A szemproblémák okai különbözőek lehetnek, ezért eltérő kezelést is igényelnek!

A Visine® Fáradt szemre való folyékony gélcseppek frissítő, enyhítő hatással vannak a túlterhelt, megerőltetett szemre, míg a Visine® Classic szemcsepp csökkenti a szem égető érzését, enyhe gyulladását (irritációját), a viszketést, fájdalmat és a nagyfokú könnyezést, melyet a füst, a por, a kloros víz vagy pollen túlérzékenység váltott ki.

Visine®

	VISINE® Fáradt szemre folyékony gélcseppek 10 ml	VISINE® Classic szemcsepp 15 ml
BESOROLÁS	Gyógyászati segédeszköz	Vény nélkül kapható gyógyszer
HASZNÁLATI UTASÍTÁS	Hajtsa hátra a fejét, majd finoman nyomjon 1-2 cseppet mindkét szembe. Napi 3-4 alkalommal használja a terméket.	Cseppentsen naponta két-három alkalommal 1-2 cseppet mindkét szemébe.
VISZKOZITÁST CSÖKKENTŐ(LUBRICANTS) ÉS NÖVELŐ ANYAGOK (VISCOSANTS)	0,5 %-os TS-poliszaharid, Mannit	—
ÉRÖSSZEHÚZÓ HATÓANYAG	—	0,5 % tetrizolin-hidroklorid
ALKALMAZÁSI JAVASLAT	A környezeti tényezők (pl. számítógéphasználat, olvasás és autóvezetés) miatti szemszárazság előjeleire utaló szemfáradtság, megerőltetés és irritáció mérséklésére és megelőzésére szolgáló nedvesítés.	Füst, por, szél, kloros víz, fény, kozmetikumok, kontaktlencse által kiváltott, vagy allergiás gyulladás, pollen hiperszenzítivitás tüneteként jelentkező kötőhártya ödéma és nyálkahártya vérbőség
NEM AJÁNLOTT	Szemszárazság illetve a gyulladás jellegű panaszok, más szembetegségeknél is előfordulhatnak, így az elkülönítő diagnózis felállítása céljából forduljon szakorvoshoz.	Gyógyszer érzékenység, szűkzugú glaucoma, 2 éves kor alatt.
TARTÓSÍTÓSZER	Benzalkónium-klorid	Benzalkónium-klorid
KONTAKTLENCSE VISELÉSE	Nem ajánlott	Nem ajánlott
FIGYELMEZTETÉS	A panaszok megszüntetésének, illetve enyhítésének legfontosabb eszköze a könnypótlás, a működnnyek rendszeres használata, az esetleges alapbetegségek kiküszöbölése, az állapotot rontó környezeti tényezők kiszűrése.	Használata csak a szem enyhe gyulladása esetén ajánlott. Ha a tünetek 48 órán belül nem javulnak, a gyulladás, pirosság továbbra is megmarad vagy fokozódik, alkalmazását abba kell hagyni és az orvost erről tájékoztatni kell.

Forgalmazó: Johnson & Johnson Kft., 2045 Törökbálint, Tó Park e-mail: vevolevel@its.jnj.com

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót (gyógyászati segédeszköz esetén a használati útmutatót), vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
A DOHÁNYZÁSRÓL

NOVÁK PÉTER
FÜGGŐSÉGI NYILATKOZAT

TILL Attila
MARADJ ÉHES, MARADJ BOLOND!

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2010. április

SZIMPATIKA • ÁPRILISI AKCIÓ

HIRDETÉS

ROWAtinex® kapszula cseppek

A Rowatinex kapszula és cseppek vese- és húgyúti megbetegedések (pl. vesekő vagy húgyvezetékben lévő kő és az ezekhez kapcsolódó tünetek) kezelésére, valamint az újbóli kőképződés gátlására, továbbá enyhe húgyúti fertőzésekben a vizeletelválasztás elősegítésére szolgáló, gyulladáscsökkentő és enyhe antibakteriális hatású, simaizmok görcsét oldó gyógyszerkészítmény.

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

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

sAtco

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA® Pharmaceuticals Ltd., Bantry, Co. Cork, Ireland.

Kedves Olvasó!

Belegondolt-e Ön már abba, hányszor hagyta magát megvezetni mások által? Hát persze, hogy igen: dühös és frusztrált is emiatt éppen eléggé, de mit lehet tenni, ilyen az élet, megvezetnek, becsapnak, átvernek minket napra nap. Igyekszünk felnőni a feladathoz, de nem olyan egyszerű az...

És abba belegondolt-e már, hogy önmagát hányszor csapta be? Mert nem merte vagy nem tudta kifejezni, amit akart. Vagy mert másra nevelték. Azt mondták, ha udvarias, ha igazán társas lény, akkor nem mutatja ki mindig, amit gondol, abból úgyis csak baja lehet. És addig mondták, addig szocializálták, amíg úgy tudja már magamagát is megvezetni, hogy szinte észre sem veszi.

