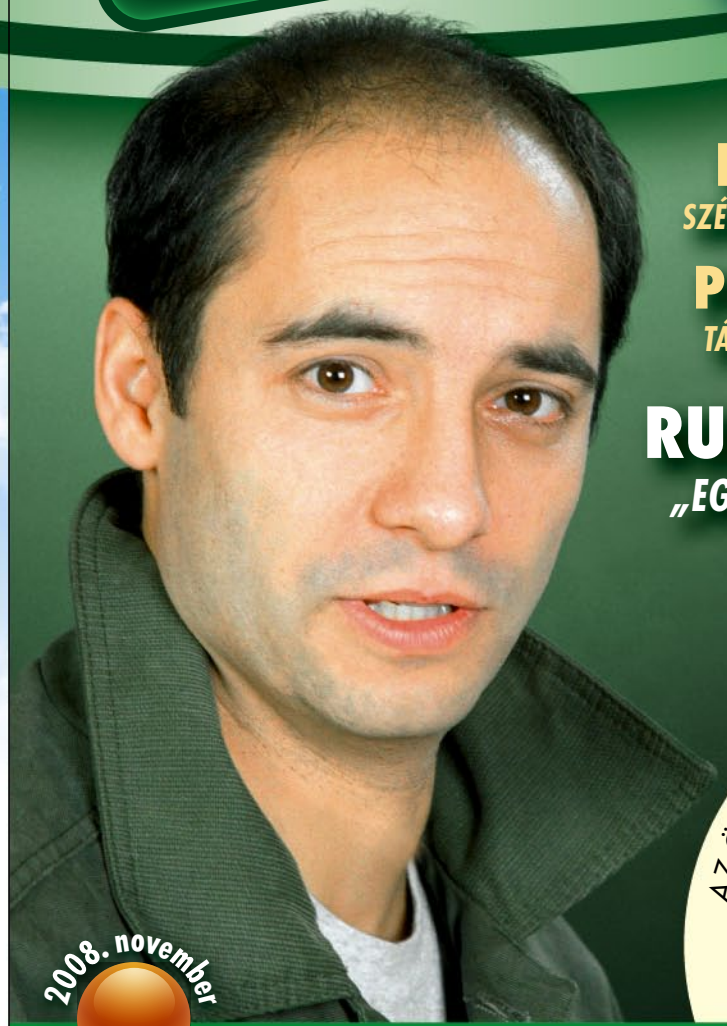
Kérdezze meg gyógyszerészét...

- mert ismeri a gyógyszerek hatását, mellékhatását és kölcsönhatásait,
- mert eskü kötelezi a gyógyításra és a titoktartásra,
- mert egyetemi diplomája révén széleskörű ismeretekkel rendelkezik a természettudományok terén,
- mert tanácsadással segít eligazodni a reklámokban bemutatott termékek között a betegségek megelőzésének érdekében,
- mert a gyógyítást hivatásnak tekinti, nem szakmának.

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja



NOVÁK PÉTER:
SZÉP, MINT MINDIG, ÉNNEKEM

POPPER PÉTER:
TÁRSADALMI NEMI SZEREPEK

RUDOLF PÉTER
„EGY KICSIT TALÁN JOBB EMBERRÉ VÁLUNK A SPORTTÓL”

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2008. november

SZIMPATIKA • NOVEMBERI AKCIÓ

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

Impresszum: Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki Ádám • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Popper Péter, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, dr. Südy György, Szonda Györgyi, Sándor Csaba, Küttel Dávid, Sárosi Emőke
Képszerkesztő: Bátky-Valentin Szilvia • Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán – P.ART Kft. • Címlapfotó: theater.hu fotó – Ilovszky Béla

Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539 • e-mail: magazin@szimpatika.hu

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.

Kedves Olvasó!

Így, az ősz derekán mindnyájunkban más gondolatok, érzések kavarognak. Néha valóban nem könnyű derűt erőltetnünk magunkra, amint egy hosszúra nyúlt, félhomályos hajnalon kilépünk a lehullott levelekkel beborított utcára és megcsap a kinti hideg, pedig ennek az évszaknak létezik egy másik arca is. Novák Péter sem szerette az őszt, de a közelmúltban meglátta e másik oldalt, magazinunk lapjain pedig elmeséli Önöknek, miért várja ma már más érzésekkel e három hónapot, mint azelőtt.

A korábbiakhoz képest ugyanígy eltérően lát ma már bizonyos dolgokat Rudolf Péter, aki saját bevallása szerint is a sokadik életmódváltáson van túl. Hazánk egyik legnépszerűbb színésze nemcsak a közelmúltban átélt műtétjéről beszél a Szimpatika Magazin olvasóinak, de arról is, mi mindent tesz meg azért, hogy minél egészségesebben, fittebben élje mindennapjait. Állandó szerzőnk, Popper Péter a női és a férfi szerepek, tulajdonságok természetellenes egybecsúszásáról szól e hónapban, Túl a szakadékon rovatunk hasábjain pedig ismét mindenki megbizonyosodhat arról, hogy még a legkilátástalanabb helyzetben sem szabad feladni. Emellett megkérdeztük kezelőorvosunkat egy Magyarországon is százezreket érintő probléma, a csontritkulás okairól és enyhítéséről.

Bízunk benne, hogy magazinunk több színt visz a néha szürkének tűnő novemberi napokba!

Draveczki Ádám
főszerkesztő

TARTALOM

RUDOLF PÉTER
„Egy kicsit talán jobb emberré válunk a sporttól” — 4

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Szép, mint mindig, énnekem — 7

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Szülőkkel is árván — 8

Novemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 12

Anya-Apa
Megint szülünk — 14
A határidő a legjobb múzsa... — 15

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Gyógyszer–táplálék kölcsönhatások — 16

Popper Péter:
Társadalmi nemi szerepek — 18

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Mozgással legyőzhető a modern kor népbetegsége
A csontritkulásról — 20

„Egy kicsit talán jobb emberré válunk a sporttól”

Gerincsérv-műtéten esett át a közelmúltban Rudolf Péter, de rövid idő után ugyanolyan lendülettel végzi sokrétű tevékenységét, mint előtte. Az ország egyik legnépszerűbb színészével életmódról, táplálkozásról és a testi-szellemi egészség egymással nagyon is összefüggő kérdéseiről beszélgettünk.

Úgy tudom, éppen egy életmódváltás után áll…

Fogalmazzunk inkább úgy, hogy a sokadik életmódváltás után, hiszen voltam már vegetáriánus, ettem kásákat, csináltam már sok mindent. Alapvetően hedonista ember vagyok, akit néha megrémít saját hedonizmusának a testére, egészségére gyakorolt hatása. Ahogy pedig az ember korosodik, egyre inkább szembesül ezzel a hatással, beszéljünk akár a fizikai következményekről, ami az elhízás maga, illetve az abból adódó tényezőkről, akár a magas vérnyomásról, akár a súlyfeleslegnek a gerincoszlopra gyakorolt hatásairól. Volt a közelmúltban egy gerincsérv-műtétem, de rájöttem, hogy a legjobban mégis akkor segítek magamon, ha ledobom azt a felesleget, ami az elmúlt években az enni-inni szeretésem miatt rám rakódott. Régebben rendszeresen fociztam a színészválogatottban, és állandóan megsérültem, ezzel is le akartam számolni.

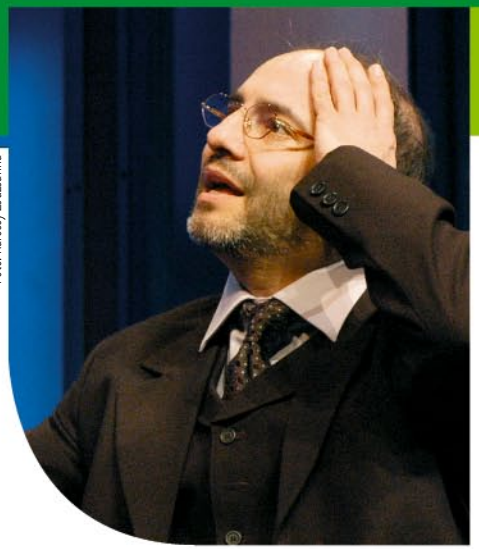
Ezek a sérülések is a súlyfeleslegéből adódtak?

Sok mindenből. Eleve huszonéves korontól csigolyaproblémáim vannak egy rendellenességből fakadóan, amire sokáig nem figyeltem oda. Egy fiatal srácnak ugyanis nagyon rossz húzás azt mondani, hogy menjen gyógytornára, egyszerűen azért, mert ez egy rossz, szerencsétlen stiláris szerkezet, amiben van valami taszító, riasztó. A gyerekek, fiatalok csak elmenekülnek előle. Amikor pedig valaki az én koromban megpróbál úgy focizni, mint 18 évesen, az óhatatlanul is ellentmondásba keveredik a saját testével, és ezen a ponton jönnek a sérülések. Tudomásul kellett vennem, hogy nem hagyhatom tovább figyelmen kívül a testem jelzéseit.

