KEZDJE FOGMOSÁSSAL, FEJEZZE BE LISTERINE®-NEL!

Az ember szájában átlagosan több mint 10 milliárd baktérium található.

Biztosan mindent megtesz, hogy a kórokozókat ellenőrzés alatt tartsa?

A fogak a szájüregnek mindössze 25%-át teszik ki[1], ezért még hatékony fogmosás esetén is maradhatnak a száj nehezen elérhető területein olyan baktériumok, amelyek később a fogak felszínén is megtapadnak. Ez a lepedék, amely felelős a fogágybetegségek és a rossz lehelet kialakulásáért.

A LISTERINE® antiszeptikus szájvíz használata esetén szignifikánsan jobb eredmény érhető el 6 hónap után, összehasonlítva a fogmosás és fogselyem kizárólagos használatával.[2]

A LISTERINE® antiszeptikus szájvíz – napi kétszeri használattal – hosszantartó védelmet nyújt[3] a foglepedék képződés ellen, valamint tartósan friss leheletet biztosít.

Hatóanyagai illóolajok, amelyek
- hatékonyan elpusztítják a baktériumokat,[4]
- mindennapi, tartós használata biztonságos[5].

Referenciák:
1. The Areas of Various Surfaces in the Human Mouth from Nine Years to Adulthood. W.J.S. Kerr, J.Kelly[1], and D.A.M. Geddes[1], J Dent Res70(12):1528-1530, December, 1991.
2. Sharma N, et. al. Adj benefit of essential oil-containing mouthrinse in reducing plaque and gingivitis in patients who brush and floss regularly: a six month study. J. Am Dent Assoc: 2004.135(4).
3. Fine DH, Furgang D, Sinatra K, Charles C, McGuire A, Kumar LD. In vivo antimicrobial effectiveness of an essential oil-containing mouth rinse 12h after a single use and 14 days' use. J Clin Peridontol. 2005, 32(4):335-340
4. Pan P, Barnett ML, Coelho J, Brogdon C, Finnegan MB. Determination of the in situ bactericidal activity of an essential oil mouthrinse using a vital stain method. J Clin Periodontol. 2000;27(4):256-261; Ross NM, Charles CH, Dills SS. Long-term effects of LISTERINE® Antiseptic on dental plaque and gingivitis. J Clin Dent. 1989;1(4):92-95.
5. Minah GE, et al. Effects of 6 months' use of an antiseptic mouthr on supragin dental plaque microflora. J Clin Period. 1989; Walker C. Evalu of microbial shifts in supragin plaque following long-term use of an oral antiseptic mouthr. Abstract 1845. J Dent Res. 1989

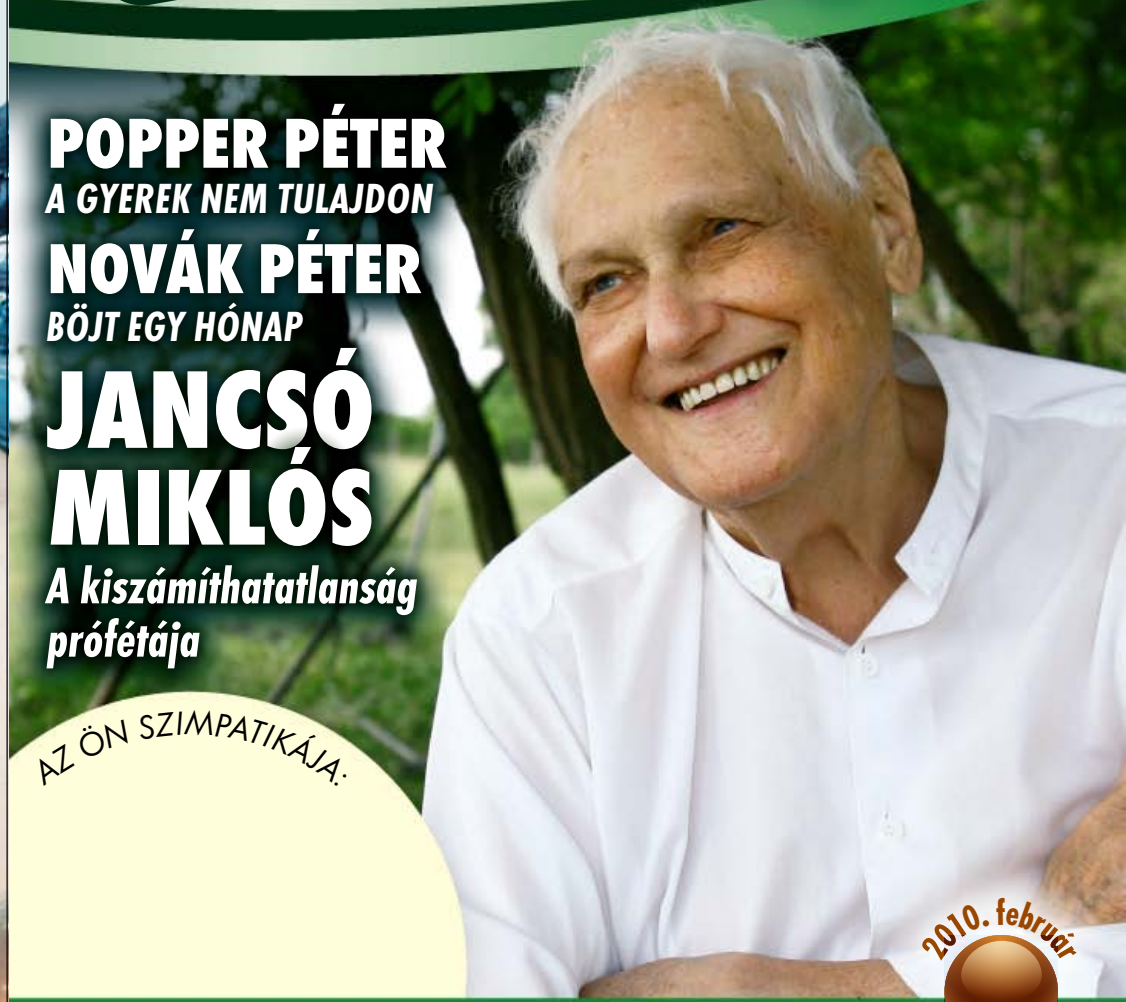
HIRDETÉS

LISTERINE®
ANTISZEPTIKUS SZÁJVÍZ

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja



POPPER PÉTER
A GYEREK NEM TULAJDON

NOVÁK PÉTER
BÖJT EGY HÓNAP

JANCSÓ MIKLÓS
A kiszámíthatatlanság prófétája

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2010. február

SZIMPATIKA • FEBRUÁRI AKCIÓ

TV kampány az éjszakai herpesztapaszra februárban!

Herpesz kezelése? Hagyja, hogy az éjszaka is számítson!

Szeretné, ha a herpeszt éjszaka, alvás közben is kezelhetné? Lehetséges: a COMPEED®Total Care™ Night Herpesztapasszal

- A herpeszen marad, így biztosítja a kezelést egész éjjel, amíg Ön alszik
- Nyugtató Tanacetum PFE™-t tartalmaz
- Klinikai vizsgálatokkal igazolt*

Compeed®
Semmi sem állíthat meg.

A Compeed orvostechnikai eszköz/gyógyászati segédeszköz. • Forgalmazó: Johnson&Johnson Kft. 2045 Törökbálint, Tó Park
*T Karlsmark et al. Randomized clinical study comparing Compeed® cold sore patch to acyclovir cream 5% in the treatment of herpes simplex labialis, JEADV 2008, Journal compilation © 2008 European Academy of Dermatology and Venereology
*Tonny Karlsmark, MD, MDSc1 et al. Randomized Clinical Study Comparing Compeed® Cold Sore Patch To Acyclovir Cream 5% In The Treatment Of Herpes Simplex Labialis, 14th Meeting of the International Herpes Management Forum October 10-11, 2007

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Az utolsó aktualizálás dátuma: 2010. 01. 06.

Kedves Olvasó!

Megint eltelt egy hónap, megint megint van, s ha már, akkor persze farsang, s ha farsang, akkor álarc, álorcánkra álarcot húzunk, ha álképen törölnek, hát tartsd oda a másik álfelét is.

Pedig bizony voltak egykor korok, melyekben működött a mese! Aki az volt, ami, annak is látszott, hiába próbált másképp tenni. Emlékeznek ugye a békára, aki egy napon ökröt látott a mezőn (őt meg látta Ezópusz és La Fontaine is, s hogy én arra jártam, nem lehet véletlen). Nemcsak meglátta, meg is irígyelte, hogy az milyen hatalmas és erős és a többi közül kitűnő, és mindjárt el is döntötte, ő is akkora lesz! És szívni kezdte magát, csak szívni befelé a rengeteg levegőt, s közben nézte, kérdezte, olyan-e, akkora-e már...

A többit mindannyian tudjuk. Tudni véljük. Hogy annyira szívta magát, hogy a békák már megválasztották volna akárminek, de neki nem volt elég, még hatalmasabb akart lenni. Vagyok-e már, mint az ökör? Még nem, felelték, erre még nagyobbat szívott... És akkor mindenki úgy tudja, hogy gőgjében szétrepedt, megvan a mese tanulsága, addig szívj, ameddig a takaród ér, ne szívj béka, ökör se lesz belőled...

De nem biztos, hogy így történt. Lehet, hogy meg se történt. Lehet, hogy ma már nincs béka, aki ne tudna annyit beszívni, hogy szétrepedjen tőle. Hogy tanulsággá váljon. Hogy ma már inkább az ökör szeretne összemenni, ha fuvalkodó békát lát. Hogy már halovány remény sincs arra, hogy egy béka kirepedjen.

Ezért nehéz ma megkülönböztetni az álarcot az álorcától. Ökröt a békától. Békát a békától. Jótettet a jót ettől. Jól tettük? Szép Farsangot, jó olvasást!

Bányai Gábor
főszerkesztő

TARTALOM

A kiszámíthatatlanság prófétája — 4
Jancsó Miklóssal beszélget Bányai Gábor

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Ott sem kolbászból fonják... — 8

Popper Péter:
A gyerek nem tulajdon — 12

Anya-Apa
ÚJRA ELSŐ RANDI
– apaszemmel — 14
– anyaszemmel — 15

Februári SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Munka-baj — 18

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Nyugalom gyógyszerek által? — 20

Mozdulj!
Tegyünk lábunk egészségének megőrzéséért! — 22

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Itt a farsang, áll a bál, ál az arc... — 24

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Böjt egy hónap — 27

Üzenet a Földnek
Egy nehéz nap éjszakája fotó-képregény — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Bányai Gábor • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Draveczki-Ury Ádám, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Popper Péter, Szonda Györgyi
Grafikai vezető: Kecskés Zoltán • Képszerkesztés: Newangle Film • Grafikai munkatárs: Braun László • Címlapfotó: Gordon Eszter
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kisrókus u. 2. • 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. • ISSN 2060-3258

Magazinunk újrahasznosított papírból készül.

A kiszámíthatatlanság prófétája

Jancsó Miklóssal beszélget Bányai Gábor

Ketten beszélgetnek a vasúti kupéban az ott utazó harmadikról. – Te, ez itt Szent István! – Ne már, hogy lehetne az! – De, ha mondom, ez ő! – És ez így megy, az egyik győzködik, a másik hajthatatlan. Aztán fölszáll egy új utas, belép a fülkébe, ránéz a csendes harmadikra és boldogan üdvözli: – Szent ég, István, ezer éve nem láttalak! – Mire a győzködő a hitetlennek: – Hát nem megmondtam?!!
Ezzel a milleniumi viccel fogad Miki bácsi. Hogy rögtön kétségtelenné tegye: semmi nem változott. Sem ő, sem a közeg, sem az abszurd, amit a hazánknak hívunk.

Elmondom, miről nem fogunk beszélgetni: életkorról és betegségről!

A tiedről sem?

Már arról sem.

Pedig Te még gyerek vagy…

És még mindig Te vagy az aktívabb!

Mert muszáj dolgozni. És gyorsan kell filmet csinálni. Mert az én időm jórészt nem filmkészítéssel, hanem pénzszerzéssel zajlik, és amennyi időt el tudok lopni ebből a tevékenységből, abban gyorsan leforgatok két hét alatt egy új mozit. Radványi Géza mondta egyszer, hogy filmet bárki rendezhet, aki pénzt tud szerezni – aki a következő filmjét is meg tudja csinálni, abból akár rendező is lehet.