Tessék, a sokat citált békamesénkben is: elgurul a királykiasasszony labdája, visszahozza a béka, addigra persze a lány fűt-fát ígért már, csak ne kéne megtartani... De meg kell. Enni akarsz a tányéromból? Egyél. Inni akarsz a poharamból? Igyál. (Pedig undorodom tőled, de nem mondhatom ki, megszól az apám, az udvar, a mindenki.) Be akarsz jönni a szobámba, te zöldnyálka? Gyere, odateszlek az ágyamra. Be akarsz bújni a paplanom alá? Na ezt már nem, dögölj meg te kis rohadék! Azzal a falhoz vágja – s lám, a békából gyönyörű királyfi lészen...

Hát ezt tanuljuk mi úgy, hogy meg kell csókolni a békát. Elhisszük, hogy amitől undorodunk, azt egy igazi vagy egy Júdás-csókkal megválthatjuk. Pedig az eredeti mese az igazat vállalja föl: falhoz kell csapni, amit-akit elviselni sem tudunk. Az az emberhez – magunkhoz és a másikhoz – méltó, ha vállaljuk magunkat és őt is. Olyannak, amilyen.

Ha szerencsénk van, a falhoz csapott béka gyönyörűvé változik. Ha nincs, akkor legalább elpusztul a rettenet. Szerintem nincs jobb megoldás. Mert a megvezetésnél csak az önbecsapás a rosszabb. Ha nem hiszi, kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét, de legalább Grimmék békáját.

Bányai Gábor
főszerkesztő

TARTALOM

Maradj éhes, maradj bolond! — 4
Till Attilával beszélget Bányai Gábor

Popper Péter:
A dohányzásról — 8

Anya-Apa
A zene az kell
– anyaszemmel — 10
– apaszemmel — 11

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Árvácska unokája — 12

Áprilisi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Leszokás a dohányzásról — 18
10 óra alatt

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Ha lázt hoz a tavasz... — 20

Mozdulj!
Légzőtorna — 22

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Mi születik a tojásból? — 24

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Függőségi nyilatkozat — 27

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Gerilla kertészek — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Bányai Gábor • Marketing: Pegán Zsolt • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Havas Péter Gergő, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Popper Péter, Ruff Klára, Szonda Györgyi, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Kecskés Zoltán • Képszerkesztés: Newangle Film • Grafikai munkatárs: Braun László, Molnár László
Címlapfotó: Schumy Csaba, www.dfp.hu
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kisrókus u. 2. • Tel: 06-1-336-0989 • Fax: 06-1-336-0990 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258

Magazinunk nyomdai változata újrahasznosított papírból készül

Maradj éhes, maradj bolond!

Till Attilával beszélget Bányai Gábor

Hosszú évek óta szerepel a televízió képernyőjén. Ma már nyilvánvalóan sztár. Mégsem celebesedett el. Nem jelennek meg róla pletykák, nem a magánéletével foglalkoznak, csakis a munkájával. Mintha közmegegyezés övezné: hiába trendi, hiába vezeti a legnagyobb nézettségű műsorokat, őt nem koncoljuk fel a népszerűség oltárán. Ő a furcsa, máshonnan jött fiatalember, őt nem az átkozott szórakoztatóipar köpte ki magából. Ő a Tilla. A Propaganda kultúráért felelős műsorvezetője, a Pánik című film rendezője és a Megasztár kikiáltós együttérzője egyszerre. Mázlista.

Tudatosan tervezted ilyenre a pályádat?

Dehogyis! Én nem teremtettem magamnak pályát a szó hagyományos értelmében. Nem vagyok képzőművész, nem rendezek kiállítást – pedig szerettem volna festő lenni. De a képzős szakközép után nem vettek föl festőnek a Főiskolára, inkább elmentem az intermédia szakra, továbbra is képzőművészi álmokat szövögetve. Aztán másként alakult. Egyszerűen kiderült, hogy az én életemben a televízió jobban működik, mint egy hagyományos művészi karrier. Jók voltak a visszajelzések az első szerepléseimtől kezdve, így szépen lassan a tévében ragadtam. Szeretem ezt csinálni.

De például a Supergroup hidat csomagoló, úszó szigetet és pontonhidat építő tagjaként egy kicsit a képzőművészet közelében maradtál.

Igen, sok mindent csináltam, de a Supergroup már 4 éve megszűnt. Néha hiányzik a festés, de most más dimenzióban élem meg a művészetet. Például úgy, hogy az egész világból nem érdekel más, csak a művészet maga. Ez nekem egy viszonyrendszert jelent, sajátos kapcsolatot minden mással: ez így volt, van és mindig így is lesz. Én minden pillanatban képekben és hangulatokban gondolkodom, a fejem állandóan filmtervekkel van teli. Minden látott élményt elteszek, hogy később felhasználhassam, harácsoló „kócsög művész" vagyok, aki mindent ellop, hogy aztán saját kénye-kedve szerint használhassa. Ha valakit érdekel a művészet, akkor ez általában gyerekkorban játékosan indul, aztán fertőzés lesz, ami örökre megmarad. A művészet mint egyetlen közlekedési mód a világgal: olyan csapda, amiből nem akarsz szabadulni, függetlenül attól, milyen hatásfokon űzöd.