A gerincsérv köztudottan rendkívül fájdalmas, ám sokan mégis halogatják a műtétet, mert viszonylag hosszú utána a lábadozási idő. Ön is halogatta?

Nem, mert nagyon jó orvosom van, Dr. Varga Péter Pál, így részemről a kezdetektől fogva meg volt irányába a kellő bizalom. Azóta is csinálom azokat a dolgokat, amiket ő tanácsolt, és a gyógytornászom utasításait is követem. Maga a beavatkozás természetesen nem volt egyszerű, de elég hamar elkezdtem utána újra dolgozni.

A foci iránti szenvedélye közismert, de milyen sportokat űzött még régen?



Fotó: Károssy Zsuzsanna

Feleségem atléta volt, így rákényszerültem, hogy megszeressem a futást. Hosszabb távoknál nagyon érdekes, hogy valami isteni állapotba lehet kerülni, a méregtelenítés egy olyan állapotába, amit máshogy nehéz elérni. Nemcsak a testből távoznak a méreganyagok, a lélekből is. A léböjt-kúrák hatása fogható egy ilyen megtisztító futáséhoz. De ez alighanem minden sportra igaz. Minél többet sportol az ember, annál inkább elégedett lesz önmagával és a környezetével is. Egy kicsit talán jobbá is válik.

A színészi munka eltérő időbeosztást kíván meg az úgymond normális bioritmustól. Azért kell a sport, hogy az ebből adódó negatív hatásokat mérsékelje?

Három gyerek mellett nem élhetem a „klasszikus” színészlétet, nevezetesen, hogy 8-9 óra körül magamhoz térek az esti előadás fáradalmaiból, és aztán elkezdem összetákolni magam. A hajnali kelés több mint egy évtizede része az életemnek. A reggeli elindulás is egy nehéz fizikai sportnak számít. De félre a tréfával: sportolni kell. Ez az ország borzasztóan elengedi magát ezen a téren is. A saját tapasztalataimból is tudom, hogy az ember nagyon sokszor pótcselekvésként, valami helyett, tömi magát a kajával. Nem az étkezés előtti és utáni szertartás, illetve a másikkal való kapcsolattartás a fontos, hanem maga az evés válik a fő csapásiránnyá. Sokszor ettem egyszerűen „idegből”. Márpedig az étkezésnek meg kell adni a maga módját, ahogyan mondjuk a japánok is megadják: a művészi tálalással. Ha ez nem is fér bele a mindennapi tébolyba, törekedni azért lehet rá. De ez nemcsak az evésre igaz, mert mindennek meg kellene adni a módját: a kommunikációnak, a barátokkal való együttlétnek. Ha az ember tudatosan törekszik erre, akkor előbb-utóbb garantáltan meg fogja találni rá az időt. Ennek az életmódnak a következménye, hogy elsavasodik a szervezet. Jelenleg is egy lúgosító kúrát végzek. Persze millióan elmondták, leírták már ezeket a dolgokat, de amíg az emberrel nem történik valami nagyobb baj, addig nem képes meghozni a megfelelő döntéseket. Ráadásul minden ellenünk dolgozik, hiszen a reklámokból is ömlenek ránk percenként a manipulált mondatok, az úgymond helyes és egészséges táplálkozásról szóló információk, melyeknek nagy része féligazságokat használ, és ezzel finoman fogalmaztam.

Említette a vegetáriánus korszakát…

Már nem vagyok vegetáriánus, de valóban volt egy ilyen időszak az életemben.

Jól érezte magát?

Sokkal több energiám volt, ezt meg kell, hogy mondjam. De ugyanez igaz arra a periódusra is, amikor kásákat ettem. Azt hiszem, a régi paraszti életmód, amikor ritkán került hús az asztalra, talán jelezte a szervezet valós szükségleteit is. A kásákat, például a hajdinát, egyébként kifejezetten szeretem, de ugyanígy a párolt zöldségeket is, amiket a feleségem készít, esetleg megöntöz egy kis olívaolajjal. Az embernek ilyenkor nyilván át kell hangolnia magát egy kicsit, nem lehet csak úgy eldönteni egyik pillanatról a másikra, hogy „na, most akkor vegetáriánus leszek". Nem árt mellé némi filozófia.

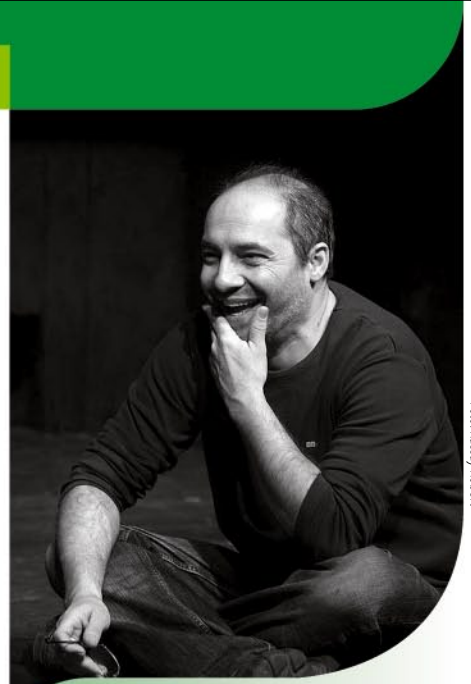
Gondolom, a gyerekeket is az elmondottak szellemében nevelik.

Próbáljuk, de nem egyszerű. Nem vagyok az a fanatikus típus, aki ráerőlteti az akaratát a környezetére. Amelyikük fogékony rá, az fogékony rá… Bizonyos dolgoktól megpróbálom őket távol tartani, de nem vagyok egy porosz alkat. A kislányom egyébként a Vasasban párbajtőrözik, nagyon jó a csapat, remek eredményeket érnek el. A fiam is focizott, de mióta gitárszakra jár, a gyakorlás mellett már nem nagyon jut ideje megfelelő mennyiségű aktív sportot űzni.

Szintén a stressz oldását szolgálja, hogy feleségével aktívan kertészkednek?

Az aktív talán túlzás, inkább úgy mondanám, hogy kertészkedünk, amikor van rá időnk. De nagyon szeretem azt az időszakot, amikor végre kiszabadulok a kertbe. Mostanában egyébként leginkább a kerékpárt próbálom beiktatni az életembe.

Draveczki Ádám



Fotó: Kassay Róbert

Rudolf Péter 1959. október 15-én született, diplomáját 1983-ban szerezte a Színművészeti Főiskolán, ezután forgatta a Cha-cha-cha *és a* Szerencsés Dániel *című filmeket. 1983-tól 1998-ig a Vígszínház társulatában játszott, azóta szabadúszó. Számos szakmai- és közönségdíj birtokosa, 1991-ben Jászai Mari-díjjal tüntették ki. Felesége Nagy-Kálózy Eszter színésznő, akivel közösen három gyermeket nevelnek: Flórát, Olivért és Szonját. Első filmes rendezésével, a Kapitány Ivánnal közösen jegyzett* Üvegtigris*sel népszerűbb lett, mint valaha, a szintén sikeres második részt rendezőként már egyedül vitte a vállán. Jelenleg a Centrál Színházban láthatjuk Woody Allen* Central Park West*jében, illetve az* És Rómeó és Júlia *című darabban, melyben feleségével ketten játszanak. A televízióban a közszolgálati csatornán futó* Beugró *rendszeres szereplője.*

ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

SZÉP, MINT MINDIG, ÉNNEKEM

Pontosan harmincnyolc évig nem szerettem az őszt, mit tegyek, nyári gyerek vagyok, fagyikelyhek és csillagos éjszakák rabja. Engem a lábamról le nem vett holmi színes levéltakaró, borzongva néztem a szekrények tetejéről aláhulló pulóvereket, vártam páralepte buszmegállókban, és még a körtét sem szerettem annyira, mint az epret. Szép, mint mindig, énnekem? Vajon mitől?

Tán a stílusos befejezéstől. Csendélet ez, telve a múló idő halk neszeivel, roppanó ágak, repedő termések, vadak hangja vezet az erdő és a lélek mélyére, hogy a válasz nélkül maradt kérdések is lecsillapodhassanak. Mi a létezés értelme, ha nem a létezés maga?

Az út a fontos, mondja minden tanítás, de a magunk teremtette cserélhető, eldobható, megvehető világ sikerre kárhoztatott, és a siker az elért célokban realizálódik. Bankszámlában, családi házban, nagy autóban, karrierben, na és egy elefánt méretű ökolábnyomban – ha már a vadaknál és az örökségnél tartunk. Mert ezt hagyjuk magunk után, ez lesz a mauzóleum. Szép és nagy. Ki lakott benne?

A nagyszüleimtől nem örököltem szinte semmit. Semmi kézzelfoghatót. Tárgyak több lakásban szétszóródva, néha egy porcelán, könnyű férfiing, soha nem nyíló apró, díszes doboz kerül kezembe, hogy emlékeztessenek: nem ezek, hanem a történet a fontos! És nekem szép történeteim vannak, példás helytállások történetei a fennmaradt legendáriumok szerint. Ki nyolchónapos terhesen indult neki egyedül a frontvonalon, mert így hozta a sors, ki aranygyűrűért kelt át a Dunán, hogy orvost kerítsen, ki tojást, húst lopott, hogy legyen betevő falat. Aztán békében is szorongani, félni, küzdeni, semmiből építeni valamit, s nem vágyni olyanra, mit elérni lehetetlen. Micsoda idők! – emlékeztek mindig mosolyogva. Nézem a sírkövek évszámait, és igen, micsoda idők… Teljes életüket verte végig a legsötétebb század, és mégis maradt a reményből. Ők az én nagy diófáim.