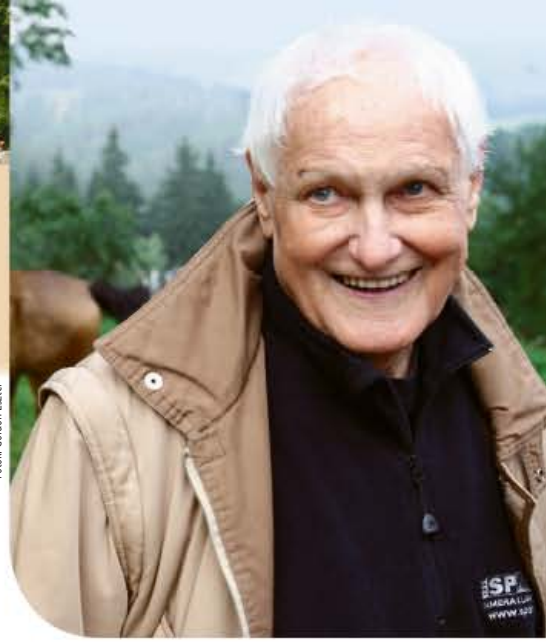
Viszont a filmkészítésből nemigen lehet megélni manapság.

Ezt tapasztalom a magam bőrén meg a családom példáján is. Pedig a gyerekeim is valahogy mind a filmezésnél kötöttek ki: ez a méz mindig annyira édesnek tűnik! Nézd meg, mi történik a tehetséges emberekkel is az első filmjük után – reklámokat csinálnak meg klippeket, hogy túléljenek a következő lehetőségig. Amikor mi indultunk, sokkal egyszerűbb volt a helyzet. Kevesebben voltunk, kisebb volt a banda. Ismertük egymást, ha jött egy olasz, egy angol, egy svéd vagy egy brazil gyerek, akkor az bekerült a brancsba, tudtunk egymásról. Ma már Cannesban sincs más, csak a tolongás.

A filmkészítés is nagyüzem lett, a személyesség mintha nem lenne már fontos.

A személyes film egyáltalán nem kifizetődő. Mert az váratlan. Mert kiszámíthatatlan. Nem lehet tíz perc után tudni, mi lesz a közepe meg a vége. Aminek egyenes következménye, hogy nem lesz belőle átütő közönségsiker. Sikere az előre tudhatónak van, ami nem igényel se szellemi, se erkölcsi erőfeszítést. Én ehhez nem értek – ahogy azok a barátaim sem, akikkel általában együtt dolgozom. A most készülő mozimban megint együtt dolgozom Olbrichskyvel, Cserhalmival, Balázsovits-csal, Gálffival, Székely B. Miklóssal, szóval azokkal, akiktől más lesz egy film, akik tényleg a barátaim: de aki még sosem játszott nálam, az is beletanul az én személyes világomba.

„Ne a tükröt szidd, ha az arcod görbe!" Ezt meg Gogol mondta, tudják, akinek a köpenyéből bújt ki az újkori orosz irodalom. Meg a 20. századi abszurd is. Miki bácsi tükreiben minden görbe arc felismerhető.



Fotók: Gordon Eszter

Az utóbbi egy-két évtizedben olyan bohózatokat csináltál, hogy sírni támad tőlük kedvem.

Mert tíz évente engem is elkap a keserűség. Mindig azt hiszem , hogy na most, végre, most sikerülhet nekünk. Tíz évente azt remélem, hogy a világot meg lehet jobbítani, aztán rájövök, hogy felesleges ezért harcolni. Nézd meg, ma milyen perspektívái vannak a fiataloknak. Elvégezhetnek bármilyen egyetemet – aztán nem tudnak mit kezdeni a diplomájukkal. Van, aki azt választja, hogy elmegy, persze ez nem működik minden szakmában, mégis egyre többen mennek ki a világba. Ahol egyáltalán nem biztos, hogy valaki is segíteni fogja őket. Anno, amikor Hitlerék meg Horthyék alatt a zsidó fiúk kimentek Hollywoodba, még elég kicsi volt a filmes szakma ahhoz, hogy egymásra figyelve, egymást segítve birodalmat tudjanak alapítani. Mire Molnár Ferenc kijutott, rá már nem maradt elég figyelem, őt már nem segítette senki. És ez csak egyre rosszabb. Persze itthon is maradhat egy fiatal: és (mint látjuk) a kilátástalanság okán egyre többen lesznek például nyilasok közülük.

Ez nem valódi választás! Szajkóznak megrágott lázításokat, másolnak egy harciasnak tűnő gesztust csupán.

A mi fogyasztói társadalmunk arról szól, hogy mindennek megvan a kópiája. Nem tanuljuk meg az eredetit, mert a másolat kézenfekvőbb. Azzal semmi baj, ha az ember elkötelezi magát: amikor Rómában éltem, én is döntöttem, hogy például nekem a Le Monde a Biblia, a Figaro-t viszont nem olvasom. De tudtam, hogy mi mellett és mi ellen döntök. Ha kimentem Rómában az amerikai piacra és vettem ott egy aranygombos tengerész zakót, attól még nem hittem azt, hogy ugyanolyan vagyok, mint az a milliárdos fiú, aki ugyanilyen zakóban ölelt át engem a következő este. Pedig a zakó eredeti volt: ahogyan eredeti volt a farmer is, amit a Kádár-korszak lengyel piacán vehettem. És ahogy csak silány kópia az, amit ma a kínai piacon vehetnék meg. Ugyanez igaz az ideológiákra, a filozófiai piacokra is. Az új filmemet Münchenben kevertük, hazafelé jövet találkoztunk egy nagyon elegáns úrral, olyan kocsiban, amilyet tisztességes keresetből nem lehet megvenni, nagyon drága öltönyben – de a zakó ujjáról nem vette le a cégjelzést. Kópia-ember, és biztos nem olvasta és nem is értené Karinthyt, aki szerint benne és Rockefellerben a közös vonás a pénz: Rockefellernek sok van, neki meg semmi.

„Nem sokat változott a világ azóta, hogy Caesar légiói leigázták a barbár törzseket, legfeljebb a módszerek mások." Ezt is Miki bácsi mondta. Ha jól emlékszem, 1968-ban.

A kópia is válságtermék? Vagy a válság is csak egy kópia?

Hát… a 30-as években már láttunk valami nagyon hasonlót… Úgy érzem, a szabadcsapatok, az SA szerveződése már elindult… És ezt mindenki elszenvedi, teljesen mindegy, melyik oldalról tekint rá a valóságára. Minden politikusunknak szívesen a figyelmébe ajánlanám Chandler állítását, miszerint aki nem ismeri a történelmet, az arra van ítélve, hogy újra élje azt.

Valahogy mi magyarok a pünkösdi királyságra vagyunk berendezkedve.

Egyénileg és társadalmilag is. Sose felejtem el azt a kollégát, aki odaszólt a filmgyár udvarán egykori asszisztensének, hogy hozzon már neki egy kávét, mire az kedves-udvariasan csak annyit válaszolt: Rendező úr, már vége van a filmnek! De ennek a pünkösdi királyságnak a terméke a celebség, a celebek is, akik nem teljesítményt tesznek az asztalra, hanem 15 perc hírnevet, amivel aztán lehet élni és visszaélni a társadalom boldog asszisztálásával. Ha ebből nem tudunk tanulni, ha nem a dolgunkat teszszük, akkor nem marad más, mint állandóan új ellenségképet teremteni, ezzel terelve el a figyelmet a tehetetlenségünkről.

Abban nagyon jók vagyunk! Bár azért ez sem magyar találmány…

Nem bizony. Csak mi nem tanulunk közben, nem finomodnak, inkább aljasulnak az eszközeink. Az amerikaiaknak sokáig ott voltak a szörnyű nácik, később a gonosz oroszok mint ellenségkép. Aztán amikor a Clinton-adminisztráció észrevette, hogy ezzel már nem lehet operálni, rasszistának lenni sem ***comme il faut*** már, akkor nekitámadtak a dohányosoknak! Előbb a dohányiparnak, majd a fogyasztóknak is – de közben nemcsak ellenségképet kreáltak, hanem rengeteg pénzt is kihoztak a dologból, amit aztán belepumpáltak az egészségügybe. Ellenségkép tehát kell, de az a jó, ha legalább vér nem folyik. Az elnyomás mint társadalmi szervező erő és a handicap mint egyéni hajtóerő mindig is működött: de ez nem mentség arra az új feudalizmusra, ami felé haladunk manapság.

Nekem valahogy mindig az volt az érzésem, hogy Te kívülálló tudtál maradni, aki nem a saját identitásának megteremtésével volt elfoglalva, hanem hogy megmutassa azt a világot, melyben minden közösség elvesztette az önazonosságát.

Azt hiszem, hogy a humorérzék, az élet és a nők szeretete, no meg a blőd iránti fogékonyság mellett leginkább ez kötött minket össze Hernádi Gyulával. Hogy a szkepszisen túl mindig volt egy hitünk. Nem naív és nem forradalmian romantikus, de a megújulásra és a jövőre fogékony hit. Amibe az is belefért, hogy tudtuk, a világunk végül is kiszámíthatatlan. A tömegsikerek mindig matematikailag vannak kiszámítva, vagy inkább leegyszerűsítve. A mi közös munkáink, és azóta is az én filmjeim a kiszámíthatatlanságra épülnek: sokan ezt posztmodernnek nevezik. Én inkább csak élettapasztalatnak.

Közös barátunk, Cserhalmi Gyuri meg felelősségnek, mely nem hárítható.

És mégis egyre kevesebben vállalják. Elveszett a tapasztalatok tisztelete. Persze tudom én, hogy a gyerek az örökkévaló, hogy a gyereket mindig viszi előre a lendület, hogy az új nemzedéknek mindig le kell váltania a papát! Mi is ezt tettük, velünk is ez kell történjen. De a tapasztalatainkat és a tudásunkat kár kidobni. A törzsfőnököt csak azért nem szabad leváltani, mert megöregedett: amíg ő tud esőt csinálni, ott a helye. Ha már nem tud, el vele – de előtte azért meg kéne kérdeni, ő hogyan is csinálta?!

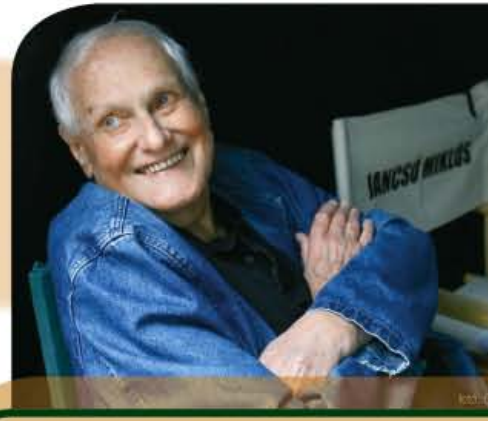
Fiatal táncosként részt vehettem a Fényes szelek, a Még kér a nép *forgatásán, átélhettem, milyen az, amikor az ember még azt hiszi, holnapra megforgatja az egész világot. Miki bácsi nekünk ott és akkor igazi esőcsináló, nagy törzsfőnök volt. És maradt. Szeretem azért, ahogyan csinálta, csinálja.*

Egy kettéosztott társadalomban nem szokás tisztelni a tapasztalatokat.

Akkor már csupán az a kérdés, hogy ez a kettéosztottság vajon normális-e? Vagy Bartók, vagy Kodály? Önmagában is képtelenség – és akkor mi lesz például Dohnányival? Chandler állapította meg igen bölcsen, hogy a lövészároknak csak két oldala van! Arra azonban senki sem kötelezhet minket, hogy egy lövészárokban éljük le az életünket. Nekem már dédunokáim is vannak, nagyon sok mindent megéltem és tapasztaltam már – és mint mondtam, a kiszámíthatatlanság a kedvenc gesztusom. De azt azért nem gondoltam volna, hogy ennyi mindenen megyünk, bukdácsolunk végig: kiszámíthatóságra nem, de bölcsebb kalandozásra azért vágytam volna.

Talán ezért tudsz mulatni még mindig a képtelenségeken…

Fogalmazzunk nyersebben: általában már csak röhögni tudok mindazon, ami történik velünk. Régen azt tanították, hogy az emberiség nevetve búcsúzik a múltjától. Én mostanában inkább azt veszem észre, hogy kacagva menekül a jövője elől. Csak sajnos túl sokan vannak, akik nem röhöghetnek. Akik túl mélyre kerültek, olyan nagyon mélyre, hogy senkinek kelljen érezniük magukat. Tegnap a mai nap is holnap volt – Nyerges Gábor aforizmája szerint.
Ne akarják elvenni ezt a holnapot senkitől! Ennyi mindenkinek jár…



Jancsó Miklós (Vác, 1921. szeptember 27.) kétszeres Kossuth-díjas magyar filmrendező, forgatókönyvíró.