És a televíziós szerepléseidet a környezeted természetesnek éli meg, fogadja el?

1994 óta tévézek, volt idejük a barátaimnak megszokni. Nem a Big Brother-rel kezdtem, habár ott lettem ismert mindenki számára. És emiatt ítélnek is el biztosan sokan. Mert mondjuk utálják a mainstream tévét, eleve nem érdekli őket. Biztosan sokan lenéznek, úgy vélik, feladtam valamit – talán csak azért, mert gyűlölik a bulvár tévé létezését is.

Saját magát idealista, álmodozó, rajongó típusnak tartja. Aki folyamatosan kipróbál valamit. Hol azt, hogy egy tömegmédiumban is meg lehet-e maradni egyéniségnek, hol azt, hogy egy csapat tagjaként is lehet-e egyénien szemlélni a világot. Ő a megtestesült kölyökség és függetlenség: s közben boldog családapa. Ezt hívják másutt harmóniának.

Téged nem rontott meg a bulvár tévé. De inkább így: Téged hogyhogy nem rontott meg a bulvár tévé?!

A megszűnt értelmiség tagjai között dívik az a nézet, mely szerint felháborító, hogy a mai korban mindent eláraszt, fölfal, túlharsog a bulvár, a bulvár média. De ez szerintem hamis tétel. Mert a mai kor legfőbb jellemzője inkább az, hogy választhatunk! És ez sokkal fontosabb. Párhuzamosan történnek a dolgok: még jelen vannak a hagyományos kultúra-hordozók, de megjelentek az újak is. Végtelen mennyiségből szemezgethetünk, tévé, rádió, internet, dvd, könyv, újságok, mozi, utcai kultúra és így tovább. Miért kéne kiakadni éppen a bulvár tévén, ami csupán egy a rendelkezésre álló közvetítő csatornák közül? Igaz, hogy hangos, egy színes katyvasz, de éppen olyan, mint volt a görög vagy római piactér, ahol a táncoló dagadt nő vagy a kivégzés jelentette a változatosságot. Rómában sem Vergiliust olvasták a legtöbben.

Azért volt az európai kultúrának olyan pillanata, amikor úgy tűnt, mégsem a piactér kerekedik fölül...

Igen, mondjuk a XIX. században a regény hihetetlen népszerűsége rövid időre egy platformra helyezte a populáris és a magas művészetet, vagy ilyen volt a rock,n' roll nagy korszaka, de szerintem a világban éppen ezek a pillanatok a kivételek. Ez az anomália. Én azt mondom: nem gyűlölni kell a bulvár tévét, hanem választani kell az ezer más lehetőség közül. Nem kell lemenni a piacra, ha idegesít.

Egy budai kávézóban ülünk. Piactérhez közel… Tilla szépen öltözve, mint mindig (Lakatos Márk stylist is büszke lenne rá). Mesél a gyerekeiről, a jövőjükről meg az öröklött génjeikről, a patikába járás szenvedélyéről, közben válogat a remek teák között, enged a sütemények csábításának is – és eléri, hogy senki ne nézze-bámulja meg, hogy ne a sztárt lássák-keressék benne. És monomániásan visszatér mindig a választás lehetőségéhez mint adományhoz.

A bulvár média legnagyobb bűnének azt tartják, hogy megfoszt a választás képességétől.

Ez marhaság! A történelem bizonyítja, hogy mindig voltak, akik tudtak választani, meg olyanok is, akik nem. Ne egyszerűsítsünk mindent fekete-fehérre, és ne fogjunk mindent a jelenkor elfajzottságára. A gyerekeim is választanak

a játékaik között – és hiába vagyunk egy család, bizony nem egyformák a választásaink. Az érdeklődő, nyitott alkatú emberek mindig megmenekülnek. Akik abban hisznek, hogy valaki vagy valami más megváltja őket, azokon nem lehet segíteni. Maradj éhes, maradj bolond! – fogalmazta egyszer ezt Steve Jobs, az Apple atyja -, igen, akkor nem veszhetsz el.

Egy nem piactéri római mondás szerint tehát Carpe diem! – azaz élj a mának?

Ez így megint leegyszerűsítés és veszélyes lenne. Én csak azt mondom, hogy bár a jelenkorban mindig népszerű az a feltételezés, hogy régen minden jó volt, csak most már minden rossz, vagy azt hinni, hogy a jövő rémes lesz, katasztrófákkal teli, mint a filmekben – valójában ennél sokkal érdekesebb ez a történet. Én inkább a mában, a jelenben is próbálok pozitív maradni, mert biztos vagyok abban, hogy rengeteg lehetőség lakik benne.