Gondolom át, el és végig: én megállom-e majd a helyem? Azzá leszek-e, aki lenni szeretnék? Jó évjárat, beérett termés, tiszta íz? Fejlődni és növekedni nem véletlenül két külön kifejezés szótárunkban, és növekedni már nincs hova, tán a fenti példák alapján, nincs is miért. Jobb emberré válni viszont igen, csiszolni, alakítani azt, ami bennünk lakozik. A történet marad, semmi más, és egy történetet ugyanolyan szépen illik befejezni, mint ahogyan elkezdődött. A próbát csak az állja ki, aki egész életében készül rá, mondta a bölcs, majd hasra esett. Ilyen ez, nehéz hegymenet.

A japánok szerint a férfiak feladata építeni egy házat, hozzá egy kertet, ültetni benne egy fát. A magam módján igyekszem. Például a most egyéves fiam születésekor életre keltett dió épp egy termést hozott. Az élet érett gyümölcse! Kell ennél több egy érzelmes apának? Ilyen a természet, tele szimbólumokkal, hogy maradjon a reményből. Szerelmese lettem az ősznek, mert enged az emlékeknek, de helyre is rakja őket a spájzban.

TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

Szülőkkel is árván

Nem felelt meg az elvárásoknak: nem lett telefonszerelő, sem metróvezető. De ami Barnabás esetében meglepőbb: nem alkoholista, nem hajléktalan, sőt már nem is akar öngyilkos lenni. Normális ember, 34 évesen sikeres ügyvéd, és képes szeretni. Keserves utat kellett bejárnia ahhoz, hogy helye legyen a világban. Legtöbbünk, aki családban nőtt föl, elképzelni sem tudja, milyen az, ha gyerekként egyszer csak kilökik az otthonából, arra kell ráébrednie, felnőttként pedig elfogadnia, hogy a szülei sohasem szerették.

Vacilláltál, mielőtt erre a beszélgetésre vállalkoztál.

Még mindig fáj, ha fel kell idéznem a gyerekkori érzéseimet, bár ezzel már régen megtanultam együtt élni. Sok év kellett hozzá, de letettem azt, ami a teherből letehető. Alaptermészetem szerint zárkózott vagyok, csak a hozzám legközelebb állóknak nyílok meg. Viszont ahhoz képest, milyen befelé forduló, sőt szégyenlős voltam korábban, nagyot sokat változtam. Igaz, állítólag, még mindig elpirulok néha . . .

Lehet, hogy jobban is bíznék egy ügyvédben, akit láttam elpirulni.

A bíróságon nem szoktam.

Színészeket hallottam arról beszélni, hogy végtelenül gátlásos emberek, de a színpadon ragyogóak és magabiztosak.

A munkámnak csak kis része zajlik a bíróság színpadán, de tény, hogy azt élvezem legjobban. Persze, az ember az ügyfelek előtt is szerepben mutatkozik, de ezzel a szereppel tudok igazán azonosulni. A munkám a hivatásom.

Akkor a szerencsések közé tartozol.

Nagyon messziről jutottam el idáig, néha még mindig rácsodálkozom, hogy nem kallódtam el, na meg hogy túléltem az öngyilkossággal fenyegető periódusokat. Ezek hosszú évekig vissza-visszatértek. Lényegében 11 éves koromtól kezdődően nem számíthattam senkire, legkevésbé a szüleimre. Belém ivódott, hogy nem kellek, nem vagyok se értékes, se szerethető. Ezt borzasztóan nehéz felülírni.

Mi történt 11 éves korodban?

Hogy ez érthető legyen, tudni kell, hogy anyámat a szülei kényszerítették férjhez apámhoz, akit nem hogy nem szeretett, de kifejezetten undorodott tőle. Ebben a kapcsolatban született a bátyám, aki négykézlábra állásától harapott, rúgott – el tudom képzelni, milyen frusztrált lehetett. Anyám, rossz házasságában, a gyerekkel nyűglődve arra jutott, hogy megoldja az életét egy új, immár előre tervezett, sőt elképzelt gyermekkel: egy kislánnyal, aki majd barátnője, lelki támasza lehet. Fiú lettem, de évekig lányként nevelt, szőke hajamat hosszúra hagyta nőni, és óvott széltől, esőtől.

Gondolom, nem forgatott pszichológiai kézikönyveket.

Nem is volt akkoriban divat. 5 éves bátyám, szegény, kapott egy csecsemőt, akivel játszani nem tudott, de aki a maradék figyelmet is elvonta róla. Anyám kényeztetett, én voltam a szép, a kedves – a ronda, harapóssal szemben. Szinte állandó gondoskodásra szorultam úgy 7 éves koromig, mert folyton betegeskedtem. Ma már úgy hiszem, ez sem véletlen. Az egész családunk beteg volt, én képviseltem a tünetet. Olyan ritka betegségtől szenvedtem több mint egy éven át, amiről egy orvos se hallott. Minden nyálkahártyám gyulladt, gennyes sebekkel lett tele. Csak pépes ételt ehettem, fájt minden falat. Amikor első osztályos lettem volna, nem járhattam iskolába, magántanár tanított: ímmel-ámmal, éreztem, hogy undorodik tőlem. Végül egy patológus segített: felcsapta a nagy betegség-könyvét, megtalálta, amire gyanakodott, majd felírta az orvosságot, amitől egy hét alatt meggyógyultam.

Anyukád ápolt?

Igen. Akkoriban nem kételkedtem a szeretetében. Az ő vágyait részben beteljesítettem, tényleg ott voltam: neki. A bátyám féltékeny haragját persze annál inkább kiváltottam, ami egészen felnőtt korunkig megrontotta a kapcsolatunkat.

Apád hogyan viszonyult hozzátok?

Ő menekült a rossz házasságából, alig láttuk. Nevelés címen mindig megkérdezte, kaptunk-e aznap csillagos ötöst, netán dicséretet. Ha nem, akkor rokon és ismerős gyerekek érdemeit kezdte sorolni, miközben csalódottan a térdét veregette, hogy belőlünk soha nem lesz semmi. A bezzeg-gyerekek történetei elárasztottak minket, és bár apám ösztönző céllal példálózott a 6-7 éves „kis miniszterekről", bennünk csak a megalázottság és kisebbrendűségi érzés erősödött. Olyannyira, hogy később attól fülig vörösödtem, ha a nevemet kérdezték.

Nagymamák, nagypapák?

Anyám részéről imádtak minket, apám részéről pedig elviseltek néha. Anyai nagymamám a frigy kényszerű összetartása céljából állandó meghunyászkodásra bírta anyámat, aki hétéves koromban úgy döntött, hogy egyedüli bizalmasává és lelki társává tesz meg. Rám öntötte minden lelki fájdalmát, csalódását és több mint tíz éve utált férje iránti haragját. Először zavarba jöttem, de nagyon hamar azonosultam anyám érzéseivel. Átéltem vele a boldogtalan feleség és megcsalt nő minden keserűségét. Betegeskedő kislányból váltottam az anyját védelmező felnőtt férfi szerepébe: felelősséget kezdtem érezni anyám sorsáért, szenvedéséért és mindenért, amit nem kaphatott meg az élettől. Nem tudom, más fiúgyerek érez-e ilyen vegytiszta rajongást az édesanyja iránt. Persze, később én is olvastam a „minden fiú szerelmes az anyjába"-elméletet, de az én odaadásom szerintem nem volt hétköznapi. Apámat persze egyre jobban meggyűlöltem: volt idő, amikor a nevemet is szerettem volna az anyáméra cserélni . . .

Anyád szépen beléd plántálta, szakszóval élve: delegálta az érzelmeit.

Pontosan. Én meg férfi-példakép nélkül maradtam. Így nézett

ki a családunk, ameddig anyám szülei meg nem haltak. Abban a pillanatban az általuk kovácsolt frigy felbomlott. Anyám a válási hercehurca minden lépésébe bevont, amit akkor nem teherként éltem meg, hanem kötelességként. A válóperi tárgyalásokra is elvitt. Hős voltam, lovag, aki egy gyenge, elesett nőt oltalmaz – kilenc évesen. Korán keltem, főztem, lakást festettem, bevásároltam . . . A bátyám 14 évesen kollégista lett, kiesett a családi életből, évente párszor jött csak haza. Apám havonta egyszer jelent meg, ilyenkor pénzzel mutatta ki gondoskodását, és a nőügyeivel traktált. Nem lehetett büszke rám, mivel az iskolával nem törődtem. A motivációm arra irányult, hogy anyámnak biztos támasza legyek, és egyetlen szenvedélyemnek, a zenének élhessek.

Ketten voltatok anyáddal: egymásnak . . .