A Kolozsvári Tudományegyetemen jogot, néprajzot és művészettörténetet tanult. 1946–50 között a Színház- és Filmművészeti Főiskola filmrendező szakának hallgatója volt. Az ötvenes években híradó- és dokumentumfilmeket készített.

Első játékfilmjét 1958-ban rendezte. Az 1965-ben forgatott „Szegénylegények"-kel a film formanyelvének egyik nemzetközileg is kiemelkedő megújítója lett. 1970-1979 között Olaszországban élt és rendezett. Állandó alkotótársa: Hernádi Gyula író. Formabontó színházi előadások is fűződnek a nevéhez. 1975-től 1979-ig a 25. Színház, 1979-től 1983-ig a Népszínház rendezője, 1983-1984-ben a kecskeméti Katona József Színház főrendezője volt. 1988-tól a Színház- és Filmművészeti Főiskola címzetes egyetemi tanára. 1990-1992 között az amerikai Harvard Egyetemen tanított. 1993 óta a Széchenyi Művészeti Akadémia tagja, 1994-től elnöke.

1979-ben a Cannes-i, 1990-ben a Velencei Filmfesztiválon, 1994-ben a Magyar Filmszemlén tüntették ki életmű-díjjal.

...elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

OTT SEM KOLBÁSZBÓL FONJÁK...

Új-Zéland az az Ausztrália mellé csöppent két kis paca a térképen, ahová csak nagyon kevesen jutnak el. Elég messze van ahhoz, hogy könnyen odaképzelhessük mindazt, ami az itthoni életünkből hiányzik, de annál nehezebb róla hiteles információkhoz jutni. Edina – apró termetű, rövid, sötét hajú, smink nélkül is nőies, vagány lány, akin látszik, hogy kemény fából faragták – 32 évesen úgy döntött, nővérével együtt Wellingtonba települ. 3 hónap múlva – tavaly januárban – már újra itthon voltak. Az új élet reményéből turistaút lett, na meg sok-sok tapasztalat.

Miért akartál elmenni az országból, és miért pont Új-Zélandra esett a választás?

Nagyon rám ült az a depresszív légkör, ami a környezetemet is jellemezte. Láthatóan egyre nőtt körülöttem a szegénység, a kiszolgáltatottság. Úgy éreztem – mint rengetegen Magyarországon –, hogy kilátástalan a helyzet, politikailag, gazdaságilag egyaránt. Nyomasztott, hogy az emberek sosem mosolyognak, hogy udvariatlanok, és úgy tapasztaltam, mindenki csak a saját hasznát lesi, nem figyel senkire, semmire. Nem akartam így élni. Ráadásul egy olyan cégnél dolgoztam mint informatikus, amelynek az egyetlen pozitívuma az volt, hogy jól fizetett. Elviselhetetlenné a hajcsárszerű, rosszindulatú főnököm tette, aki terrorizálta a munkatársait, és tönkretette minden egyes napomat. Aki tudott, menekült a cégtől, én is ott tartottam, hogy nem bírom tovább. Csakhogy másik munkát találni sem egyszerű. Amikor egy kollégám 2007 elején hazajött Új-Zélandról és szuperlatívuszokban beszélt az országról, az ottani emberekről, hogy milyen barátságosak és elfogadóak a bevándorlókkal, akkor úgy éreztem: ez az, ez kell nekem! De leginkább a kollégám személyiségváltozása győzött meg. Aggódó, morcos embernek ismertük, és visszajött kivirultan, fülig érő szájjal, lelkendezve. Aznap, mikor hazamentem, mondtam a nővéremnek, hogy utazom Új-Zélandra, ha van kedve, menjünk együtt.

Mint a mesékben. Más ország nem merült fel?

Angol nyelvterületben gondolkodtam. Az amerikai életforma taszított, Kanada sem volt túl szimpatikus, ráadásul sok helyen már kitették a „megtelt" táblát a bevándorlóknak. Maradt Ausztrália. A nővérem barátnője kicsivel korábban ment ki a férjével, és eleinte nagyon boldogok voltak, de addigra már küldözgették a problémákat részletező leveleket. Amikor Új-Zélandot a fejembe vettem, örültek, hogy úgymond ott leszünk egy ugrásra tőlük: azaz repülővel 5 órányira. (Azóta egyébként ők is hazajöttek.) Elkezdtem módszeresen készülni az útra, a pénzgyűjtés pedig némi értelmet adott a cégnél töltött napjaimnak. A nővérem várta, hogy majd kialszom a lelkesedésemet, de nem így történt.

Biztos látott már fellángolni korábban is...

Igen. De az utazás mindennél jobban vonzott, és már tényleg csak azt éreztem, hogy: el innen! A tesóm is úgy döntött, velem jön. Amit találtam, elolvastam Új-Zélandról, viszont így rengeteg egymásnak ellentmondó információ zúdult rám. Egy fiú részletesen leírta a munkakereső kálváriáját, hol, hogyan utasították el, az ő történeteire utólag ráismertem. De sok blog csak rózsaszínű közhelyekből állt, mint pl. hogy óceánillatú a szél, minden csodálatos, mindenki annyira kedves.

...csak azt éreztem, hogy: el innen!

Végül is mikor utaztatok?

2007. október végén. Új-Zéland 3 külön repülőúttal érhető csak el, ami kb. 150 ezer forintba kerül. Wellingtont választottuk, a fővárost; rögtön ki is béreltünk egy apartman-házi lakást, majd belevágtunk a munkakeresésbe. Az új-zélandi hivatalos honlapok arról tájékoztattak, hogy alig várják a külföldi munkavállalókat, különösen a hiányszakmákban. Ezek listáját közzétették, és szerepelt rajta az óvónő és informatikus egyaránt, vagyis a nővérem végzettsége és az enyém is. Hívogatták a jól képzett fiatalokat, mondván, a Magyarországnál kétszer nagyobb ország lakossága csupán 4 milliós, és az oktatás színvonala sem elégséges. Elméletileg kétféleképpen lehet munkát vállalni. Vagy Hágán keresztül intézel mindent, közben kiröppensz interjúzni Új-Zélandra, majd vissza, fizetsz egy csomót, minden beszerzett papírért külön, ezek után hivatalosan kiutazol. Ez rendkívül drága és sok buktatót rejt. Pl. pontértékben meghatározva minden végzettséget kategóriákba sorolnak, de nem korrekt, hogy mondjuk egy angol diploma többet ér, mint egy ugyanolyan kelet-, ill. közép-európai. A másik lehetőség az, hogy ha a kinti munkaadónak nem sikerült helybelit alkalmaznia egy állásra, akkor felvesz, és ő intézi el a vízumodat, így kapsz munkavállalási engedélyt az adott munkára. Elküldtem egy csomó hirdetésre az önéletrajzomat, és lelkesen vissza is hívtak mindenhonnan, hogy felvennének. Valóban nincsenek képzett informatikusaik. Csakhogy, mikor megtudták, hogy a 3 hónapos turistavízummal vagyok kint, már nem érdekeltem őket. Rókafogta csuka. Ha nincs vízumod, nem kapsz munkát, ha nincs munkád, nem kapsz vízumot. Szerintem szándékosan húzzák el a mézes madzagot a külföldiek előtt: menj oda, költsd a pénzed, aztán utazz haza.

Rókafogta csuka

Nagy csalódás lehetett.

Egy hónapig keresgéltünk hiába, amikor feladtuk. Mindig ugyanaz történt. Akkor megráztuk magunkat, és azt mondtuk, jó, legalább körülnézünk. Az ott töltött 3 hónap alatt pedig rájöttem, hogy képtelen lennék kint élni. Sőt, meg vagyok döbbenve, hogy európai ember képes rá. Aki megszokta, hogy színházak, galériák, ezerféle múzeum, mozi, opera közül választhat, annak a főváros is maga a szellemi nihil. Talán az ottani fiatalok ezt érzik, mert nagyon sokat isznak, és amennyien be akarnak vándorolni, annyian mennének el. A városok nem szépek, Wellington is könnyűszerkezetes lécházakból áll; nincs központja, nincs építészete, olyan, mintha odadobálták volna az épületeket. A járda fölött végig esőfogó fut, de ha kinézel alóla, rájössz, hogy jobb is nem látni, mi van fölötte. A tengerpart hasonlóan megtervezetlen, tele darukkal, fém halakkal, mindenféle giccsel. Még malac-szoborral is találkoztunk. Semmi nem állít meg, hogy: hú, de szép! Modern akar lenni, de csak stílustalan.

Pedig az ember Budapesten is, a Balatonnál is hozzáedződik a ládavárhoz, a giccshez...

Igen, de a Balatonnál még vannak muskátlis állomások,

halsütők, Budapesten gyönyörű, barokk épületekbe botlasz. Új-Zélandnak nincs történelme. Annyi, hogy az őshonos maorik megették az első telepeseket, azután békét kötöttek a későbbiekkel. De nekem a legnagyobb csalódást mégis a természetpusztítás okozta. Az angol bevándorlók kezdték: mindig kivágtak egy-egy részt a dzsungelből, majd továbbvonultak. Mára az ember teljesen kiirtotta az őserdőt, ami tragédia. Sok helyen láthatóak még a facsonkok is...

Csak a déli sziget hosszú, keskeny erdősávja és a fjord-vidék maradt érintetlen – az tényleg csodálatos.

Szövődtek barátságok helybeliekkel?

Nem. A kiwik, ahogy magukat nevezik, tényleg nagyon kedvesek, de felületesek. A tesóm úgy fogalmazott, hogy a magyarok talán bunkók, de legalább nyíltan és őszintén azok. Érdekes, hogyan változik a perspektíva. Akikkel kint jót beszélgettem, Angliából kitelepült idős hölgyek voltak és német fiatalok. Az átlag új-zélandi mosolyog rád, azt mondja, hello, megkérdezi, honnan jöttél, és mikor válaszolsz, elfordul: vége a beszélgetésnek. Nem érdeklődik. Kelet-Európa semmit sem mond neki, Európa is alig. Nagyon szimpatikus, hogy ha megállsz megnézni a térképet, öten odarohannak segíteni. Kinyitják neked az ajtót, nem lopnak, nem dudálnak, ha csak megközelíted a járdát, padlófékkel megállnak. És kellemesen közvetlenek. Még a repülőn megszólított minket egy nő, Sandra, majd meghívott az otthonába. Akkor szembesültünk vele, hogy az új-zélandiak akkor sem érdeklődnek a másik iránt, ha látszólag meg akarják ismerni. Az egyetlen helybeli, aki kérdezett valamit, a vendéglátó 6 éves fia volt. Tudni akarta, milyen állatok élnek nálunk. A férj csak előadásba kezdett a II. világháborúról, végül közölte, hogy miattunk, európaiak miatt haltak meg kiwik is. Elképedtünk: megtett minket bűnbaknak. De náluk minden szempontból mások a vendéglátás normái. Kitesznek középre egy tányér ételt, és mindenki kézzel nyúl bele, majd a szalvétáján eszik.

Egy étteremben a kiborult sült krumplit pénzes kézzel rakosgatták vissza a tányéromra. Sosem láttam olyan koszos abroszokat, mint ott, de volt, hogy a pincér két A4-es rajzlapra tálalt. Mindent egy olajban sütnek, és normális, hogy a krumplim mellett ott az előző vendég szétégett prézlimaradéka. Amúgy a kaja egysíkú, nem túl ízletes.

Változtatok?

Én még vállalkozóbb szellemű lettem, a nővérem kevésbé félénk. Mikor kimentünk, nekem a beszédrutinom hiányzott, de jól értettem angolul, azt hittem, a nyelv nem lesz probléma. Hát, eleinte a kötőszavakra sem ismertem rá új-zélandi kiejtéssel. Rengeteg félreértésbe keveredtünk. Viszont, azóta is azt mondogatjuk: ha ott elboldogultunk, mit nem fogunk mi megoldani? Nem bántam meg semmit. A 3 hónap kettőnknek kb. másfél millió forintból jött ki, ami sok, de különben egy kéthetes szervezett utazás ára.