Ezzel a pozitív gondolatú üzenettel prófétának is elmehetnél maradék kis szabadidődben!

Én inkább ZS-kategóriás konyhatörténésznek gondolom magam... Aki szeretne vigasztalni abban a nagy elkeseredettségben, amit magunk köré teremtünk. Ismétlem: nagyon nem hivatásos történészként én úgy látom a mi ezer éves történelmünket, hogy az élesen két szakaszra bontható. Az első ötszáz év egész rendben volt, jól működtünk mint ország, mint birodalom, mint olvasztótégely. A második ötszáz év, mi tagadás, meglehetősen zavarosra sikeredett. De ennek most a végére értünk. Itt a harmadik ötszáz év, ami megint nagyon jó lesz. Nem azon kell búsulni, hogy szerdáról csütörtökre nem sikerült szocializmusból profi kapitalizmust építenünk: abban a tudatban kell élnünk, hogy erre most lesz megint jó ötszáz évünk. Úgyhogy én csak annyit mondanék: Hajrá, emberek!!!

Szurkolói szlogennél jobban ez csak akkor működik, ha mindenki a részesévé tud válni élet és élmény szinten is!

Hát persze! De ehhez az is kell, hogy ne higgyünk sommás ítéletekben, elrendelő előítéletekben. Tény, hogy jól működő rendszerekbe sokkal könnyebb bekapcsolódni – az ember, a fejlődés erről szól. Egyre bonyolultabb rendszerek építéséről. Mi, magyarok ehhez – sajnos, ez is tény – nem nagyon értünk. Nálunk azok a rendszerek döntenek a tehetséges egyénekről, melyek tehetségtelenek és rosszul funkcionálnak. Az egyén ugyanis mindenütt és mindig egyforma a világon: az mindegy, hogy angol vagy magyar vagy, de az nem, hogy milyen rendszerekben tudsz kibontakozni.

„A szerelmétől elhagyott, munkájában sikeres harmincas csaj; a virgonc, testi-lelki élményekre kiéhezett, egyedülálló ötvenes anya; a férfias szakmát gyakorló, de nemi érdeklődését titkoló húszas srác – az ezredforduló tipikus-divatos-problémás figurái, akikről tanulmányok, bestsellerek és közönségfilmek tucatjai igyekeznek érvényesebbnél érvényesebb diagnózisokat felállítani. Till Attila filmje bizonyára sokak új kedvenc magyar közönségfilmje lesz." Ezt első filmjéről, a Pánikról írták. Mert filmet is a jelenről és mániáiról csinál…

Tehát a következő, szerinted sikeres ötszáz év dönt a sorsunkról?

Nem ez a fontos. Inkább az, hogy mi döntsünk a jelenünkről. Nem biztos, hogy a jövő szempontjából mi egyáltalán fontosak vagyunk. A jövő egy másik játék, egy másik ítélet. A reneszánsz vagy kétszáz remek festőjéből jó, ha hámat-négyet ismerünk igazán, többen nem maradtak fontosak. Lehet, hogy ötszáz év múlva a magyarokból is csak az atombomba-brigád marad fenn, senki másra nem fognak emlékezni. De így lesz, lehet ez az egész világgal. Elvis meg a Beatles biztosan megmarad-fennmarad, a Doors már nem biztos. De igazán nem tudhatjuk, mi éli túl az elfeledést, ezzel tehát nem kell foglalkozni. Elég, ha a saját életünket igazgatjuk figyelmesen, akkor nem a sors dönt, hanem mi.

Meddig fogod csinálni a bulvár tévézést?

Szeretek műsorvezető lenni és vállalom a helyet, ahol dolgozom: ez azonban még nem jelenti azt, hogy vallási fanatizmussal kéne jelen lennem a vállalatnál. Tehát nem biztos, hogy örökre, de az is lehet. Majd idővel kiderül. Én nem egy szolga vagyok, akit rabul ejtettek, hanem egy katona. Valami fajta zsoldos, aki pénzért harcol. Aki nem feltétlenül hal meg a hazájáért, hanem életben marad. Adott esetben, ha kell, meg is szökik. Most azért kapom a zsoldot, hogy műsorvezető legyek. És persze nem kapok annyit, mint egy amerikai sztár, akit a pénze gróffá emel a szatócsok ellenében. Nálunk egy sztár nem érezheti magát bárónak. Csak zsoldosnak. Nálunk szakmunkások vannak: a pénz világában éppúgy, mint a sztárokéban. Én a zsoldos szakmunkások között jól elvagyok: jó ez így, és nem hiszem életre szóló komoly dolognak a tévé-sztárságomat.

Nincs ebben némi cinizmus?

Van. De melegszívű.
És ez átsegít mindenen.