Egészen addig, amíg 11 éves koromban meg nem ismerkedett egy a szomszédunkban nyaraló, nyugatnémet férfival, aki kerek két hét után, a családját maga mögött hagyva, hozzánk költözött. Örültem a férfinak, pontosabban annak, hogy nekünk is lehet végre teljes családunk. Mindenféle külföldi csodáról beszélt: fantasztikus jövőképet festett aranyórákról és Amerikáról. Mindezt 1984-ben, egy Ford üléséről, amikor mi a szocializmusban Szlovákiába jártunk Trabanttal. Mivel anyám nem beszélt németül, én fordítottam nekik.

Kicsit sem voltál féltékeny?

Nem. Egyből apának szólítottam és azonnal beleéltem magam a család illúziójába: élveztem az addig ismeretlen – egy anya által is elfogadott apa nyújtotta – biztonságot. Új apukám kettő hónap után vágott az asztalra és közölte, hogy mostantól minden úgy van, ahogy azt ő kívánja. Folyamatos kémkedésekről számolt be, miszerint én az ő igazolványai és papírjai között turkálva titkos információkat szerzek meg róla, és azokat aljas szándékkal használom fel ellene. Sőt, szerinte apámmal együtt kémkedtünk, ezért minden

létező használati tárgyat, helyet, így a telefont, a hűtőt, a szobákat lánccal, lakattal zárta le. A lakásba csak az ő felügyeletével, saját kulcsával engedett be. Ha nem volt otthon, mikor hazaértem az iskolából, a lépcsőn ülve kellett várnom. Apámat kikiáltotta ellenségnek. Nem tudom, ez hogy zajlott benne, de egyre jobban gyűlölte őt – anélkül, hogy találkoztak volna –, és ezzel párhuzamosan engem is.

Mit szólt ehhez anyád?

Semmit. Kiszolgálta új ura akaratát, akivel a legnagyobb titokban házasodtak össze, nehogy valahogy magakadályozzuk (én és apám) az anyakönyvvezetőt a munkájában.

Kiderült, hogy a férfi negyedszer nősült, gyermekeivel semmilyen kapcsolatot nem tartott. Munkanélküliként jött át, autóját elvették tőle, mert az a német felesége tulajdona volt. Anyám nyakán, az ő pénzéből élt. Engem eltiltottak a zene és a nyelv tanulásától, telente hideg lakásban laktunk. A férfi által használt tárgyakhoz nem nyúlhattam, saját étele volt, és a hűtőből sem vehettem ki semmit engedély nélkül. „Nevelőapám" nem szólt hozzám, nem is köszönt éveken át, kivéve, amikor valamiért üvöltött. Nem lehetett kiszámítani: ami egyszer megfelelt neki, azért máskor ordított vagy ütött. Ha bármit mondtam, az volt a válasz: mehetek apámhoz. Egyszer elkezdtem összepakolni, hogy költözöm – nagyon megvert. Ez lett a beígért „Amerika"-ból.

Anyád mindezt szó nélkül tűrte?! Hihetetlen. Hogy lehetett ezt ép ésszel elviselni?

Ő – életében először – szerelmes volt. Teljes összetartozás-élményében mindenben azonosult a férjével és mindenben támogatta. A férfi közölte, ha valami nem úgy lesz, ahogy neki tetszik, hazautazik. De anyámnak eszébe sem jutott ellentmondani. Olyan volt az egész, mint egy rémálom. Vártam, hogy felébredjek, anyám megint olyan legyen, mint régen. Csakhogy ő számomra nem is létezett többé. Gyanítom, hogy nincs személyisége. Rátapad valakire, aki: van. Korábban rám, majd lecserélt a férjére. Egyre nőtt bennem a düh, de ezt nem mutathattam ki. Alig jártam haza. Soha nem kérdezték, hol voltam, tudtam, örülnek, ha nem zavarom őket. Az iskola legkezelhetetlenebb gyereke lettem, mindenhol a bajt kerestem. Tizenkét évesen napi 2-3 doboz cigarettát szívtam, és keményen inni kezdtem.

Ez sem érdekelte édesanyádat?

Minél több baj volt velem, annál nagyobb ellenszenvvel figyeltek. Mint valami elfajzott kis állatot. Eszükbe sem jutott, hogy nem a gyerek hibája, ha összezavarodik, amikor az anyja 11 év egészségtelen kötődés után hátat fordít neki, és a volt férje miatt elszenvedett sérelmeit leveri rajta. Persze minél inkább utáltak, az ő szemükben annál inkább hasonlítottam apámra, és annál jobban lehetett törleszteni. Rengeteget sírtam és sokszor fordult meg a fejemben, hogy legjobb volna meghalni. A tehetetlenség belemarta magát az idegeimbe, ittam, dohányoztam. Emlékszem, sokáig minden egyes slukk fájt. Pont annyi hatalmam volt csak, hogy bánthattam magam.

Csoda, hogy nem ragadtál le ennél az állapotnál.

Új kihívás ért, 14 éves koromban egy távoli városba, szakmunkás iskolába küldtek, mondván: a gyereknek szakma kell, jó leszek telefonszerelőnek, metróvezetőnek. Hiába tiltakoztam, nyelvet akartam tanulni és zenét – az volt a fontos, hogy messze éljek és lehetőleg még hétvégén se zavarjak. Annyi zsebpénzt kaptam, ami vonatjegyre sem volt elég. Így stoppal jártam az országot és valutával üzérkedtem az utcákon. Aztán szaladtam a rendőrök és határőrök elől… Egy barátom iskolaigazgató-édesanyja megígérte, hogy átvesznek egy kétnyelvű, zenetagozatos gimnáziumba. Ehhez viszont haza kellett volna költöznöm – anyámék hallani sem akartak róla. Kijelentették, hogy gyermekként köteles vagyok azt tenni, amit parancsolnak, mert ha nem, intézetbe küldenek. Megígértem… nekik… magamnak, hogy 18 éves korom után lesz csak az, amit én akarok. Apám sehol nem volt ebben az időben. Én pedig nem éltem, csak vegetáltam. És vártam. Vártam, hogy 18 legyek.

Egyszer aztán 18 lettél…

Azt hittem, minden rosszat magam mögött tudok, ha jó messzire költözöm. Érettségi után a bátyám fogadott be Budapesten, itt élek, azóta is. Először gyerekek mellett segítettem, napköziskent, helyettesítő tanárként. Miközben velük foglalkoztam, úgy tanultam magam is az általános iskolai tananyagot. Ez már egyfajta terápia volt. Évekig gyűjtögettem az önbizalmat az egyetemi felvételihez. Amikor végre rászántam magam, olyan titokban tettem, ahogy anyám kötötte a második házasságát: szüleim állandó refrénje volt, hogy „úgysem viszed semmire, bezzeg más". Abban a pillanatban, hogy felvettek a jogra, apám hirtelen felfedezett. Az egyetem alatt ő támogatott, de persze dolgoztam is. Kezdett úgy alakulni az életem, ahogy akartam, mégis depresszió kínzott, és ezt nem értettem. A szerelem csak ideig-óráig segített. Akkor kezdtem tisztán látni, amikor a párkapcsolataimban sorra visszaköszöntek a múltam jelenetei. A kitaszítottság érzése, a magány mindenhol velem volt, mint egy kővel teli zsák. Azt reméltem, megszabadulhatok tőle, de csak egyre nehezebb lett. Óriási összevisszaság uralta a lelkemet újabb éveken át. Számtalan korlátozó parancs szívta el az életerőm, anélkül, hogy tudatos lett volna. Ennek az akarathoz, akaraterőhöz semmi köze. Amit kitartással meg lehetett tenni, megtettem, de a depresszió maradt, az öngyilkosság újra és újra megkísértett.

Szerencsére élsz…

Az egész személyiségemet földig kellet rombolnom és újjáépítenem. Rengeteg pszichológiai könyvet olvastam, ezek segítettek megérteni az érzéseimet. De amikor úgy tűnt, összeraktam valamit, az hamarosan összedőlt, kezdhettem elölről. A biztonságérzetünket és az önbizalmunkat anyánk és apánk által kapjuk. Akit nem szeretnek, elhagynak, és nem fontos a szüleinek, azt éli át, hogy a világ számára sem fontos. Pszichológusok hadát fogyasztottam el, többnyire nem tudtunk egymással mit kezdeni. Azután összeakadtam egy pszichológusnővel, akivel átélhettem, hogy van egy jó és szerető anyám. Nem az gyógyított, amit mondott, hanem a vele való kapcsolat. Ahogy egyre nyitottabbá, bizalomképesebbé váltam, beengedtem az életembe a hitet is. Istenélménynek hiszem azt a szeretettel teli harmóniát, amelyben részem lehetett.

Miközben birkóztál, hogy összerakd magad, bírtad erővel az egyetemet majd a munkát?