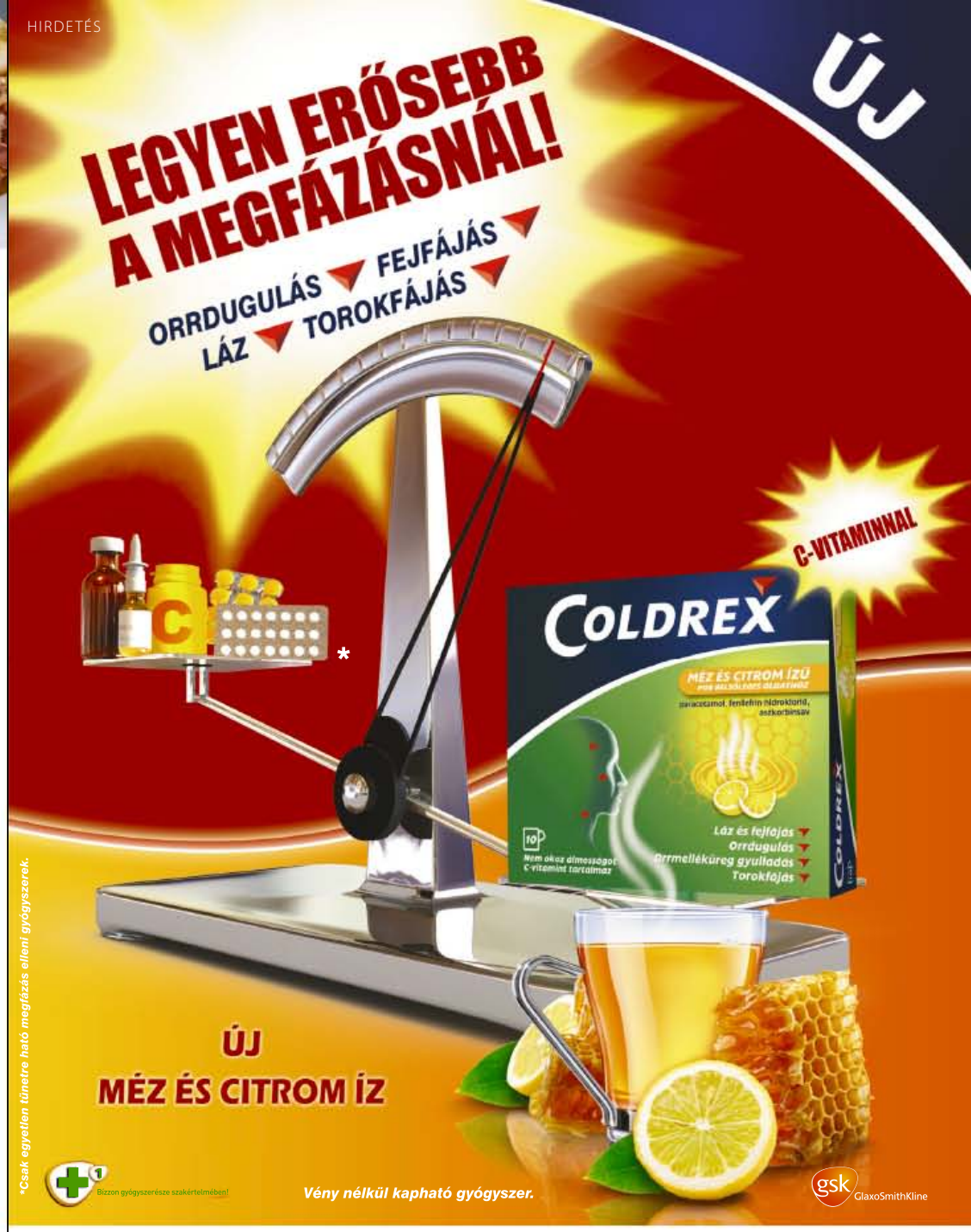
Milyen volt visszajönni?

Fantasztikus. Eufóriában jártuk Budapestet, a Hősök terét, a Várat... És ettük a csülkös bablevest; élveztük a nyarat. Új-Zélandot az örök tavasz országának hívják, de nekem túl hideg, szeles, esős, ráadásul kiszámíthatatlanul változékony az idő; az ózonlyukról nem is beszélve. Mióta hazajöttem, a tömegközlekedést sem szidom, mert itt legalább: van. Az emberekkel sincs bajom már. Régebben, ha valaki egyszer meglökött, úgy éltem meg, hogy itt folyton lökdösődnek. Ez megváltozott. És felfedeztem, hogy mi mennyire érdeklődő nép vagyunk. Ha idegennel találkozunk, rögtön lerohanjuk a kérdéseinkkel.

Amikor máshová vágyakozunk – minél távolabb –, olyan sikertörténetek lebegnek a szemünk előtt, amelyeknek hőse messziföldön végül „megcsinálta a szerencséjét". Róluk szólnak a hírek. Azokról, akik azt tapasztalták, hogy mégsem kolbászból fonják a kerítést, már kevesebbet beszélünk. Pedig ők vannak többen.

és mikor válaszolsz, elfordul

HIRDETÉS



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

POPPER PÉTER: A GYEREK NEM TULAJDON

Nem hinném, hogy a technikai fejlődést önmagában károsnak lehetne bélyegezni. Nemrég nagy népszerűtlenségre tettem szert egy iskola tanári értekezletén, ahol elsősorban a humán tárgyak oktatói hangoztatták azt, hogy nem tudnak mit kezdeni egy komputerrel, az internettel. Én erre azt mondtam: aki ma nem tud egy számítógéppel vagy a világhálóval bánni, az ugyanolyan műveletlen, mint aki nem tudja, ki volt Petőfi Sándor. Ez a tudás ugyanis integráns része lett a modern kultúrának, amit nem lehet megtagadni sem így, sem úgy, hogy a gyereket elzárjuk a technikai vívmányok elől. Miért ne tévézhetne a gyerek? Mint annyi más esetben, itt is a túlzás kérdéséhez jutunk el.

Gyakorlatilag 1902 óta rendelkezésünkre állnak a kutatási eredmények, és ezek alapján bizton állíthatjuk: a mai gyerekek ismeretek, tájékozottság vagy világról való tudás tekintetében kenterbe verik a megelőző generációkat. Ez nagyon jó, és nagyrészt a telekommunikációnak köszönhetik. Probléma persze akad itt is: a gyerekek horizontális ismeretei összehasonlíthatatlanul nagyobbak, ugyanakkor a mélységük felszínesebb. Adekvát módon használnak fogalmakat, de ha megkérdezzük tőlük, mit értenek azon, hogy feudalizmus vagy politika, kiderül: pontos képük nem mindig van a dolgokról. Ez a baj, nem pedig az, hogy sok ismeretet szereznek. Pedagógiailag ugyanakkor mindez korrigálható lenne, de nem a tananyag növelésével, hanem a tanítás mélységével.

Régen azt gondoltam, az óvoda a legjobb pedagógiai intézmény Magyarországon: az óvodások szerettek odajárni, versikéket tanultak, otthon elénekelték a dalokat, nyitottak maradtak a világra. Mire aztán eljutottak az általános iskola harmadik osztályáig, a nagyrészük utált tanulni. És sajnos az elmúlt években nem az történt, hogy az iskola átvette az óvoda szellemiségét, hanem pont az utóbbi alakult át iskola-előkészítővé... Piaget-t, a nagy pszichológust egyszer megkérdezték, hogy nem lehetne-e a gyerekekből nagyobb teljesítményt kihozni, mint amit a hagyományos oktatási rendszer kihoz belőlük. „Dehogynem. De minek?", felelte ő. „Nem lennének tőle boldogabbak!" És ez nagyon fontos. Egy pedagógus nem hagyhatja figyelmen kívül, hogy a gyerek szeret-e tanulni, iskolába járni, boldogabb-e ettől. A pedagógia nagyon rámenet a teljesítményre, pedig a gyerekkor nem a teljesítmények korszaka, a serdülőkor pedig még kevésbé az: a produkció a fiatal felnőttség idejében kezdődik. Vagyis nem értek egyet azzal, ha az intellektuális tanulást helyezik minden fölé, ez a szemlélet ugyanis fejlődéspszichológiailag nem állja meg a helyét. A gyermek érzelmi problémákkal, más kérdésekkel foglalkozik, és nem tesz neki jót, ha megeszi az életét az iskola. Nem kell ilyen mohón fejleszteni az intellektust, hanem hagyni kell azt a saját törvényei szerint alakulni.

A bal agyfélteke a finom mozgásokért, a jobb a nagy emocionális történésekért felelős. Egész pedagógiai szemléletünk a bal agyfélteke fontosságát hangsúlyozza, a jobb agyféltekén pedig egyfajta éhség tapasztalható. Egy japán kutató különböző feladatokat adott amerikai és japán diákoknak, és elektor-enkefalográfiával figyelte az agyi aktivitást. Amikor azt a kulcsszót adta meg, hogy Isten, az amerikaiak fokozott baloldali agyműködést mutattak, ők ugyanis racionálisan közelítettek, bizonyítékokat kerestek. Szemben a japánokkal, akiknek ez a kifejezés egyfajta totális, vallásos, ezoterikus orientációt jelentett. Ez óriási különbség. Állandóan a finom logikai következtetéseket, intellektuális mutatványokat követeljük a gyerekektől, miközben ők alig várják, hogy elrohanjanak egy popkoncertre: az ugyanis egy emocionális élmény, ami sodorja az embert. Nem véletlen az sem, hogy ennyien vonzódnak a távol-keleti, buddhista, Krisna-tudatú és még sorolhatnám, milyen misztikumok iránt, ugyanis ezek is totális élményt adnak. Úgy gondolom, a nevelés és a pedagógia itt félrecsúszott, és ezért nem a tévé felelős, hanem mi, amiért olyat várunk el a gyerekektől, amit csak később, érettebben kellene tőlük elvárni.

Évek óta tanítok egyetemeken, így látom, mennyit változtak ezek az intézmények akár hazai, akár külföldi összehasonlításban. Régen egyfajta vitadélutánról volt szó: bementem, meséltem, a hallgatók meg belekérdeztek, vitatkoztak. Ma némán hallgatnak, körülbelül azzal az attitűddel, hogy beszélj még, fér a zsebembe... Kérdés nincs, vita nincs. A szemeszter végén aztán hat-nyolc gyerek odajön, és megkér, hogy üljünk le beszélgetni külön. Így aztán ma is működnek csoportjaim, mert az egyetem többé nem szellemi kaland, hanem magolás, aminek elveszett a fénye. Nagy szerepet játszott ebben az óriásegyetemek kialakulása, amik mindent egyesítenek, és tízezreket képeznek egyszerre. Miért? Minek? Itt már nincs tanár és diák, csak ügyfél... Fájdalom nélkül hagytam ott ezeket az egyetemeket, és borzasztóan élvezem, hogy olyan helyeken tanítok, ahová azzal a tudattal mennek az emberek, hogy megkapják a diplomájukat, és semmire nem tudják használni. Hiszen mire megy Magyarországon egy buddhista teológus? Semmire. Ő azért van ott, mert érdekli, amit tanítanak. A tömegoktatás forszírozása rossz út.

Az alapkérdéshez visszakanyarodva: nyilván nem jó, ha egy gyerek függőként reggeltől estig a televíziót bámulja vagy a számítógép előtt ül, de semmilyen egyoldalúság nem jó. Ha mindez mértékkel történik, és nemcsak a tévé vagy a komputer hoz neki akár érzelmi, akár intellektuális élményeket, nincs ezzel semmi baj. Ha azonban nem kap mást, áldozatul eshet valamilyen beszűkülésnek, netán olyan fanatizmusnak, ami rossz irányba viszi, de megkapja tőle azt az érzelmi totalitást, amit hiába keres.

Persze onnantól kezdve, hogy a családok nem élnek meg egy jövedelemből, a gyerekek pedig nem kapják meg azt az érzelmi töltetet, amit igényelnek, az ember csökkenteni kezdi a saját érzelmi igényeit, hogy megszabaduljon a kellemetlen frusztrációktól. A szülő pedig felkapja a fejét: mi lett ebből a gyerekből, micsoda önző alak, semmivel nem foglalkozik a saját érdekein kívül! Persze, mert erre nevelték... Nem véletlen az sem, hogy olyan sok napjainkban a kövér gyerek, hiszen a szülő érzi: nem tud eleget adni, ezért aztán csokival pótol. A gyerek pedig kihisztizi a drága magnót, még akkor is, ha a papának közben öltönyre lenne szüksége... Mindezek miatt a pszichológiai munka stílusát is meg kellett változtatni, a mai gyerekekkel – különösen a serdülőkkel – ugyanis nagyon nehéz érzelmi kapcsolatba kerülni. Kiskoruktól fogva azt tapasztalták, hogy az érzelmekkel vissza lehet élni, és ezért ezeket redukálva, cinikusan szemlélik a világot.