TILL ATTILA

Foglalkozása: műsorvezető, filmrendező
Született: 1971. dec. 3., Budapest
Haja, szeme: barna
Magasság: 190 cm, súly: 94 kg
Családi állapot: nős
Csillagjegye: Nyilas

A középiskola után a Magyar Képzőművészeti Főiskola Intermédia szakán végzett 2001-ben. Az elmúlt években több televízióban is megfordult mint kulturális műsorvezető. Tévés pályafutását a TV3-nál kezdte, majd ezt követően az MTV1 72 óra című műsorát vezette, amit 1999-ben az Év Riportere díjjal ismertek el a Kamera Hungária fesztiválon. Ezután a TV2 Jó reggelt Magyarország Mixer című kulturális ajánlóműsorában láthatták a nézők. A TV2 új vezetése Liptai Claudia mellett őt bízta meg a Big Brother valóságshow vezetésével.

Pulitzer-díj , Propaganda című műsor (2003)
Kamera Hungária díj, az év riportere (1999)
Voltfolió kulturális médiadíj, legjobb TV műsorvezető (2003)
Médiaestély, az év műsorvezetője (2004)
Kamera Hungária díj, az év műsorvezetője (2005)
Kamera Hungária díj, Megasztár – az év showműsora (2005)

POPPER PÉTER: A DOHÁNYZÁSRÓL

Amíg a Földön emberek élnek, addig a testi és lelki funkciók együtt járnak. Nincs olyan testi történés, melynek ne lennének lelki következményei. Ezt néha észre lehet venni, néha nagyon durván jelentkezik, néha nem. De fordítva is gondolom: nincs olyan lelki történés, melynek ne lennének testi következményei ugyanígy. Alkoholfüggés, játékszenvedély, dohányzás – minden függésnek van egy testi és egy lelki vetülete. Ezt tudományosan úgy mondják, szomatopszichikus, tehát testi történés lelki következményekkel, vagy pszichoszomatikus, lelki, testi következményekkel.

Azt gondolom, az egész dohányzás-probléma pszichológiai szempontból nem megoldott. A kérdés: miért dohányzik egy ember? A válaszadást nehezíti, hogy nem ismerünk olyan kultúrát, egyet sem, amely ne használt volna valamilyen drogot, füstölőt, dohányzó szertartást, mindegy, hogy az indiánok békepipájára gondolunk vagy a misztériumjátékok önkívületi állapotaira. Mindig volt valami, ami hozzásegítette az embert valamilyen másfajta lelkiállapot, néha másfajta tudatállapot kialakításához is.

A dohányzás nem tudatállapotot változtat, de lelkiállapotot igen. Hogyan szokik rá a cigarettára? Vagy úgy, hogy koravén attitűdök vonzzák, szeretne már nem gyerek lenni, elkezd felnőtteket majmolni, mert úgy gondolja, a felnőtt élet szabadabb, függetlenebb, és ennek egyik szimbóluma, hogy bagó lóg ki a szájából. Vagy egyéb érzelmi motiváció van. Magam úgy szoktam rá, hogy halálosan szerelmes voltam egy nálam idősebb egyetemista lányba, én akkor gimnazista voltam, és a lány dohányzott. Kezdetben az motivált, hogy tüzet adhattam neki, megkínálhattam cigarettával. Majd én is kipróbáltam és így egy szerelem sodort bűnbe. Sok minden nem is a cigarettának, dohányzásnak szól, hanem a szertartásnak. Volt nekem egy főnököm, erős dohányos, egyszer betett egy cigarettát a szájába, én meg meggyújtottam neki a gyufát. Erre azt mondta: ne fosszál meg a rágyújtás örömétől! Ez a dohányzás integráns része volt számára. A cigaretta, a gyufa; tüzet csihol, meggyújtja; leszívja az első slukkot, kifújja: ez egy szertartás volt a számára, és nem tartotta udvarias gesztusnak tőlem, hogy tüzet adok neki.

A dohányzásnak van egy feszültségcsökkentő hatása. Én sokkal többet dohányzom, amikor nagyon koncentráltan dolgozom – ha nem, akkor napok eltelnek, hogy nem gyújtok rá. Nagyon sok embernek van olyan igénye, hogy szexuális aktus után rágyújt, ott is feszültség levezetés, oldás a cél. Sokan étkezés után igényelnek egy cigarettát. Ezek mind valamilyen hatást eredményeznek, ami a közérzetet javítja, jobbá teszi. Ha rászokott, akkor igénnyé válik. Mint minden, amire rászokik az ember. A szervezet rááll erre és olyan, mint az alkohol. Igényli s ezért nehéz leszokni.