A szakma valódi megtanulása, aztán a sok pozitív visszajelzés egyre magabiztosabbá tett egy nagyon is fontos terepen: a munka világában. Nekem nagyon sokat adott a hivatásom, én is igyekszem sokat adni általa. Főleg családjoggal foglalkozom, rengeteg válással van dolgom. Én igazán tudom, milyen egy gyereknek a család széthullása, de azt is, milyen, ha rossz a szülők házassága, mégis együtt vannak. Sokat beszélgetek az ügyfelekkel, egy elhúzódó válásnál kicsit pszichológus, barát is az ügyvéd. Ami mindig a legfontosabb számomra, hogy a gyerekek a lehető legkevésbé sérüljenek. Biztosan terápia is számomra a szakmám: újra és újra átélem és fölülírom, amivel gyerekként nem tudtam mit kezdeni.

A szüleiddel van még kapcsolatod?

Apámmal igen, anyámmal lényegében nincs. Sokáig képtelen voltam felégetni az utolsó kötélhágcsót. Aztán egyszer csak, sok év után, kitört belőlem az elfojtott düh, keserűség: anyámmal akartam beszélni, a férje jelenléte nélkül. Hogy kérdőre vonjam, hogy számonkérjem, és hogy a talán sosemvolt kapcsolatot megtaláljam vele, ha máshogy nem, hát a síráson, kiabáláson, haragon át. Anyám megtagadta a találkozást, és amikor a bátyámmal mégis elmentünk hozzá, be sem engedett, kihívta a rendőrséget. Végül a rendőr vette rá, hogy álljon szóba velünk. Amikor azt kérdeztük tőle, miért nem szeret minket, csak hallgatott. Ezoterikus tanfolyamokra jár, hisz az újjászületésben és sok egyébben. Mentorával, mint mondta, lekérték a mennyből a lelkemet és kikérdezték. Megtudták, hogy ismeretlen hiba folytán rossz helyre születtem: a lelkem egy horvát kisfiúé. Anyám felvilágosított, hogy ezért volt velem ennyi baja, de végre el kell tudnom fogadni, hogy valójában nem az ő gyermeke vagyok.

…hogy érzed magad most a bőrödben?

Nem mondom, hogy nyomtalanul elmúlt a sok fájdalom, de életképessé váltam, és amit korábban el sem tudtam képzelni: szeretek élni. Nemsokára családot akarok alapítani – olyat, amilyenre én is vágytam volna gyerekkoromban. Nyilván hibázom majd, de azokat a bűnöket, amelyek miatt én szenvedtem, biztosan nem fogom elkövetni.

Sármos férfi – gondoltam –, amikor először megláttam jól szabott öltönyében. Csupán a megjelenése alapján azt hinném, olyasvalaki, akinek könnyű élet jutott, mindig is. Újra és újra megtanulom, hogy ne higgyek felületes benyomásoknak…

SZIMPATIKA

NOVEMBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2008. november 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Magnerot tabletta
50 db

MOST CSAK 1525 Ft

30,5 Ft/db

Magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Sinupret drazsé
50 db

MOST CSAK 1295 Ft

25,9 Ft/db

Gyógynövénykivonat tartalmú nyákoldó köptető és gyulladáscsökkentő készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Fenistil gél
30 g

MOST CSAK 745 Ft

Allergiás bőrtünetek (csalánkiütés) és különböző eredetű viszketések (rovarcsípés, napégés) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nizoral sampon
100 ml

MOST CSAK 2275 Ft

22,8 Ft/ml

Gomba okozta hajkorpásodás kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nasivin 0,05% orrcsepp
10 ml

MOST CSAK 595 Ft

Orrcsepp orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére és a váladékürülés megkönnyítésére (6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp
4 x 30 ml

MOST CSAK 2850 Ft

23,75 Ft/ml

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló-képességének támogatására, pl. meghűléses megbetegedésekben, influenza idején

Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex tabletta
24 db

MOST CSAK 1190 Ft

49,6 Ft/db

Megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mastu S kenőcs
20 g

MOST CSAK 1005 Ft

Aranyér kezelésére szolgáló készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Saballo 320 mg kapszula
30 db

MOST CSAK 1560 Ft

52,0 Ft/db

A prosztata megnagyobbodása miatt kialakuló vizelési és vizeletürítési zavarok kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Venoruton gél
40 g

MOST CSAK 850 Ft

Krónikus vénás elégtelenség okozta tünetek helyi kezelésére és a lábfájdalom csillapítására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lactiv kapszula
20 db

MOST CSAK 995 Ft

49,8 Ft/db

Probiotikumokat és vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula a bél baktériumflórájának fenntartására

Étrend-kiegészítő készítmény

Béres C-vitamin 50 mg tabletta
120 db

MOST CSAK 625 Ft

5,2 Ft/db

C-vitamin-hiányos állapotok megelőzésére

Étrend-kiegészítő készítmény

Bio-Glukozamin 400™ tabletta
60 db

MOST CSAK 3305 Ft

55,1 Ft/db

Glukozamin tartalmú készítmény, hozzájárul az ízületi betegségek megelőzéséhez

Étrend-kiegészítő készítmény

Fastum gél
100 g

MOST CSAK 1565 Ft

15,7 Ft/g

Reumás vagy traumás eredetű (zúzódás, rándulás, ficam) fájdalmak helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Baby szuszpenzió
100 ml

MOST CSAK 610 Ft

6,1 Ft/ml

Paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapító csecsemők és gyermekek részére (3 hónapos kortól 12 éves korig)

Vény nélkül kapható gyógyszer

*Áraink maximált akciós árak

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

ANYA – APA SZEMMEL

Megint szülünk

Itt a november, és nagyon türelmetlen vagyok. Bár csak huszadika körülre várjuk a „legkisebb" érkezését, siettetném ha lehetne... be is vetek mindenféle hagyományos és újkeletű praktikát, a málnalevél teától a homeopátiás golyókig. Eddig még sosem voltam ennyire felkészült és ennyire tudományos, csak ugyanilyen izgatott. Izgulok, mert ugyan már négyszer szültem, így-úgy-amúgy, de utoljára öt és fél éve, az pedig régen volt. Most minden más, hiszen azóta jómagam is beálltam a bábák sorába. Papírom is van róla, tudom mi fog történni, DE minden várandósság és minden szülés más és más.

Az első két szülésnél attól féltem, hogy túl korán megyünk be a kórházba, aztán meg attól, hogy időben beérünk-e. Most is ez a fő „para", hogy mikor induljunk, és hogy mi lesz a többi gyerekkel. A férjemé pedig az, hogy nehogy itthon vagy a kocsiban szüljek, és neki kelljen segédkezni. A terveimben az szerepel, hogy itthon vajúdok, Norah Jones és Zorán kíséretében, egy nagy kád illatos meleg vízben, vagy a nappaliban táncolva... aztán az utolsó pillanatban beszáguldunk a kórházba, ahol hamarosan világra is jön a Kistesó. Ez a szép álom már akkor megdőlhet, ha éjszaka indul meg a szülés, hiszen négy alvó gyerek mellett nem üvölthet a még oly andalító muzsika sem. A nyugodt fürdőzés helyett fel kell vernem a nagyszülőket, ha egy hétköznap éjszakájáról van szó, hiszen nem várhatom el Ádám fiamtól, hogy levezényelje a reggeli őrületet, amikor a lányok és Bence megtudják, hogy ma van a nagy nap. De ha napközben kezdődik, akkor lehet, hogy Apa éppen tárgyal, vagy stúdiózik, és elérhetetlen. Aztán ott van az út a kórházig, Zuglóból a Tétényi útra! Kész őrület a Hungárián araszolni, vagy a lezárt Keletit kerülgetni öt és háromperces fájásokkal. Tehát, hogy minden vágyam teljesüljön: hétvégén napközben kellene, hogy meginduljon a szülés: Apa talán nem dolgozik, a város üres, a gyerekek a nagyinál...

Remélem, pocaklakó fiam is vette az adást. Korábban nem igazán úgy történtek a dolgok, ahogy megbeszéltem éppen megszületendő gyermekeimmel: mindegyikük éjszaka indult útnak, csak anyukámat kellett egyre korábban hívni... talán most jobban jár, ha le sem fekszik.

Lesz, ami lesz, én már összecsomagoltam (hú, még egy zuhanyzós papucsot szereznem kell, és a homeopátiás készlet is a polcon van – ez semmiképp sem maradhat itthon!), a bölcső újrapácolva, ruhák kivasalva, mini méretű pelus megvéve, fényképezőgép előkészítve. Hátha az ötödik gyerekünkről végre tudunk képet csinálni, amúgy maszatosan is, mert eddig mindig kint maradt a gép a szekrényben. Hűtőszekrény telepakolva, a mosógép kezelése betanítva Borinak. Nem is értem, mire ez a nagy felhajtás, hiszen nem szándékozom 48 órán túl távolmaradni a családomtól, és egyébként is, már négyszer átéltünk valami hasonlót. Már csak szülni kéne. Tudomány helyett jöjjön a jól bevált ablakpucolás, majd a szerelmes összebújás, és akkor sincs dráma, ha holnap újra kell próbálkoznunk...

A határidő a legjobb múzsa...