Az ember nem tulajdon, a gyerek nem tulajdon, a beosztott nem tulajdon. A tévé- és internetőrület is pótcselekvés. Érzelmeket, szellemi kalandokat, intimitásokat pótol. Nem elég egy gyereknek, ha megkérdezem tőle, hogy „Na, mi volt az iskolában, feleltél?" Innen jönnek a függőségek – akár az Internet, akár a drog, akár a szex. A nagyon korai szexuális élet is ugyanolyan pótcselekvés, mint a szünet nélküli tévézés. Ezek mind tünetek, és akkor károsak, ha elhatalmasodnak az emberen. Függővé pedig az válik, aki nem kap mást. Pistikét csak akkor tudná elrontani a rossz társaság, ha ***csak*** azzal találkozna. Na de ott vannak a szülei, a bélyeggyűjtő-szakkör, a könyvek, a koncertek, a sportok stb. A kérdés ilyenkor igazából úgy hangzik: Miért a rossz társaságban érezte jól magát Pistike? Erre már érdemes pszichológiai és pedagógiai választ keresni.

apaszemmel

ÚJRA ELSŐ RANDI

anyaszemmel

A cégnél bejelentettem, hogy a hétvégén elmegyek Györgyivel kirándulni, nem leszek elérhető. A nagyszülőknek is hasonló kegyes hazugsággal jeleztük, hogy kellene vigyázni az unokákra, mert mi elutaznánk 3 napra.

A terv tökéletesen bejött, a szállás ingyen volt, ráadásul jól ismertük a hely adottságait, nincs gond a parkolással. Szóval itthon maradtunk inkognitóban, és turistaként jártuk a várost, ahol élünk. Persze ez a két nap nem csupán a kultúráról és a kulináris élvezetekről szólt, hanem legfőképpen kettőnkről. Utoljára 2 éve voltunk „szabadságon" édesketesben, akkor tudtuk meg Dávid érkezését. Ezért persze az egész család viccesen hozzátette, amikor a szülői kimenőt bejelentettük, hogy jön a hatodik? Nem, erről nincs szó, csak azt gondolom, hogy néha szüksége van minden házaspárnak arra, hogy kiszakadjon a hétköznapokból. Egy édesanyának kiváltképp jár néha pár nap, amikor nem tesz 5 kakaót az asztalra reggel, nem készít ebédet egy kisebb óvoda számára, hanem beszélget. Mondjuk velem, a férjével. A gazdasági helyzet és a józan ész hozta úgy, hogy nem utaztunk, hanem itthon maradtunk. Itthon, csak épp teljesen másként. Szabályokat állítottunk fel magunknak, melyeket be kellett tartanunk (a saját boldogságunk érdekében):

Anyának: nincs vasalás, rendrakás, főzés, mosogatás...

Apának: telefon kikapcs!, e-mailt nem nézek, cégről nem beszélek...

Közösen: gyerekeket egyszer hívjuk fel... és nem hozunk őrült lakásátrendezési ötleteket... (ez utóbbi nálunk kulcsfontosságú elhatározás, mert volt olyan időszak, amikor éjszaka kifestettük a nappalit, mert támadt egy jó ötletünk; mindketten megrögzött átalakítók vagyunk és egy kicsit őrültek is, ráadásul szeretjük magunk megvalósítani az ötleteinket)

A programot is elterveztük! Péntek este koncert, utána vacsora egy belvárosi kisvendéglőben. Reggel alszunk, ameddig csak bírunk, reggeli a sarki pékségben, utána séta az Andrássy úton, napközben a Szépművészeti Múzeum Tiziano kiállítása, utána forralt bor a Városligetben. Késő délután séta a Dunaparton és szintén vendéglőben a vacsora.

A legnagyobb izgalmat az jelentette, hogy ne találkozzunk senkivel, hiszen kettesben akartunk lenni. Mindig elfelejtem, hogy mennyit beszél a feleségem, de apósom szerint ez 10 hónapos kora óta tart, csak az elmúlt években a két lányunk átvette a stafétát, és (bevallom) mellettük nehéz szóhoz jutni. 21 éve ismerem Györgyit. Úristen! Ez nem tudom, hogy jutott az eszembe, de vasárnap reggel elővettük a fényképes dobozt és előkerült egy 89-es fotó, amin székelyföldi forgatóst táncolunk ketten. Szép (mármint ő), persze akkoriban nem tudtuk, hogy én meg ő, meg ennyi gyerek... sőt, rettentő zavarban voltam, amikor vele kellett táncolnom. Most már persze nem jövünk zavarba egymástól, bár egy ilyen hétvége előtt mégis... Hiszen randizni, újra meghódítani: jó. Nagyon jó!!!

Loptunk magunknak három napot! Na jó, tulajdonképpen EGY EGÉSZ napot, előtte egy estét és utána egy délelőttöt... de csak ketten voltunk! Miközben a gyerekekkel araszoltam kifelé a városból a pénteki csúcsban, olyan izgatottság fogott el, mint már nagyon régen, hiszen randim lesz este! A lányaim vihogtak is egész úton, hogy mi van anyu, száz éve Apával randizol...

Ez így van, huszonegy éve ismerjük egymást, de lassan tizenhét éve, mióta a gyerekszereplők is „színre léptek", nem túl gyakran voltunk kettesben. Persze voltunk itt-ott, külföldön is néhány napot, sőt, Ádám fiunk egyszer heteket töltött a Mamáéknál, amíg mi turnén voltunk, de olyan „szokványos" színház, mozi vagy vacsi ritkán jött össze. Most, hogy a legkisebb is elmúlt tizennégy hónapos, hagytam magam rábeszélni két teljesen gyerekmentes estére. Eddig Dávid fiam mindig velem volt, még ha a testvérei a Mamánál aludtak is, de most már hiányoznak neki a többiek, nem szívesen jön el velem, ha ők maradhatnak. Úgyhogy itt az ideje, hogy ő is részese legyen annak a titoknak, ami a nagyszülők-unokák között alakul, mikor nincs ott apa-anya. Ő ugyanúgy tudomást se vett a távozásomról, mint a nagyobbak, ez persze egy kicsit roszszul esett, még ha ennek kéne a legjobban örülnöm jelen helyzetben, akkor is.

Szóval igazi randink volt, én úgy készültem otthon, mint húszéves koromban, válogattam a ruhásszekrényben, szépítkeztem a tükör előtt – és vártam, hogy mikor csenget. Ő megjött, letette a laptopot, és ezt alig hittem, de kikapcsolta a telefont is és előhúzott két koncertjegyet, majd ismertette a előttünk álló harminchat óra programját. Persze, hogy potyogtak a könnyeim, olyan volt az egész, mint a romantikus filmekben, akkor éreztem így, amikor megkérte a kezem. Nagyon szép este volt, késő éjszakáig beszélgettünk egy üveg shiraz mellett.

Másnap reggel a csöndre keltem, ami ebben a lakásban teljesen abszurd, így aztán azonnal hívtam is Anyukámat, hogy halljam a hangjukat. Természetesen a Mamánál nyolcig aludt a kicsi is (itthon hat körül jön le a mi ágyunkba), a többiek egymás szavába vágva beszéltek friss kuglófról, épülő hóvárról és arról, hogy ugye csak holnap megyünk értük. Igen, hiszen még előttünk volt egy óriási budapesti séta, Széchenyi fürdővel, forralt borral, kiállítással, kávéházzal, és ugyan a színházba mégse kaptunk jegyet, de helyette egy Duna-parti vendéglőben vacsoráztunk, gyertyafényben, pezsgővel. Ami a legjobb és egyben a legszokatlanabb volt, hogy egész nap úgy beszélgettünk, hogy senki nem szakított félbe, hogy végig csak egymás kezét fogtuk (ilyen tényleg soha nem fordul elő, hiszen minden kezünkre jut gyerek)! Néha ugyan körbenéztem az utcán, mire rájöttem, hogy most nem kell keresnem a szememmel a gyerekeket, néhányszor felkaptam a fejem egy-egy „anya!" kiáltásra, de azért nagyon jó volt pár órára csak feleségnek lenni. Köszönöm.

SZIMPATIKA

FEBRUÁRI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2010. február 1-től 28-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Coldrex tabletta
24 db

MOST CSAK **1340 Ft**

55,8 Ft/db

A megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol 500 mg filmtabletta
24 db

MOST CSAK **495 Ft**

20,6 Ft/db

Paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapító

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum Silver 50+ A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
60 db

MOST CSAK **3185 Ft**

53,1 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény 50 éven felülieknek

Étrend-kiegészítő

Compeed Night herpesztapasz
12 db

MOST CSAK **2155 Ft**

179,6 Ft/db

A herpesz éjszakai kezelésére

Tapasz

Listerine teeth & gum szájvíz
250 ml

MOST CSAK **825 Ft**

3,3 Ft/ml

Antiszeptikus fog- és ínyvédő szájvíz hozzáadott fluoriddal

Szájhigiénés termék

Béres Magnézium 250 mg + B6 filmtabletta
60 db

MOST CSAK **1450 Ft**

24,2 Ft/db

A magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Vibrocil oldatos orrspray
10 ml

MOST CSAK **650 Ft**

Megfázás és allergia okozta orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére (6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Advil Ultra lágyzselatin kapszula
10 db

MOST CSAK **605 Ft**

60,5 Ft/db

Láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Robitussin Expectorans szirup
100 ml

MOST CSAK **795 Ft**

8,0 Ft/ml

Köptető a makacs, hurutos köhögés, hörghurut kiegészítő kezelésére felnőtteknek

Vény nélkül kapható gyógyszer

Neo Citran por felnőtteknek
10 adag

MOST CSAK **1285 Ft**

128,5 Ft/adag

Megfázás és influenza okozta tünetek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Baby szuszpenzió
100 ml

MOST CSAK **725 Ft**

7,3 Ft/ml

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mebucain Mint szopogató tabletta
20 db

MOST CSAK **695 Ft**

34,8 Ft/db

Torokgyulladás és enyhe szájüregi fertőzések helyi kezelésére, valamint a társuló torokfájás és kaparásérzés enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Bilobil forte 80 mg kapszula
60 db

MOST CSAK **3525 Ft**

58,8 Ft/db

Szédülés, fülzúgás, fejfájás és memóriazavar esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

ACC 200 granulátum 3g
30 tasak

MOST CSAK **1050 Ft**

35,0 Ft/tasak

Fokozott viszkozitású nyák termelődésével járó légúti betegségek váladékoldást elősegítő terápiája

Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit vitamin C 1000 mg retard tabletta
30 db
+ajándék **Desiderm anti-bakteriális gél**
50ml

MOST CSAK **1805 Ft**

60,2 Ft/db

C-vitamin hiányos állapotok megelőzésére

Étrend-kiegészítő

Kézfertőtlenítésre

Fertőtlenítő

*Áraink maximált akciós árak

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

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

MUNKA-BAJ

A rettegett főnök és a szende asszisztens egyaránt lehet munkamániás

Könnyen kijelentjük valakiről, hogy munkamániás, ha az illető sokat dolgozik, pedig ez a kifejezés egy nagyon komoly szenvedélybetegséget jelöl. De vajon hol húzódik a határ azok között, akik csak szeretik a hivatásukat, és akik kényszeresen dolgoznak, kizárólag a munkájuknak élnek? *Nagy Orsolya* pszichológussal igyekeztünk a kérdés végére járni.

Mit értünk munkamánián?

Egy komoly betegséget, az angolban nem véletlenül emlegetik az alcoholic, azaz alkoholista mintájára workaholicként azokat, akik ebben szenvednek. Kis túlzással azt mondhatjuk, hogy a munkamániás életében csak és kizárólag a munkája, a hivatása létezik, mindent ennek rendel alá, ez a végső cél számára. Eközben társas kapcsolatai fokozatosan leépülnek, ő pedig elmagányosodik.

Az még azért önmagában csak nem betegség, ha valaki szereti a munkáját...

Valóban nem, de mindennek megvan az egészséges mértéke. Nagyon örömteli, ha valaki megtalálja magát a hivatásában, ha ki tud teljesedni benne, és teljesen természetes, hogy munkaidőn kívül is jár ezen néha az eszünk. Ez normális dolog. A mai világban már az sem számít csodának, ha valaki hazaviszi a munkáját estére vagy hétvégére, mert annyi van belőle. Bizonyos munkavégzési területeken napjainkban már inkább ez a hétköznapi, azt hiszem – abba most ne menjünk bele, hogy jó-e ez vagy sem, ez a valóság. A baj akkor van, amikor a munka öncéllá válik, amikor az adott személy már nem lel örömöt másban, nem talál sikerélményekre az élet egyéb területein. A munkamániás már nem azért dolgozik, mert így akarja megvalósítani önmagát, és nem is azért, hogy így biztosítsa magának és családjának a megfelelő életszínvonalat az anyagiak tekintetében.