Füst Milán is sokat foglalkozott lélektani kérdésekkel. Írt egy tanulmányt, többek között a dohányzásról is. Ebben azt írja, hogy az ember feszült helyzeteiben (szorongás, lelkesedés, aktivitás, tevékenység, félelem) oldani szeretné a túlságosan nagy feszültséget. A dohányzás a legegyszerűbb módszer, mert kéznél van, előveszem, rágyújtok. Nem kell sehova mennem, semmit se csinálnom, leinnom se kell magam, azonnal a rendelkezésemre áll feszültségcsökkentésként. S ha több dolog nyomaszt, pl. lakásgondok, pénztelenség, féltékenység, szomjúság stb., és valaki meghív egy pohár sörre, a többi gondot is jobban tűröm. Lehet, hogy igaza van, a könnyen elérhetőség számít. Minél stresszeltebb egy társadalom, annál inkább megnő a feszültségoldásoknak az igénye, de átterelhető másfajta feszültségoldásokra is. Nem könnyen, de semmi sem könnyű, ami már szokássá vált, vagy beivódott az ember mechanikus reakciói közé.

Nehéz egy dohányos ember helyzete, mert van valami megalázó a dohányzás tiltásában és üldözésében. Nem lehet úgy kezelni egy cigarettázó embert, mint egy alkoholistát vagy mint egy drogost. Persze, lehet tőle infarktust kapni, tüdőrákot – egyik dohányos sem olyan hülye, hogy ezt ne tudná –, de az sokára lesz. Ez egy nagyon fontos kérdés. Mondok egy egész más példát. Szólok egy gyárosnak, hogy ne szennyezze a vizet, mert 40 év múlva nem lesz természetes ivóvíz Európában vagy Magyarországon, és óriási összegekért kell majd előállítani. Ezt ő érti, de ez 40 év múlva lesz. A profit meg most jön... A most mindig erősebb, mint egy jövőbe vetített szorongás.

Nézzék meg a gyerekeket. Ha egy kisgyereknek azt mondom, elmegyünk cukiba, de zuhog az eső, mire azt mondom, majd holnap – földhöz veri magát és sír, hogy becsaptam. De egy általános iskolás már tudomásul veszi, mert benne van a kiváró türelemnek a lehetősége, ami nincs meg sok felnőtt emberben sem. Ami nagyon hosszú idő után következik be, annak nincs annyi visszatartó hatása, mint ami azonnal. Ha infarktusa van valakinek, és a két cigaretta után kapja a következő szívrohamot, akkor abbahagyja, mert azonnali a hatás. És ez riasztja.

Ennek is van egyfajta szerepe. És nem helyes egy kalap alá venni a droggal, alkohollal, és egy „üldözött" kategóriába sorolni be embereket. Az embernek joga is van ahhoz, hogy rongálja önmagát, senki nem írhatja elő, hogy a gyomorfekélyemet kezeltetnem kell. Nincs jogom fertőzni más embereket, de hogy én a különböző bajaimmal mit vállalok fel és mit nem, az az én életem. A régi kérdés: mégis kinek az élete? Jogom van-e öngyilkosnak lenni? Jogom van-e az eutanáziához? Nagy viták szerte a világon. Jogom van-e dohányzással tönkretenni a szervezetemet, vagy a sportolással, míg ott halok meg a pályán?

Nehéz kérdés. Komolyabban venném a kérdést, ha mérnék a stroncium szintet a levegőben, de olyan magas szintű már, hogy inkább nem mérik. Ezt szabad? Az autó káros kipufogógáza: az mehet? Az a szorongástömeg, stressz, agresszió, amit ránk zúdítanak: azt szabad?

Amikor Indiában éltem, elmondtam egy jógatelepen egy indiainak, hogy Európában minden nap hússzor megtámadják a lelki nyugalmamat, itt meg minden támogatja. Értette és mellém adott egy fiatalembert, aki kísérgetett engem, egy fiatal jógit, és én ott is dohányoztam. Jött velem és szidott, hogy egy ember, aki keleti bölcselettel és jógával foglalkozik, miért rongálja a szervezetét? Azt mondtam neki: maga itt él egy jógatelepen, távol a városok, csendben, nyugalomban, adományokból, dolgoznia sem kell. Teszek egy ajánlatot: jöjjön el velem Pestre, tartsa el magát, majd megnézem, hogy rágyújt-e vagy sem. Elgondolkodott, meghajolt és azt mondta: „igaza van, az ön útja nehezebb". Ugyanis az is számít, hogy hol élek, milyen terhelések közepette.

Hosszabb ideig Pető András asszisztense voltam, nagyon sokat tanultam tőle, mindenféle szempontból. Azt mondogatta: „nincs nagyobb támadás az emberi méltóság ellen, mint a betegség!". Ezt mindig mondtam a medikusaimnak én is. Azt is mondta: felnőtt vagy. Gyerekként elsodort a dohányzás, de most már tudod a konzekvenciákat. Mit kapsz a dohányzástól, és mit fizetsz érte, döntsd el! Jogod van szabadon dönteni, de csak akkor, ha vállalod a következményeket.

A ZENE AZ KELL

Rozi lányunk otthoni hegedűpróbálkozásai rendszerint zokogásba fulladnak, és ez így megy jó pár hete! Néha már attól félek, hogy odavágja a zeneiskolai hegedűt, vagy épp direkt elölhagyja, hogy a tizenhét hónapos öccse garázdálkodhasson a tokban. Annyira tudom sajnálni, ahogy ott áll kisterpeszben, és húzza-vonja a vonót, miközben alig látja a kottát a könnyein keresztül. Anyai szívem majd meghasad, hiszen egyet biztos nem akarok: kínozni a gyerekeimet.