...állította egyik tanárom a főiskolán. Ez elég régen történt, de mintha csak tegnap lett volna. Akkoriban adtam le a szakdolgozatomat és a diplomavédésre a kórházból érkeztem, mert aznap született Ádám fiam. Soha nem felejtem el azt az érzést: állok a szülőszoba előtt, fel s alá sétálgatok, izgulok, mi történik odabent a feleségemmel és elsőszülött gyermekemmel – és vajon lekésem-e a saját diplomavédésemet? Odaértem – életemben először és utoljára – pontosan. Ádám „koraszülött" volt, hiszen 1 hónapja voltunk házasok. Nem egészen tíz óra alatt lettem családapa és diplomás.

Most novemberben le kell adnom egy gyerekdarab zenéjét, a drága megrendelőket az új és a kreatív érdekli, cégtársaim a jövő évi terv elkészítését várják tőlem, feleségem pedig a rácsos ágy összeszerelését. Ez utóbbi elég összetett feladat, mert először is a húgoméktól vissza kell szerezni, tehát el kell jutni érte, és oda sem mehetek bármikor, hiszen a keresztfiam joggal reklamálja, hogy vigyem magammal az unokatesókat.

Aztán ott van Bence, aki egyfolytában segíteni akar, ezért ugyanazt csinálja, amit én: reggel közösen borotválkozunk, ha ingben megyek, ő is inget vesz, ha pólóban, akkor ő is, ha nem szeretnék felkelni, akkor ő sem, satöbbi...

Persze nem panaszkodom, hiszen nem kis büszkeség az 5 éves fiam segítségével pakolni és szerelni az új jövevény bútorait, még akkor sem, ha így legalább dupla annyi időbe telik. Rozi és Bori szerintem már le tudnának vezetni egy szülést, hiszen minden délutáni játék vége az ultrahangvizsgálat, illetve egy-két új, játékmackó és -zsiráf házasságból születő plüssbéka, vagy valami. Szakmailag teljesen képzettek, hiszen az utolsó két ultrahangra bejöhettek, és ezt ajánlom minden családnak, mert gyerekeink így felnőtteknek érezhették magukat. És valljuk meg, semmibe nem került megbeszélni az orvossal, hogy nem hülyék, csak gyerekek, akik izgulnak, éreznek, várakoznak, csak sokkal erőteljesebben, mint mi. Szóval közeleg a nap, fokozódik a káosz, és újra itt a dilemma: bemenjek, vagy ne menjek? Mármint a szülésre. Tudom, minden női magazint kiolvastam, link alak vagyok, ha magára hagyom a feleségem életünk – immár ötödik – legszebb/legnehezebb pillanataiban. Ádámnál még nem volt trendi az apás szülés (nem is volt rá lehetőség abban a kórházban), de utána mindegyiket végigkísértem, valóban fantasztikus. De ott van az a bizonyos izgalom, meglepetés, öröm, nem tudom, mi (meg persze az is, hogy én jobban izgulok, mint az asszony). Na mindegy, elvileg rajtam múlik. Ami biztos, várjuk nagyon, élünk és tervezgetünk. Meddig lesz velünk egy szobában? Utána kivel alszik? Jelen pillanatban még a lányszoba és a fiúszoba is szívesen látja. Fél év múlva újratárgyaljuk!

Ezek persze gyönyörű dolgok, hiszen a születés előtti várakozás mindig csoda. Ezt kamasz fiam is bevallotta – a maga módján –, mert ma vettem észre, hogy az iwiw profilján első helyen van az ultrahang-felvételen látható kisöccse. Persze a képaláírás egy földönkívüli érkezését sejteti, hiszen a „legifjabb Jedi-lovagként" emlegeti (kíváncsi lennék, engem hogy hív), és annyit ír: megkezdődött a visszaszámlálás. Nekem egy hetem van mindent leadni, befejezni, megoldani – szeretném, ha ezt a kicsi is betartaná –, utána jöhet, állok elébe, és szerintem apás szülés!

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Gyógyszer–táplálék kölcsönhatások

A szájon át szedett gyógyszerek és a táplálék útja a gyomor-bél rendszerben azonos. Ebből következik, hogy az alkalmazott gyógyszer és a táplálék között nem kívánatos kölcsönhatás alakulhat ki. A kölcsönhatás figyelmen kívül hagyása azt eredményezheti, hogy a gyógyszer nem tudja kifejteni a kívánt hatást, a betegség kezelésének eredménye nem megfelelő lehet.

A kölcsönhatás eredménye lehet:

- Csökken a gyógyszer hatása.
- A gyógyszer hatása később jelentkezik.
- A gyógyszer felhalmozódik, a szervezetben toxikus tüneteket okozhat. Ez a kölcsönhatás a gyógyszerek kis százalékában fordul elő.

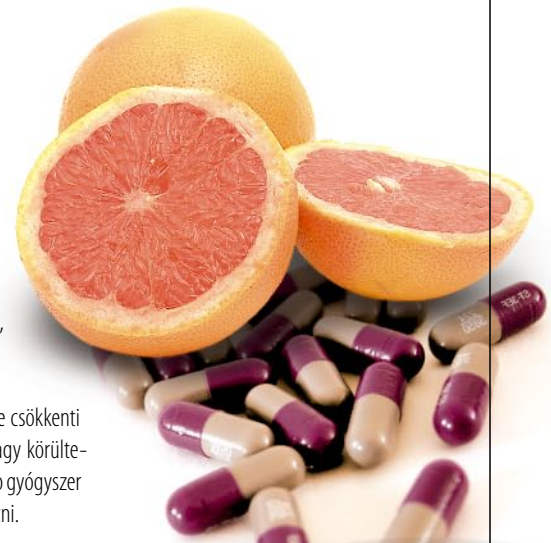
A kölcsönhatás mértéke függ:

- a gyógyszer tulajdonságaitól,
- a gyógyszerformától (tabletta, kapszula, filmtabletta stb.),
- a táplálék típusától (fehérjében, szénhidrátban, zsírban gazdag táplálék),
- a gyógyszer és a táplálék találkozásának időtartamától.

A legelfogadottabb szakmai nézet szerint a gyomor maximális telítettsége csökkenti vagy késlelteti a gyógyszer hatását, ezért a kölcsönhatások értékelését nagy körültekintéssel kell figyelembe venni. A teljesség igénye nélkül, néhány fontosabb gyógyszer táplálék jelenléte esetén bekövetkezett kölcsönhatását szeretném bemutatni.

Antibiotikum csoport

Gyógyszer neve	Kölcsönhatás eredménye
Amoxicillin	Csökkent hatás
Amoxicillin+klavulánsav	Nincs kölcsönhatás
Oxacillin	25-50% csökkent hatás
Cefalexin	Késleltetett hatás
Cefaclor	Csökkent vagy késleltetett hatás
Cefuroxim	Növekvő hatás



A fenti táblázatban szereplő gyógyszerek azonos hatástani csoportba tartoznak, nevezetesen a baktériumok által okozott betegségek kezelésére használatosak. Mégis, a táplálékkal kialakult kölcsönhatás különböző.

Antiepileptikumok

Gyógyszer neve	Kölcsönhatás eredménye	Fehérje gazdag táplálék	Szénhidrát-gazdag táplálék
Karbamazepin	Növekvő felszívódás		
Fenitoin		Csökkent felszívódás	Növekvő felszívódás

Az epilepszia kezelésére használt gyógyszerek egyike (Fenitoin) eltérően viselkedik a táplálék típusától függően, a fehérje-gazdag táplálék csökkenti, a szénhidrát-gazdag táplálék növeli a gyógyszer hatását. A betegség kezelése szempontjából egyik sem előnyös. Ebben az esetben az a helyes megoldás, ha a táplálék és a gyógyszer bevitele között legalább három órányi különbség van.

Grapefruit hatása a gyógyszer felszívódásra: Figyelemreméltó kölcsönhatás alakul ki egyes vérnyomáscsökkentő gyógyszerekkel, amelyeknek a hatása a kétszeresére emelkedik a grapefruit hatására. A terápiás következmény akár komoly vérnyomásesés is lehet. A magyarázat a grapefruitban jelenlevő bioflavonoidoknál keresendő. A narancsos és citromos italok semmi változást nem okoznak.

A gyomorsavmegkötő gyógyszerek hatása fehérjében gazdag táplálék jelenlétében csökken.
A széles körben használt **nem szteroid gyulladáscsökkentő** gyógyszerek hatását a táplálék késlelteti, a gyógyszer bevételétől számítva később jelentkezik a hatás.

A széles körben az asztma kezelésében alkalmazott **Teofiléin** a táplálék összetételétől függően eltérően viselkedik. Zsírban gazdag táplálék jelenlétében a hatás nő, szénhidrát-gazdag táplálék estében viszont csökken.

Csökkent hatás tapasztalható táplálék jelenlétében a **furoszemid, aszpirin, paracetamol** és **izoniazid** esetében. Kiemelendő az előző gyógyszerek közül az izoniazid. Szigorúan betartandó az étkezés előtti egy, vagy az étkezés utáni másfél óra a bevétel szempontjából.
Késleltetett hatás tapasztalható a **nitrofurantoin, omeprazol,izradipin és digoxin** esetében.
A fenti példákból az a következtetés vonható le, hogy a gyógyszerszedés alatt ismerni kell a táplálékkal esetlegesen fellépő kölcsönhatást, amelyet a beteg a gyógyszerésztől tud megkapni. Ismeretlen kölcsönhatás esetében javasolt legalább három óra különbség a gyógyszer és a táplálék bevétele között.