Egyfajta kompenzálás is van ebben, nem?

Minden függőség kialakul valami miatt, nincs ez másképp a „munkaalkoholistáknál" sem. Különösen gyakori eset például, hogy ha valakit valamilyen személyes veszteség vagy tragédia ér, az utána mintegy a munkájába menekül. Ez bizonyos mértékben nagyon hasznos lehet még azzal együtt is, hogy egyértelmű védekező reakcióról van szó, sokaknál azonban átcsap kóros mániába. Ez azonban csak egy példa. Személyiségjegyektől, adottságoktól, családi háttértől, neveltetéstől, mindennapi körülményektől is függ, ki esik át a ló túloldalára, és ki marad meg egészséges szinten. Én például cseppet sem becsülném alá ebből a szempontból a modern vállalatoknál érvényesülő hajszolt légkört, illetve az ehhez kapcsolódó különféle teljesítményösztönző rendszereket, ezek ugyanis a kóros mennyiségű munkavégzés felé lökik azt, aki amúgy is hajlamos túlzásokba esni.

Vagyis akit például hajt a szakmai becsvágy, a kreativitás, és emellett egy nagy adag versenyszellem is szorult belé, az könnyebben válik munkamániássá, mint aki inkább precíz végrehajtó típus?

Nem tennék ilyen általánosításokat. Éppúgy lehet munkamániás az egyéni ötletekkel teli kreatív vezető, mint az asszisztense, akinek kizárólag a telefonok kezelése és az iratok rendezése a feladata. A hatalmaskodó, mindenki által rettegett főnök ugyanúgy beleborulhat a munkába, mint az önálló gondolatokkal alig rendelkező, félénk aktatologató ügyintéző valamelyik eldugott irodából.

Akkor mégis miből sejthetjük, hogy valaki veszélyeztetett?

Mint minden függőségnél, a munkamániánál is különböző stádiumokon halad át a beteg, mígnem eléri azt az állapotot, ami már kóros. Az első fázisban a beteg szorgos hangyaként dolgozik éjjel és nappal, munkahelyen és otthon, mindent ennek rendel alá: a család, a barátok másodlagosnak tűnnek. Tehát akár napi 14-16 órát is képes dolgozni, és nem tud, mi több, nem is feltétlenül akar kikapcsolni ezután.

Mindenkinek akadnak olyan periódusai, amikor sokat kell dolgoznia...

Igen, de normális esetben a mindennapi életvitelünket nem rendeljük alá teljes egészében a munkának. A munkamániások azonban egyre többet vállalnak, hiszen meggyőződésük, hogy az adott feladatot rajtuk kívül senki sem képes megfelelően elvégezni. És itt jön a dolog csapdája: eközben folyamatos elégedetlenséget éreznek. Úgy érzik, képtelenek megfelelni a mércének, melyet rendszerint ők állítanak saját maguk elé, így aztán egyre inkább kimerülnek. Teljesítőképességük csökkenni kezd, és a végén tényleg nem képesek az elvárt szinten teljesíteni. És eközben folyamatos belső kényszert éreznek a munkára, ha pedig nem dolgozhatnak, gyötri őket a bűntudat. A legvégső fázisban egyesek már akár szándékos hibákat is képesek vétenia feladatok elvégzése során, hogy aztán legyen miért még tovább dolgozniuk. Ez a folyamat a végén szinte bizonyosan összeroppanással jár.

Minden függőséggel sajátos elvonási tünetek járnak. Léteznek ilyenek esetleg a munkamánia esetében is?

Igen, egyfajta fokozott belső nyugtalanság formájában, ami a külvilág felé türelmetlenségben, indulatosságban, agresszivitásban mutatkozik meg, ha az illető nem dolgozhat, vagy úgy érzi, valaki akadályozza a megfelelő munkavégzésben.

Melyik nemre jellemző inkább a munkamánia?

Konkrét adatokat nem tudok mondani, de elsősorban a férfiakra, méghozzá főként a 30 és 50 év között járókra. Ám annyira azért a nők esetében sem ritka már manapság.

Mi ennek az oka?

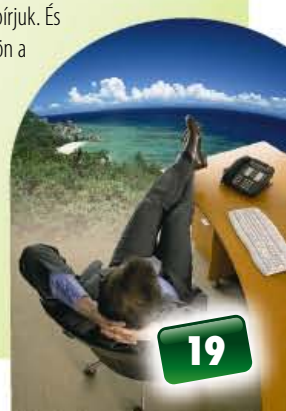
Alighanem a hagyományos társadalmi nemi szerepfelfogás által a férfiakra helyezett nyomás, mely szerint a család, így a feleség és a gyerekek eltartása kizárólagosan az ő dolguk. Ez egy igen erős beidegződés, és az emancipációs mozgalmak felvirágzása, a feminizmus kibontakozásával is az maradt. Persze hiba lenne a felelősséget kizárólag a külvilág nyakába varrni, számos férfi ugyanis hajlamos úgy tekinteni a dolgokra, mintha az ő szerepe a családban kizárólag a pénzszerzésre korlátozódna. Márpedig ez nem így van.

Milyen fizikai panaszokkal jár a munkamánia?

Fejfájással, gyomorpanaszokkal, álmatlansággal, heves szívdobogással, szívritmuszavarral, pánikrohamokkal, folyamatos fáradtsággal és levertséggel, azaz a stresszbetegségek tipikus tüneteivel. Azért is olyan veszélyes a munkamánia, mert ezek a tünetek meglehetősen sok mindenből eredhetnek, és a beteg magától szinte biztos nem fog rájönni, mi okozza ezeket.

Ha felismerték a problémát, hogyan lehet ellene védekezni?

Ne féljünk szakember segítségét kérni, mert az ilyen típusú szenvedélyekből egyáltalán nem könnyű kigyógyulni, és visszaesni is könnyű. A súlyos betegeket terápiás kezelésen gyógyítják ki szenvedélyükből. Ami a többieket illeti, először is tanuljunk meg nemet mondani egy-egy munkára. Próbáljunk meg ellazulni, pihenni, amikor éppen nincs semmi dolgunk. Erre sokan csak vállat vonnak, pedig kikapcsolódni is meg kell tanulni, magától nem feltétlenül fog menni. Bármennyire is fáj, egy munkahelyen manapság már senki sem pótolhatatlan, legyen az illető akármilyen tehetséges ember. Vagyis nem fog összedőlni a világ, ha néha másokat is hagyunk egy kicsit érvényesülni – magunk és mások előtt is arra hivatkozva, hogy az adott munkát csakis mi tudjuk megfelelő minőségben elvégezni. Igyekezzünk egyszerre lehetőleg csak egy dologra koncentrálni, és ütemezzük be a munka tempóját olyanra, hogy azt még megszakadás nélkül tartani bírjuk. És ami a legfontosabb, válasszuk külön a munkát a magánélettől! Ez azokra is vonatkozik, akik nem munkamániások, csak szimplán sokat dolgoznak. Maga a munka is jobban megy majd, ha szakítunk időt a megfelelő pihenésre.



Draveczki-Ury Ádám

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Nyugalom gyógyszerek által?

A különböző nyugtatók, szorongásoldók hasznos és nélkülözhetetlen gyógyszerek, terápiás célokra a világ minden tájékán orvosok milliói írják fel őket betegeiknek. E gyógyszerekkel azonban vigyázni kell: ok nélküli vagy nem megfelelő használatuk komoly veszélyeket rejthet magában. A témáról Szeged egyik közkedvelt patikájának vezetőjét, Dr. Thurzó Ferencet kérdeztük.

„A 20. század végén és a 21. század elején Magyarországon és az egész világon egyaránt megemelkedett az emberek stresszindexe. A legfrissebb felmérések szerint napjainkban nagyjából minden negyedik ember szed valamilyen, a központi idegrendszerre ható nyugtatót", mond egy meglepő adatot Dr. Thurzó Ferenc, a szegedi Thurzó Gyógyszertár vezetője, aki ugyanakkor hangsúlyozza: szorongást oldó szerek csak vényre adhatók.

A közönséges nyugtatók pszichotróp szerek: a viselkedés, a hangulat, az érzelmi reakciók befolyásolására szolgálnak, és több csoportra oszthatók. Ide tartoznak az anxiolitikumok (azaz szedato-hipnotikumok), az antipszichotikumok (neuroleptikumok), az antidepresszáns vegyületek, illetve a kábítószerek (pszichomotorikus stimulálók, hallucinogének), melyek némelyike hasonló hatást fejt ki. A felsoroltak közül az anxiolitikumok számítanak a leggyakrabban felírt gyógyszerek közé. „Korszerű, igen hatékony szerekről van szó enyhe mellékhatásokkal, viszonylag csekély toxicitással", fogalmaz Dr. Thurzó Ferenc, aki ugyanakkor felhívja a figyelmet: azon betegeknél, akiknek orvosa hasonló készítményeket rendelt, gyakran előforduló tünetként szorongás vagy alvászavar jelentkezhet. „A nyugtatók hatására az éberségi állapot, illetve az idegrendszer reakciókészsége csökken. Ebből következik, hogy személygépjárművet vezetni vagy például magasban dolgozni csak szigorú odafigyelés mellett szabad, ha ilyen gyógyszereket szedünk, alkoholt inni pedig szigorúan tilos rájuk."

A szorongást oldó szerek egyik alfaját a benzodiazepinek jelentik, melyek hatóanyagai a medozepam, a klórdiazepoxid vagy az alprazolam. A szerotonin-agonisták buspiron-vegyületek, az egyéb csoportba tartozó gyógyszerek pedig például hidroxizin vagy trimetadizin révén fejtik ki hatásukat. Külön csoportot alkotnak a barbiturátok, melyek inkább altatásra használatosak, de ma már elavultnak számítanak sok mellékhatásuk és a nagy dependencia miatt, így forgalmuk évek óta folyamatosan csökken.

„A neurotikus, pszichoszomatikus zavarokat az életkörülmények rendezésével, a beteg lelkének megnyugtatásával lehet megoldani. A vegetatív idegrendszert befolyásoló szerek, szorongásoldók ebben hasznos támogatást nyújthatnak: ilyenek a valeriánok vagy a hioszcianin. Attól ugyanakkor mindenkit óvni kell, hogy nyugtatókkal védje ki a nehézségeket", mondja Thurzó Ferenc, ám egyszersmind felhívja a figyelmet arra is, hogy bizonyos szervi betegségek esetén kifejezetten indokolt a nyugtatók alkalmazása. „Ezek alkalmazása nélkül károsodhatnak a célszervek: ide tartozik a hipertónia, bizonyos koszorúérmegbetegedések, a pajzsmirigy-problémák, a nyombélfekély vagy a vastagbél-gyulladás."

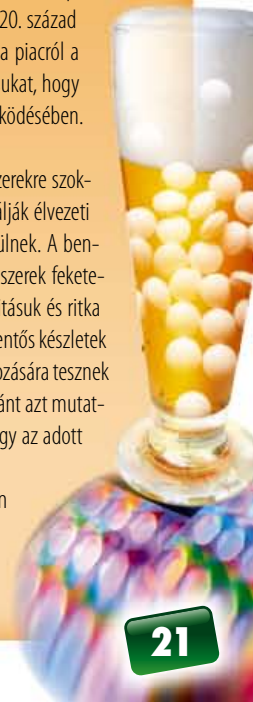
Mint azt már említettük, éppen amiatt, mert e szerekhez könnyen hozzá lehet szokni, vény nélkül csupán kevés nyugtatót, feszültségoldót lehet kapni: ezek többnyire gyógynövény-készítmények, illetve gyógyteák, melyek használata semmiféle hátránnyal nem jár, tolerancia vagy függőség sem alakul ki hatásukra. Ezek a szerek jellemzően tardált, azaz nyújtott hatással operálnak. Ilyenek az orvosi macskagyökér-kivonat, a macskagyökér-citromfű-komló keverék, a levendula vagy egyes homeopátiás szerek.

Draveczki-Ury Ádám

A történelem legrégebb óta ismert szorongáscsökkentő, nyugtató szerei az alkohol és az egyes ópiátok, ezek magas fokú veszélyessége azonban hasonlóan régóta ismert. A barbiturátokat a 20. század első felében fedezték fel és kezdték el alkalmazni, ám használatuk szintén nem volt mentes a kockázatoktól: nyugtató hatásuk tulajdonképpen altató hatásukon alapult, ám viszonylag magas dependenciájuk miatt a kutatók folyamatosan kísérleteztek az új vegyületekkel. A 20. század második felében a barbiturátokat, illetve a barbiturát-típusú gyógyszereket gyakorlatilag kiszorították a piacról a sokkal kevésbé toxikus benzodiazepinek. E nyugtatók, altatók és szorongáscsökkentők úgy fejtik ki hatásukat, hogy erősítik az agyban a gátló idegpályák aktivitását, ezáltal általános gátlást okozva az idegrendszer működésében. Az egyes hatóanyagcsoportok némileg eltérő hatékonyságúak, ezért más célokra alkalmazzák őket.