Én vagyok az egyetlen a családban (most még Dávid baba is), aki nem tanult soha zenét, nem játszom hangszeren, és ugyan sok gyakorlással elég szépen tudok énekelni, de a hallásom meg sem közelíti a gyerekekét. Ezért talán még nehezebben értem meg, mennyi áldozattal jár, hogy az ember meg tudjon szólaltatni egy hangszert. Drága férjemet már „készen" kaptam, az ő gyakorlásai kifejezetten élvezetesek, akár harmonikán, akár gitáron játszik, de én még mindig azt szeretem a legjobban, ha leül a zongorához.

Leginkább Bence fiunk hasonlít rá, aki már 3 évesen föntt volt a színpadon Apával, igaz, akkor még összevisszza csörgőzött, de végigült egy három órás próbát és előadást. Most karácsonykor már ketten harmonikáztak az osztály előtt, pedig ő még hivatalosan nem is tanul zenét, majd csak jövőre. (Természetesen zongorát és harmonikát...) Ádám fiunk már tíz éve gitározik, ennyi év alatt voltak persze hullámvölgyek, de őt a klasszikus gitár tanulásában jórészt a „rockgitáros leszek" életcél motiválta, így mára napi rendszerességgel tépi a húrokat az elektromos gitárján.

A következő zenészpalántánk 12 éves Bori lányom, akivel – úgy tűnik – az utolsó évet gyűrjük a zongorabillentyűkön...Vele sem egyszerű a gyakorlás, ha csak teheti, elblicceli a dolgot, minimálisra csökkenti a hangszer mellett töltött időt. Az idei és a tavalyi tanévben a legtöbb vita a zongora körül pattant ki. Mit tegyen a szülő, ha addig tehetséges, szorgalmas lánya egyszercsak közli, hogy „utálok zongorázni, nem érdekel az egész"? Meddig kell szigorúnak lenni, hol a határ az én elképzeléseim és a gyerekek vágyai között? Minden kamasznál eljön a pillanat, amikor lázadni kezd, honnan tudhatom, hogy érdemes-e erőltetni, vagy hagyjam magam megygyőzni egy tini által? Borinál végül kompromisszumot kötöttünk: elkezdhet énekórákra járni különtanárhoz, ha végigcsinálja a zeneiskola hat évét zongorából, ígyúgy, de végig.

Most viszont itt az új kihívás! Mi legyen az én kisebbik lánykámmal, aki két éve maga választotta a hegedűt, ezt a rettenetesen nehéz hangszert, és még csak az első izzasztó darabokat próbálgatja? Ráadásul ezen a hangszeren Apa sem játszik, nem tud úgy segíteni, mint a többieknek, Rozikám egyedül kínlódik. És fél Ági nénitől. Én – azt hiszem – megtettem mindent, beszéltem már a tanárnővel, bíztattam Rozit eleget, de attól félek, az egész zenéléstől elmegy a kedve, ha nem választunk másik hangszert. Persze ott van az a lehetőség is, hogy elfogadjuk, hogy nem minden gyerekünk fog zenét tanulni, és esetleg ketten leszünk, akik CSAK énekelnek a családi zenekarban...

„Mi lehet öt betű és a szívhez szól?
Hegedű?
Nem, mer' az hat betű!"
(Lovasi András)

Csak ketten? Inkább *már* ketten is vannak! A mai világban 2 ember is tömeg, aki énekel. Napjainkban 5 gyerek is számít, aki zenét tanul. Nem azt mondom, hogy mindenkinek Kossuth-díjas művésznek kell lennie, de a zene az kell!

Ági nénit is megértem, amikor idegesebb, hiszen 2009-ben kétszer akarták megszüntetni a kerületi zeneiskolát (Magyarország egyik legrégebbi zeneiskolája), majd összevonni egy másikkal, tehát nehéz a művészeti tanárok élete. Azt is elfogadom, hogy nem kell mindenkinek alapfokú művészetoktásban részesülnie, tehát semmi baj nincs azzal, ha valaki nem tanul zenét! Nekem megadatott, hogy zongorázhattam, azóta az életem részévé vált a zene, de nem adok zongoraesteket, nem lettem zenetanár. És nemcsak a zene alkalmas arra, hogy tartalmasabb legyen az életünk, hanem minden, ami szépet, örömet okozhat, és egy kicsit kinyitja a fantáziánkat.