Dr. Pintye János
címzetes egyetemi docens
főgyógyszerész

Tudta-e Ön, hogy bizonyos csokoládéknak nagyobb az antioxidáns hatása, mint a zöld teának, a vörösbornak, vagy az epernek? A kakaó flavonoidot tartalmaz mely elsősorban a daganatos betegségek és egyes szív- és érrendszeri betegségek kivédésében játszik nagyon hasznos szerepet. Az étcsokoládékban jóval nagyobb a flavonoid aránya, mint a tejcsokoládékban.

(forrás: www.szimpatika.hu)

POPPER PÉTER: TÁRSADALMI NEMI SZEREPEK

KONVENCIÓK ÉS VALÓSÁG

Meggyőződésem, hogy valójában a női az erősebb nem. Nézzünk csak meg egy influenzás férfit és egy influenzás nőt! Előbbi szenved, ágynak esik, alig él, míg a nő, aki ugyanolyan beteg, mégis talpon van, bevásárol, vezeti a háztartást és ápolja a párját. Valószínűleg tovább is él majd. Jogi és társadalmi szempontból már csak ezért is teljesen jogos az emancipáció igénye. Ámen, így legyen. Ugyanakkor azt látom, hogy a női egyenjogúsítási mozgalom kilépett a jog keretei közül. Ma már nem arról van szó, hogy a nők a férfiakkal azonos jogokat akarnak, hanem hogy olyanokká szeretnének válni, mint a férfiak. A szőr feláll a hátamon, amikor látom az egymás keblét ütlegelő bokszolónőket, focistanőket, súlyemelőket és társaikat. Miért van erre szükség? Sokan azt akarják bizonyítani, hogy nincs különbség nő és férfi között, pedig van, méghozzá minden értelemben: testileg és lelkileg egyaránt. Vagyis meggyőződésem, hogy egyfajta félrecsúszásról beszélünk. Az elférfiasodó nők és az elnőiesedő férfiak kérdése élő társadalmi probléma.

Több oka is van annak, hogy így összecsúsztak a szerepek. Egyrészt nagyon erősek a társadalmi tradíciók, másrészt erősek a modern kor követelményei is. Egy család nem él meg egy jövedelemből, így a nő is dolgozik: karriert akar, emellett anyaként nevelnie kell a gyerekeket, vezetnie kell a háztartást, az ágyban is jónak kell lennie, és még sorolhatnám. Ez egyszerűen sok, ennyi bőrt nem lehet lehúzni egy emberről. Ha megkérdeznék tőlem, mi a társadalom egyik legnagyobb betegsége, azt mondanám: a kimerült nők. Nem lehet egyszerre megfelelni a tradicionális és a modern családmodell támasztotta követelményeknek. Hozzájárul a nők biztonságérzetének megrendüléséhez sok elterjedt előítélet. Hogy egy példát mondjak: általános vélekedés, hogy a csonka családok nem alkalmasak a gyermekek megfelelő nevelésére, erkölcsi veszélyt jelentenek a kicsikre. Ez statisztikailag sem igaz, hiszen nem a csonka családokból kerül ki a legtöbb kábítószeres, alkoholista vagy bűnelkövető, a magányos nők felé mégis minden azt sugallja: „te nem vagy alkalmas arra, hogy felneveld a gyermekedet!" Pedig nem is kell olyan messzire visszatekinteni az időben, hogy lássuk ennek cáfolatát, hiszen a két világháború után rengeteg özvegy nevelte fel becsülettel és tisztességgel a gyermekeit.

A közgondolkodás szerint a férfiak nemcsak erősebbek, hanem intelligensebbek, kreatívabbak, alkotóképesebbek, intellektuálisan jobbak, mint a nők. Erre bizonyítékként általában azt szokás felhozni, hogy a zenei nevelést már a középkorban sem zárták el a nők elől, ennek ellenére senki nem tud mondani egyetlen valamire való női zeneszerzőt sem. Ezzel szemben, ha elém, mint pszichológus elé odatesznek egy névtelen személyiségvizsgáló tesztet, magamtól biztosan nem fogom tudni megállapítani, hogy nőé-e vagy férfié. Vagyis puszta előítéletről, legjobb esetben egy tapasztalat félreértéséről van szó.

A nő ugyanis rendelkezik egyfajta „biológiai kreativitással": a testében felépít egy másik emberi testet, majd azt megszüli, táplálja, gondoskodik annak mindennemű szükségleteiről. Ennél nagyobb alkotás a világon nem létezik, és ilyen jellegű képességgel a másik nem tagjai nem rendelkeznek. A férfi mindig azzal bajlódik, hogy mit ér a világban: bizonyítania kell önmagának és a környezetének is. Egy nőnek nem kell feltétlenül szülnie, de általában szülhet, ha akar, hiszen rendelkezik az ehhez szükséges képességgel. Amennyiben egy férfi bizonyítani akar, alkotnia kell valamit a világban, ami hozzá kapcsolódik akár művészetben, akár tudományban, akár politikában. Ha erre nem képes, felcseréli ezeket a pénzkeresetre. Ha nem képes sok pénzt hazavinni, pozíciót akar, olyan társadalmi helyzetet, mely tekintélyt ad. Ha ez sem megy, ő lesz a család ezermestere, aki megjavítja az eldugult vécét, és olyan kalitkát esztergál a papagájnak, hogy a szomszédok is csodájára járnak. És ha ezt sem tudja, akkor elkezdi kábítani magát itallal, miegymással. Egy nőnek ilyen típusú bizonyítási kényszere, kreatív becsvágya kevésbé van.

Ha egy férfi impotens, az súlyos önértékelési zavarokat lobbant be. Ha egy nő frigid, az nem – ha azonban meddő, ugyanolyan önértékelési zavara lesz, mint az impotens férfinak. Ilyenkor beállhat a nőknél egyfajta maszkulinizáció: a nő elkezd férfiként gondolkozni, férfiként élni. Számos ilyen nőt ismertem életemben, de elriasztott tőlük az a lehetőség hogy valószínűleg állandó rivalizáció alakult volna ki közöttünk, hiszen férfibutaságomban én sem könnyen fogadom el a velem egyenrangú partnert.

Az ember tehát könnyen mondja, hogy egyensúlyban lévő kapcsolatokat akar. Az igény és az együttélés azonban két különböző dolog. Az egyenrangúság nem egyformaságot jelent. Nő és férfi között túl nagy testi és pszichikai különbségek vannak ahhoz, hogy ugyanazon a területen kellene érvényesülniük.

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

MOZGÁSSAL LEGYŐZHETŐ A MODERN KOR NÉPBETEGSÉGE

A csontritkulás okai, tünetei és kezelése

A csontritkulás ilyen-olyan mértékben szinte mindenkit érint, aki megfelelően magas életkort ér el. A komoly kellemetlenségeket vagy akár végzetes következményeket ugyanakkor egy kis odafigyeléssel és megfelelő életmóddal meg is lehet előzni. A mikénteknek Dr. Egedi György ideggyógyász segítségével jártunk utána.

Gyakran hallunk róla, sokan szenvednek is miatta, mégsem tudjuk pontosan, mi is a csontritkulás. Hogyan lehetne összefoglalni a betegség lényegét?

A csontritkulás ma már népbetegség, és tipikusan a modern ember betegsége. Fizikai munkát élete végéig végezni képes embernél normális esetben ki sem alakulhatna: természetellenes, a test adottságainak ellentmondó életmód miatt jön létre. Elöljáróban fontos leszögezni: az ember csontrendszere nem egy merev rendszer, jócskán van benne rugalmasság. A hosszú csontok rugalmas vázát az inak rostjainak folytatása hozza létre. A sodrony jellegű rostos vázra rakódó mésztartalom adja a csont merevségét. A csontritkulásban mind a csontsejtek mennyisége, mind a merev váz mésztartalma lecsökken. A csontozat emellett folyamatos változásban is van, létezik például a csontfelszívódás jelensége is a csontfaló sejtek segítségével. Magyarán szólva a csont belső szerkezete folyamatosan alkalmazkodik a környezethez, a szervezetet érő terheléshez. Erre szükség is van, hiszen ha egy csont hirtelen túl nagy terhelést kap, nem biztos, hogy azt elbírja, nagy és dinamikus túlterheléstől akár el is repedhet. Ilyen törés például az ökölvívóknál az úgynevezett fáradásos vagy túledzéses törés, amikor akár puha felület megütésénél is eltörhet az alkar mindkét hosszú csontja. Ennek oka egyszerű: a csontot annyi hajlítgatási inger érte, hogy ennek következtében apró repedések keletkeztek rajta, és a szervezetnek nem volt ideje megjavítani ezeket.

Miként alakul ki a csontritkulás?