A benzodiazepinek elterjedésével párhuzamosan persze azok száma is megnőtt, akik ilyen típusú szerekre szoktak rá. A különböző benzodiazepineket elsősorban alkohollal kombinálva világszerte rengetegen használják élvezeti célokra, magyarán szólva bekapnak néhány tablettát, majd rájuk isznak, amitől különös bódulatba kerülnek. A benzodiazepin-fogyasztás területén Európa az éllovas a kontinensek között. A '80-as években fellendült e szerek feketekereskedelme is, bár erre – főleg a mi kontinensünkön – nincs igazán szükség: viszonylag enyhe toxicitásuk és ritka mellékhatásaik miatt sokszor az orvosok is „liberálisan" kezelik ezeket, ráadásul számos háztartásban jelentős készletek találhatók a gyógyszeres fiókokban is. Ugyanakkor nem ritka, hogy a háziorvosok éppen ennek ellensúlyozására tesznek lépéseket. Az utóbbi évek vonatkozó amerikai, dán, izraeli, brit és svéd felméréseinek eredményei egyaránt azt mutatták: számos orvos előszeretettel ír fel vagy javasol placebókat nyugtatóként azzal a kísérőszöveggel, hogy az adott szer nem kimondottan az ő problémáira való, de ettől még remekül javíthat a helyzeten.

Magyar kutatás tudomásunk szerint eddig nem készült a témában, egy szomorú adattal azonban szolgálhatunk a nyugtatók kérdését illetően: az ESPAD Report 2007 nevű, 35 európai országot vizsgáló kutatás tanúsága szerint csak a cseh fiatalok körében dívik nagyobb arányban – amolyan hétvégi szórakozásként – a vény nélkül kapható nyugtatók tömény itallal való kombinálása, mint nálunk.



MOZDULJ!

Tegyünk lábunk egészségének megőrzéséért!

Amikor kirándulunk az erdőben vagy mezítláb sétálunk a homokban, a lábunknak alkalmazkodnia kell a terep változatosságához, kemény munkára késztetve ezzel az izmainkat. Ha kemény és sima felületű aszfalton rendszeresen merev talpú cipőben járunk, ahol a lábunknak nem kell alkalmazkodnia a terep változatosságához, talpizmainknak pedig nem kell dolgozniuk, egy idő után izmaink ellustulnak és elgyengülnek. Az álló foglalkozás, a testsúly növekedése következtében létrejövő túlterhelésnek az elgyengült izmok nem képesek ellenállni, ezért a talp boltozata lesüllyed és kialakul a lúdtalp. A talp és a bokatájék fájdalma mellett a megváltozott statikai viszonyok miatt lábszár-, térd-, comb- és deréktáji fájdalom is kialakulhat. E problémák megelőzésében, gyógyításában fontos szerepe van a megfelelő lábbeli viselése mellett a túlterhelés csökkentésének és a rendszeresen végzett aktív tornának.

Az ülő helyzetben végzett gyakorlatokhoz olyan magasságú széket keressünk, melyre leülve combunk vízszintes helyzetbe kerül. Egyenes törzzsel üljünk, lehetőleg ne támaszkodjunk a támlának. A gyakorlatokat mezítláb vagy nem túl szoros zokniban végezzük. Minden gyakorlatot tízszer ismételjünk.

A két lábat talpra tesszük, a comb és a lábszár derékszöget zárnak be. A talpak párhuzamosan legyenek, egymástól kb. 5 cm távolságra.

1. A lábujjakat bekarmoljuk és kinyújtjuk, majd megemeljük az ujjakat, miközben a talp lent marad a földön, és letesszük.

2. A lábfejet emeljük fel és tegyük vissza le, a sarkat emeljük fel – a láb lábujjhegyre emelkedik, majd visszatesszük talpra.
3. A lábfejet megemeljük, megtartjuk és bekarmoljuk a lábujjakat, majd kinyújtjuk és jól megemeljük őket. Tíz ismétlés után tesszük csak le.

4. A két lábat szorosan összezárjuk. A két talpat egymás felé fordítjuk úgy, hogy a térdek ne mozduljanak el egymás mellől, majd visszatesszük a földre.
5. A külső talpszélt emeljük fel – a lábfejek ne csússzanak szét! –, majd tegyük vissza a földre.
6. A bal lábat kinyújtjuk a levegőbe, nyújtott térddel megtartjuk, a lábfejet lefeszítjük és felhúzzuk. Tíz ismétlés után letesszük, és folytatjuk ugyanezt a jobb lábbal. Figyeljünk az egyenes tartásra! A lábfej külső és belső szélét egyformán húzzuk fel és feszítsük le!

7. A bal lábat előrenyújtjuk, nyújtott térddel megtartjuk, és a lábfejet fordítjuk befelé, majd kifelé. Csak a lábfej mozogjon, a láb maradjon egyenesen!

8. A bal lábat keresztbe tesszük a jobbon, jobb kézzel boka felett megfogjuk, rögzítjük a lábszárat és körözünk a lábfejjel folyamatosan ötször az egyik, majd ötször a másik irányba. Ugyanezt végezzük el a másik lábbal is.

Az álló helyzetben végzett gyakorlatokhoz olyan helyet keressünk, ahol körülbelül mellmagasságban stabilan meg tudunk kapaszkodni, támaszkodni. A két láb párhuzamosan, kis terpeszben legyen.

1. Mindkét lábbal sarokra állunk és vissza. A fenekünket ne toljuk ki hátra! Utána álljunk lábujjra, majd vissza.
2. Mindkét lábbal sarokra állunk, és sarkon kis lépésekkel kilépkedünk terpeszbe és vissza.
3. Mindkét lábbal lábujjra állunk és lábujjon kis lépésekkel kilépkedünk terpeszbe és vissza.
4. A jobb térdet behajlítjuk, lábujjhegyre emelkedik a láb, egy ütemre megcseréljük a másikkal.

Járó gyakorlatok

1. Sarkon járás – nyújtott térddel, kis lépésekkel. Ne csapjuk a földhöz a sarkunkat.
2. Lábujjon járás – nyújtott térddel, kis lépésekkel.
3. Váltogatva – négy lépés sarkon, négy lépés lábujjon.
4. Levezetésként normál járással sétáljunk egyet.

Egészségére!

Az ismétlések számát fokozatosan emelje tízre. Ha a torna közben fájdalom jelentkezne vagy ez fokozódna, mindenképpen forduljon orvoshoz! Ne felejtse: csak a rendszeresen végzett torna hoz eredményt!

Ruff Klára gyógytornász
XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat
www.euszolg13.hu

HIRDETÉS

Forgalmazza Nevis Pharma Kft. 1136 Budapest, Hegedűs Gyula u. 20. e-mail: nevis.pharma @upcmail.hu

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

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Itt a farsang, áll a bál, ál az arc...

Rúgjunk ki a hámból álarcban! Ha nem szeretnél tükör nélkül is szembenézni álarcos önmagaddal, készítsd magad a maszkodat!

Az álarc a farsang fontos kelléke. Ez a vízkereszttől hamvazószerdáig tartó téltemető-tavaszváró, párkereső időszak a kezdetektől fogva több kultúrában is közösségi ünnep, melynek során a maszkba-maskarába bújt emberek egyszerre előadói és nézői is valami fergeteges, kaotikus, sokszor durva vagy obszcén színjátéknak. A farsang, sutba vetve a konvenciókat, megteremti a lehetőséget a maszk takarásában egy kis közös „gőzkieresztésre".

A magyar népi hagyományban a hamvazószerdát megelőző három napban – „farsang farkán" – tartott zenés, jelmezes felvonulásokon jellegzetesen beöltözött figurák (cigányasszony, koldus, betyár, ördög, boszorkány, kanász, álmenyasszony és álvőlegény, valamint különféle állat-alakoskodók) szórakoztatták vagy éppen riogatták a falu népét. Mára a hagyományos farsangi jelmezek, melyek a farsangi alakoskodás állandó szereplőit voltak hivatva megjeleníteni, nagyon átalakultak: eltűntek vagy megváltoztak a szerepek, és minden farsangi jelmezzé vált, amit ezen a címen magunkra húzunk. A farsangi bálokon lépten-nyomon elénk lépő hirdetőoszlopok vagy ketchupos flakonok nem a szereppel történő azonosulás kedvéért öltöznek be, hanem azért, mert igen egyszerűen, gyorsan és látványosan túl lehet lenni ezeknek a jelmezeknek az elkészítésén.
Először a kölcsönözhető, mára pedig az olcsón beszerezhető szériajelmezek sajnos elvették az egyéniségét a maszkabálnak, pedig régen fontos szerepe volt a jelmezek személyes elkészítésének, odaajándékozásának, és a bemutatásának is.
Volt hely, ahol a fiúk jelmezét az a lány készítette, akinek udvarolt, és így kerültek farsangkor nyilvánosságra a kapcsolatok. Ma is a farsang lenne a jó alkalom arra, hogy kirukkoljunk fantasztikus ötletekkel és még fantasztikusabb megvalósításokkal.

Felnőtt farsangi bulikon általában elég egy jól kiválasztott álarc mögé rejtőzve kirúgni a hámból. Az álarc viselése és a maszkkészítés is régi-régi történet. A mindennapoktól kezdve a színpadig ugyanazért hordják az emberek: hogy – szó szerint és képletesen – eltakarják, vagy éppen megvédjék valódi arcukat: a kettő sokszor ugyanazt jelenti. Ki ne ismerné azt a különös, felszabadító érzést, amit egy álarc viselése jelent?
Színdarabok és filmek kedvelt kelléke a maszk. Egyik legkedvesebb álarcos jelenetem Woody Allen *Fogd a pénzt és fuss* című filmjében látható: az apja és az anyja, személyiségüket elrejtendő, ugyanazt a vásári bóvli szemüveges-bajszos műanyag orrot viselik, miközben fiuk szégyenteljes gyerekkoráról nyilatkoznak
Gabriel García Márquez egy falusi fogadó kapcsán említi ezt az álarc által biztosított teljes inkognitóról szóló történetet: „Egy öreg utazóügynök mesélte, hogy még a század elején is egy csomó álarc lógott az ebédlő falán, s a vendégek választottak egyet, és álarcosan, mindenki szeme láttára végezték a dolgukat az udvaron." *(Gabriel Garcia Márquez: Baljós óra, Európa zsebkönyvek, 1975., 191. o.)*

Ha nem az üzletekben beszerezhető szilikon rémfejekre vágysz, mutatok néhány álarcot, amit gyerekjáték elkészíteni.

Fontos szempont: az álarc legyen kényelmes, és kapjunk benne levegőt!

Varrott álarc

A legkényelmesebben viselhető álarc a hurkolt anyagból (pamut vagy termovelúr) készülő, elöl-hátul nyakig érő sapka. Kényelmes, mert rugalmas az anyag, és bátran lehet lyukakat vágni rajta szemnek, orrnak, szájnak, mert nem foszlik a széle: csak fel kell húzni a „sapkát", óvatosan körberajzolni a szemet, orrot, szájat, és levéve már vághatjuk is. Szivaccsal vagy vatelinnel (flízzel) alábélelve a megfelelő helyeken domborulatokat (arcot, orrot, szemöldököt stb.) lehet képezni rajta. Könnyen ragasztható erre a nem rojtosodó textil-álarcra papír vagy műanyag pótlás, kitüremkedés (madárcsőr, pingponglabda-szem, szarv stb.), fűzhető rá fonalból haj, szemöldök vagy szakáll.

Fehérfejű rétisas kartonpapír csőrrel.

Leopárd fej szivacsbetétekkel plasztikussá téve

Kartonmaszk

Szintén nagyon egyszerű kartonpapírra vagy használt dobozra rajzolni a kívánt álarc formáját, és azt kivágni. A domborulatokat (orrot, fület, szarvat stb.) további kartonok ráragasztásával érhetjük el. Végül az egészet bevonhatjuk festékkel, színes papírral vagy valamilyen textillel: selyemmel, filccel vagy bármi mással. A gumi (vékony kalapgumi a legjobb megoldás) helyét jelöljük be és lyukasszuk ki hegyes ollóval vagy lyukasztóval. Fűzzünk bele gumit, és állítsuk be kényelmes hosszúságúra.