Amikor valaki tartósan egy helyben ülő-álló életmódot folytat, a csontrendszere nem kapja meg a megfelelő hajlító-nyomó ingereket, nem éri megfelelő terhelés. Ennek következtében a rostos váz nem rugózik, és nem is vezérli a csont állományának újraépítését, a merev vázállomány folyamatos felújítását. Vagyis nem tud megfelelően regenerálódni, erősödni, és amikor új terhelést kap a csont, nem fog tudni alkalmazkodni hozzá. Ha tehát valaki tartósan ülő-álló munkát végez, és közben nincs alkalma fizikai tevékenységet folytatni, kiteszi magát a csontritkulás veszélyének. Hangsúlyozom: a fizikai tevékenység itt elsősorban gyaloglást, cipekedést, netán futást jelent, vagyis tipikusan olyan dolgokat, amiket a mai kor embere – amikor csak lehetősége van rá – rendszerint igyekszik elkerülni. Azt gondoljuk, hogy ha egy helyben ülünk, semmiféle károsodás nem érhet minket, beleértve ebbe a hasonló betegségeknek elsődlegesen kitett gerincoszlopot, holott erről szó sincs. Az egyhelyben lévő, nem átmozgatott gerincoszlop meghajlik, deformálódik, hiszen nem kapja meg azokat az ingereket, amelyek fiatalon a fejlődéséhez, idősebb korban a karbantartásához elengedhetetlenül szükségesek lennének. Az izmok tapadása is tökéletlenné válik, csökken a keringés intenzitása, az ízületeken és a porckorongokon pedig túlnyomás jön létre. A folyamatos ülő munka körülbelül olyan hatást gyakorol a testre, mintha folyamatosan egy hátizsákot cipelnénk, amit nem tudunk letenni.

Ezért jelentkezik az elviselhetetlen fájdalom?

A csontritkulás fájdalmas hatásai a térbeli csonttorzulásokból fakadnak. A csont belső, merev váza meggyengül, majd deformálódni kezd. A csigolyatest porckorong felőli oldala óraüveg-szerűen kiváttá válik, a két csigolya térbeli középpontja közötti távolság jelentősen lecsökken, ezáltal a gerinccsatorna mögötti támaszkodó nyúlványoknál az ízületek mélyen egymásba nyomódnak és kikopnak. Lekopik róluk a porcfelszín, ez pedig mozgásnál fájdalmat okoz. Ha torzul a csontozat, a gerincoszlop kopása, a csigolyák lelapulása és törékennyé válása okozza a gondot. A csigolya ilyenkor nem a megfelelő tömör csontszivacsot tartalmazza, hanem lyukacsossá, vörös csontvelőben szegénnyé válik, rossz a keringése, nem tud ellenállni a kisebb-nagyobb nyomásnak, összeroppan a dinamikus terheléstől, a gerincgörbület deformációja miatt pedig ideggyökér-nyomás alakulhat ki.

Végső soron tehát mindegy, milyen testtartásban ülünk, mindenképpen káros a tartós monotonitás?

Ha egy ember testtartását elemezzük, annak azzal kell kezdődnie, hogy megvizsgáljuk, milyen a lába, milyen végtagtorzulásokkal nőtt fel, milyen lábbelit visel. Ha ez megvan, megláthatjuk, hogy egy másik cipőben miként funkcionál. Ez nagyon fontos, hiszen ilyen esetben az egész test másképpen mozog, máshová kerülnek a hajlítási, csavarási pontok, más izmokat használunk. A legalapvetőbb dolog, hogy más talajon élünk, mint amire a szervezetünk ki van találva. Ebből adódóan módosul a testtartás, egyes gerincszakaszok mozgása erősen korlátozódik, más szakaszok pedig túlhasználódnak, elkopnak. Az embert alapvetően úgy találták ki, hogy 40 és 60 éves kora között fejezi be az életét, a szervrendszereink erre optimalizálódtak – és mindenekelőtt úgy, hogy nem kemény talajon növünk fel, nem kemény talajon élünk. Ennek ellensúlyozására használunk kipuhított talpú és sarkú cipőket.

A manapság divatos gyógycipők mennyit javíthatnak a helyzeten?

Tudni kell, hogy ami általánosan véve nem kifejezetten rossz, azt már el lehet adni a „gyógy"-felirattal. Nem rosszak ezek a cipők, adott esetben segíthetnek is, de olyan mértékben biztosan nem, hogy általuk komoly problémák oldódnának meg. Ezek jól eladható, jól reklámozott márkák. Ártani biztosan nem ártanak.

Vannak még a rossz cipőkhöz hasonló rizikófaktorok?

Nagyon nagy probléma a sok „hókuszpókusz"-os, varázsos szerkezetű ágybetét, csodamatrac, illetve az összevissza hevederezett, keresztbordázott ágyak elterjedése is. Úgy adnak el matracot embereknek, hogy nem veszik figyelembe a testméretet, testtömeget, és fogalmuk sincs a megfelelő matrac-rugalmasságról. Egy régi cipész tudott sámfát, mintafát készíteni egy lábról, és annak megfelelően bőrcipőt szabni az adott korú, alkatú ember lábára, és ugyanez a bútorkészítőkre is áll. Megvoltak a hagyományaink, amelyek a kézműves munka tapasztalataiból eredtek. Ezeket a modern gyáripar piaci logikája felülírja.

Vagyis az egyetlen lehetséges megelőzés a mozgás?

A nagyvállalatok egy része már rájött arra, hogy az egész napos egy helyben ülés semmiképpen nem tesz jót, hiszen a fájós derekú ember ellazultan gondolkodni sem tud. Éppen ezért külföldön már bevett gyakorlat, hogy a jól fizetett vezetők számára kialakítanak konditermeket, ahol a dolgozók kellő mértékben átmozgathatják magukat. Igenis meg kell szakítani a munkát és még ebéd előtt, tehát nem teli hassal, át kell mozgatnunk a testünket. Nem kell túlpörgetni a szervezetet, de fontos tudni, hogy ilyenkor a táplálékok is másként szívódnak fel utána, és a munka is könnyebben megy, hosszabb távon pedig megóvhatjuk az egészségünket. Az emberi szervezet egy nagyon összetett rendszer. Megfelelő karbantartására csak akkor van mód, ha optimalizáljuk az ülő terhelést és legalább másodnaponta gondoskodunk az átmozgatásról. A csontritkulás elsősorban 50 éves kor felett okoz problémákat, de bármikor érdemes újból elkezdeni mozogni, először csak kis dinamikájú mozgásokkal terhelni, erősíteni az izmokat, az ízületek szalagjait, a csontokat. Ez kezdetben persze fájdalmas és kellemetlen is lehet, de mindenkinek nagyon jót tesz.

Mi az oka annak, hogy a csontritkulással valamiképp összefüggő sérüléseknek, így például a combnyaktöréseknek sok idős embernél végzetes következményei vannak?

A csontvelő vérképző szerv, ami eleve kevesebb vért képez, ha a csont keringése nem megfelelő. A benne lévő vérképző vörös és zsíros sárga csontvelő egy-egy törésnél bejuthat a véráramba, vagy pedig maga a törés fájdalma okoz keringéses sokkot.

Az említett körökbe tartozókon kívül kik a leginkább veszélyeztetettek?

Bizonyos betegségek is megváltoztathatják a csont állapotát. Így például a vesebetegséggel vagy hormonális rendellenességekkel kezelt embereknél kialakulhatnak különféle csontanyagcsere-zavarok. Ezek az egészségügyi problémák mindmind kihatással vannak a csontok állapotára, szerkezetére.

Az orvostudomány miként kezeli ezt a betegséget?

Sokan szedik a manapság már eléggé elterjedt csonttömeg-növelő szereket, melyek az élő és szerves anyagukban is elszegényedett csontok tömörítésére hivatottak, ezekkel azonban csak minimális, nem elégséges eredményt lehet elérni. Valójában nagyon sok mindenhez kellene érteni, hogy a csontritkulást megfelelően kezelni lehessen. A gerincoszlop és a csukló környéki ízületek alapos vizsgálata nélkül például, nem lenne szabad csontritkulásos adatot értékelni, hiszen minden csont körüli gyulladás a csontállomány átmeneti ritkulásával jár, és ez könnyen félrevezető eredményhez vezethet. Összességében sajnos azt kell mondanom, hogy az egészségügyi rendszer felépítése és lehetőségei az esetek többségében nem alkalmasak a csontritkulásos betegek többségének megfelelő kezelésére – nemcsak Magyarországon, de máshol sem.

Draveczki Ádám

Tudta-e Ön, hogy az alkohol és a cigaretta kombinációja sokkal ártalmasabb, mint külön-külön csak az egyik? A dohányzás jelentősen növeli az alkohol okozta agykárosodás mértékét, a leginkább érintett agyi terület pedig a frontális (homlok-) lebeny, a rövid távú emlékezet helye.

(forrás: www.szimpatika.hu)

Mebucain®

A hatékony megoldás torokfájásra

Hűsítő hatását azonnal érezheti.

Novartis Hungária Kft. • Consumer Health • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu • infoch.hungary@novartis.com
Vény nélkül kapható gyógyszer. • MEB137/OCT08

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!