A képen látható búbánatos birkafejet lányom készítette: filc anyaggal vonta be a kartondobozból kivágott alapot, és arra rajzolta fekete filctollal a részleteket.

Papírmasé

Papírmaséból készülnek a velencei karnevál egész évben kapható, gyönyörű, festett maszkjai is, de mi most egy egyszerűbb változattal próbálkozzunk!
A legegyszerűbb papírmasé maszkhoz egy fej méretűre felfújt lufira, ecsetre, tapétaragasztóra, újságpapírcsíkokra és festékre lesz szükség. A léggömböt érdemes bekenni szappannal, mielőtt munkához látunk. Készítsük el a használati utasítás szerint a tapétaragasztót – kevésre lesz szükség! Vágjunk fekete-fehér újságpapírból 3-4 cm széles papírcsíkokat. Az ecset segítségével kenjük be őket a tapétaragasztóval, és 5-6 rétegben borítsuk be vele a fél lufit – akkora részt körülbelül, mint az arcunk. Néhány nap alatt jól

Ezt a Quasimodo-fejet a véletlen gyűrte ilyen élethűre: a lufi idő előtt leeresztett, így lett töppedt és ráncos az álarc.

szellőző helyen megszárad a papírmasé bevonat. Vegyük le a luftballonról a megkeményedett maszkot, és kezdődhet az álarckészítés érdemi része: ollóval formára nyírhatjuk, kivághatjuk belőle a szem-, orr-, szájnyílást, ragaszthatunk rá további toldalékokat, festhetjük, díszíthetjük, bevonhatjuk ugyanúgy, mint a kartonmaszkot. Ezt is kalapgumival rögzítsük.

Ha kifutottunk az időből, és sürgősen szükség van a maszkra, használjunk a tapétaragasztó helyett ragasztólakkot, így néhány óra alatt megszárad a felület.

Nézzünk körül a lakásban!

Arra biztatok mindenkit, hogy amit nem muszáj, ne vegyen meg: nézzünk inkább körül otthon! Ha célirányosan keresünk, meglepően sok olyan hasznos tárgyat lelünk majd, melyeket újraértelmezve felhasználhatunk a jelmezkészítéshez: sárga gumikesztyűt madárlábnak, teatojást rovarszemnek, fonalmaradékot szakállnak vagy hajnak, méretes lavórt teknőspáncélnak stb.
Remek álarc-alapanyag lehet a tojásdoboz, hungarocel-tálca, papírzacskó, csak egy kis fantázia kell hozzá. Vágjuk formára, és díszítsük dróttal, fonallal odaerősített alkatrészekkel, vagy festéssel az újrahasznosított maszkot!

Farsangkor ne mulasszunk el fánkot sütni, hiszen a hagyomány úgy tartja, hogy amelyik házban fánkot sütnek, annak tetejét nem viszi el a vihar, ami a mai viharos világban megszívlelendő jó tanács!

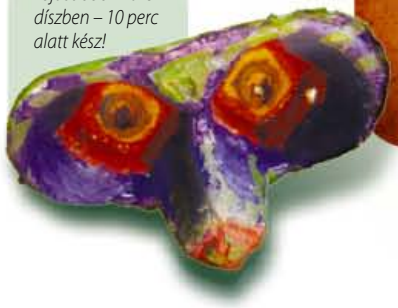
„Elmúlik már a víg farsang,
Mi azt nem siratjuk.
Majd a böjtön iskolában
Jobban tanulhatunk.
Sirassák meg a lányok, kik
Otthon maradának,
Kiknek a sok méreg miatt
Ráncos az orcájuk."

Kővágóőrsi népdalrészlet a farsangkor pártában maradt lányokról

„Elmúlik a rövid fársáng,
Siratják a lányok.
Itthon maradának,
Kiknek a nagy mérög miatt
Ráncos a pofájok."

Szentdienesi népdalrészlet a farsangkor pártában maradt lányokról

Belfegor maszk: tálca az alma alól. Csak szemeket kell vágni rá.



Tojásdoboz harci díszben – 10 perc alatt kész!

Futurisztikus maszk a konyhából. A feleslegesen vásárolt fűszerlabda végre használatba kerülhet...

ÜZENET A FÖLDRŐL

BÖJT EGY HÓNAP

NOVÁK PÉTER

Ha áll valami jól az emberiségnek, hát az bizony a heroikus áldozathozatal! Fennkölt tárgyilagossággal lapozgatjuk a történelemkönyvek arcképcsarnokait, bele-beleborzongva a múló időbe, s a markáns portrék láttán könnyes büszkeséggel idézzük eleinket. Mi több! Alkatilag olyannyira vagyunk érzékenyek az ilyetén „elragadtatásra", hogy akár a fikció is valósággá nemesül lelkünkben. Együtt lélegzünk a regény- és akcióhősökkel: ugyan ránézésre üveges tekintettel bámuljuk a képernyőt, mégis történetük, mélyen a szívünk alatt, a mi történetünk is egyben. Akár happy end, akár drámai a vég, morális elégedettséggel dőlhetünk hátra kényelmes karosszékeinkben, hiszen *megcselekedtük, mit megkövetelt a Haza*!

Vélt vagy valós mítoszaink aztán csendesen megszelidülnek a jelen mozdulatlanságában, a tettrekészséget a vágyak árnya váltja fel, miszerint változtatni kell, vagy kellene, vagy jó volna. Ha a világon nem is lehet, legalább magunkon, az Isten szerelmére! A tiszta lap január 1-jén, az új élet a kerek évfordulón, a fogyókúra hétfőn kezdődik el, s bár erős kezdés után az eredmény hamar elmarad, a mondás szerint a részvétel fontos. Kár, hogy már csak az. Elhatározások, ígéretek, remények állítmányai – ezek lennének a mi hétköznapi hőstetteink, amennyiben be is váltanánk őket!

Hol bicsaklik ki privát történelmünk, miért bukunk meg rendre magunk előtt? Nem az önrendelkezés lenne a hőn áhított szabadság szinonímája? Úgy tűnik, nem. Adekvát a válasz, saját főnökeink nem lehetünk, a legendás akaraterő is – ha már én említettem a súlyfelesleget – általában egy személyi edző képében manifesztálódik. Az elsöprőnek tűnő egyéni vállalások áradását a kompromisszumok hullámtörője állja, hogy szép lassan, de biztosan feledtesse az indítékokat, számtalan észérvet sorakoztatva fel. Érdekes: bár semmire nincs, rafinált hivatkozások kiókumlálásához mégis van időnk. Mint a tenger.

A fenti kérdés persze közhelyesen akadémikus. Okait véletlenül se keressük türelmetlen korunk anomáliái közt, de hogy jelenidejű válaszaink – ha akadnak egyáltalán – messze elmaradnak a korábbiaktól, az biztos.

Gyorsan dönts, gyorsan költs, gyorsan ölts magadra szép maszkot! Vagy? Válaszd az alternatív életet, légy bio, geo, neo, viszont azt is szélsebesen, mert a végén még történik valami! És bár tudjuk, bölcs így nem cselekszik, mégis hálát adhatunk a sorsnak, hogy egy lónak csak két oldala vagyon…

Quadragesima, Pészah, Ramadan, Khao Pansa – nevezze, magyarázza a vallástörténelem világnézetenként más-másképpen a böjt célját, okait, valójában mindenhol, mindenkor ugyanaz: lélegzetvételnyi időt adni testünknek, átgondolandó a lelkünkben kavargó örvényt. Hagyatkozzunk egy önmagunknál nagyobb erőre, hogy a megtisztulás legyen az alázat ajándéka – mondja a hívő.

A káoszt a pátosznak kell ellensúlyoznia, oly szélsőségek közt létezik kultúránk vagy tízezer esztendeje.

Áldozat, könyörgés, bűnbánat. Fogalmunk sincs, mit jelentenek – vagy inkább rejtenek a fogalmak. Nem is lesz, ha ismét dagályos, képmutató és türelmetlen döntéseinket hozzuk meg. Vagy ha nem hozunk döntést és nem vesszük tudomásul, hogy a föld nem fog sarkából kidőlni, nekünk kell megtanulni együttélni. Elsősorban magunkkal.

Hamvazószerda idén február 25., Húsvét hétfő április 5. Bő egy hónap. És ***böjt egy hónap***, ami – kultúrkörünkben egyedülálló spirituális és egészségügyi „üzenetével" – manapság úgy repül el, hogy észre sem vesszük. Akár az élet. Pedig érdemes lenne kihasználni. A szünet pont olyan zenei érték, mint a hang.

HIRDETÉS

Romantikus Kényeztetés

A csomag minimum 2 éjszakára igényelhető! Aki hosszabbítani szeretne és 3 éjszakát eltölteni nálunk a 3. éjszakát 7.000 Ft/éj/fő kedvezményes áron ajánljuk!

Valentin nap
Érvényes : 2010. február 05-21.

Ár: 14.950 Ft /fő/éj

- 2 éjszaka szállás kétágyas szobában.
- Érkezéskor üdvözlő ital, a szálloda hangulatos Mozaik Kávézójában
- Bőséges svédasztalos reggeli.
- 2 x 5 fogásos gyertyafényes vacsora, a szálloda Asztrik éttemrében.
- Wellnes-sziget korlátlan használata (finn és soft szauna, gőzfürdő, kültéri és beltéri jacuzzi, élménymedence, merülőmedence, relaxpadok).
- Rózsaszirommal díszített ágy és pezsgő a szobában.
- Meglepetés a páromnak (Valentin napi ajándék bekészítés).
- Részvétel a medencénkben tartott víz alatti tornán.
- Hölgyeknek 1 alkalommal csokoládé vagy mézmasszázs, Uraknak 1 alkalommal választható masszázs, valamint fejenként egy Angol-rózsa hydromasszázs kád kezelés.
- Részvétel szertartásos szauna szeánszon (különböző felöntésekkel: mézes joghurtos, sós, sörös, mentolos mézes, lucfenyős, szilva pálinkás, mézes narancsos, multivitaminos, zöldalmás, epres stb.).

Hotel Kalocsa Tel: 06-30/370-6343
H-63020 Kalocs, Szentháromság tér 4.
www.hotelkalocsa.hu; sales@hotelkalocsa.hu

ÜZENET A FÖLDNEK

Fotók: Meggyes Lilla, Boros Panna – Newangle Film

Szerencsésnek érzem magam, mert nem egy nagyváros szmogfelhőjében kell neveljem kicsiny gyerekeimet, hanem közel a természethez, a Bakonyban tehetem meg mindezt. Talán már ez a tény is az embert fogékonyabbá teszi a környezetvédelemre, mint nagyvárosban élő társait.

Sokat kirándulunk. Itthon éppúgy, mint külföldön. És azt látjuk, hogy olyan helyeken, ahol sok turista megfordul, szinte kötelező módon jelen van a környezet szennyezése. Némely országokban erre jobban odafigyelnek, másutt kevésbé. De mindenütt ott van a szemét. És ezért csak a nemtörődöm ember a felelős. Nem mondom, hogy nem hasznos a műanyag feltalálása, de azért nem kellene az egész Földet beborítani vele. Márpedig mostanában erre teszünk óriási erőfeszítéseket. Én nem akarok!

Külön öröm számomra, hogy 2010-től én is részese lehetek annak a tudatos környezetkímélésnek, amire mindenki példát talál majd a Szimpatikákban. Én a pult másik felén, de ugyanazon az oldalon állok: az élhető környezet pártján. Sok múlik rajtunk, gyógyszerészeken, akik egy újabb lehetőséget kaptunk, hogy tegyünk környezetünk megóvása érdekében. Például azzal, hogy nem adunk szatyrot mindenáron.

Dr. Kovács Zalán,
gyógyszerész, Zirc, Szent Bernát Gyógyszertár

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

.....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P. H.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

.....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P. H.

NE KÉRJ SZATYROT, NYERJ EGY HÉTVÉGÉT!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Ha Ön 2010. február 1. és 28. között vásárláskor nem kér nylonszatyrot a **SZIMPATIKA** emblémával ellátott gyógyszertárakban, sorsoláson vehet részt!

Mit kell tennie?

1. Vágja ki és töltse ki a kupont az előző oldalról!
2. Ne kérjen nylonszatyrot vásárlásakor!
3. Bélyegeztesse le a kupont gyógyszerészével, majd dobja be a patikában elhelyezett gyűjtődobozba!

A Wellness Hotel Kalocsa****
5 szerencsés családot lát vendégül 2 éjszakára, teljes ellátással, ingyenes kulturális programokkal!

Részletes játékszabály:
www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás:
2010. március 26-án