Átment az egész világ egy teljesítményhajszába, és ezt már az iskolai oktatásban is érezhetjük. Egy jó vállalkozás minden évben felül kell múlja az előző évi eredményét, ami nonszensz, hiszen mi a fenének kell jövőre több kenyeret eladnia egy pékségnek, mint idén. Ugyanannyian esznek kenyeret minden évben, nem?! Hogy jön ez ide? A suliban is az a jó, aki „hasznos" tárgyakból jeleskedik, miközben vannak azok a tantárgyak, amelyek egy – lassan már kihalóban lévő – általános műveltséghez elengedhetetlenek. Néha elgondolkodom azon is, hogy szeretnék-e minden áron diplomát a gyermekeim kezébe. Persze hogy szeretnék, de azt is szeretném, hogy a tudás megszerzése izgalmat jelentsen nekik. Én is utáltam néha, de ha visszagondolok: minden információ megszerzése izgi tud lenni. Szerencsémre a humán tanáraimmal én el voltam kényeztetve, a zenetanáraimmal meg pláne! Elég csak szeretni a zenét, az irodalmat, a színházat – de persze mindegyiket egy picit ismerni is kell ahhoz, hogy megértsük. Egy sikermozit egyszerűbb megnézni, nem kell hozzá előképzés. De a KLASSZIKUS ZENÉT (ide értve a könnyűzenei előadókat is, akik még hangszereken játszanak) meg kell érteni, meg kell szeretni. Ehhez viszont már gyermekkorban meg kell szerettetni. Szép hivatás, de rettentő nehéz, ezt belátom.

Mindenhonnan dől a felületesség és a kommersz, megspékelve a „kihívásokkal": ettől én libabőrös leszek. Na elég! Most jön a csütörtöki kihívás: megyek hegedűt gyakorolni Rozival. Mert ha péntek, akkor hegedűóra!

...elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

ÁRVÁCSKA UNOKÁJA

Hédi aprócska lakásában fogad, egy pesti bérház legfölső emeletén. Elképzelésem sincs, mozgássérültként hogyan mássza meg a lépcsőket naponta, én is kifulladtam fölfelé. Nem látszik rajta, hogy 40 éves, kislányos, sima babaarca, csodálkozó barna szeme van. Megjelenésében is hordozza azt a kettősséget, hogy korán lett felnőtt, de talán épp ezért, más szempontból máig gyerek maradt. Megrendítő élettörténet az övé – Móricz Árvácskájába illő epizódjaival –, számomra azonban arra is példa, hogy ha szüleinktől nem kapjuk meg az élethez szükséges minimális szeretetet, még mindig marad esélyünk begyűjteni annyit másoktól (akik szívesen adják), hogy akár tovább is adhassunk belőle.

Mi okozza a mozgásproblémádat?

Anyukám két napot vajúdott velem, közben sérült meg a központi idegrendszerem, amely a mozgásközpontért is felel. Ez akkor derült ki, amikor már járni kezdtem. Négy évesen megműtöttek, javítottak az állapotomon. Elég jól mozgok, de görcsösek az izmaim, fáj a csípőm, bicegek, és a lábamat korlátozottan tudom csak emelni. Kellene úszni, az jó lenne nekem... Biztos észrevetted, hogy a két szemem néha nincs szinkronban – ez is a sérülésem miatt van.

Meddig éltél családban?

Négy éves koromig, amíg a szüleim együtt voltak. A kapcsolatuk kamaszként indult, anyu tizenhét évesen szülte a nővéremet. Őt tervezték, várták, az öcsémet szintén (fontosnak tartották, hogy legyen fiúgyerek is a családban). Engem nem akartak. Amikor kiderült, hogy sérült vagyok, a házasságuk már válságban volt; talán túl korán kerültek össze... Apukám félrelépegetett, anyukám meg ezt nem bírta elviselni, összeroppant. Inni kezdett, és attól kezdve vert minket. Olyanokat csinált, hogy sötét szobába zárt, máskor eladta rólunk a ruhát... A testvéreimet is bántotta, de leginkább engem. Volt, hogy a két évvel idősebb nővérem állt anyám elé, hogy ne bántson.

...anyád tehetetlennek érezhette magát az állapotod miatt? Idegesítette?

Egyszer találkoztam vele felnőttként, fél évvel a halála előtt – én is ezt kérdeztem tőle. Azt felelte, nem. De nem tudott nekem semmilyen magyarázatot adni. Amikor apám megszökött a családból, az egész helyzetből, megfenyegette anyámat, hogy ha mondjuk, meghalnék a bántalmazásától, ő sem marad életben. Apám ma is úgy gondolja, ezzel megmentett. De nem vett minket magához, nem tudta vállalni a felelősséget értünk. Ő ilyen volt. De legalább vállalta az érzéseit, önmagát. Miután lelépett, ugyanúgy kaszinózott, éjszakázott, ahogy korábban, és mi, gyerekek szétszóródtunk, felnőttként vettük fel a kapcsolatot megint. Amikor apu megnősült, csak öcsém került hozzájuk – aki nálam is inkább megszenvedte a gyerekkorát. A nővérem a nagymamámmal, én pedig elvileg anyámmal maradtam; anyu a mozgássérült kislányára, vagyis rám való tekintettel lakást kapott. Négy évesen bevitt a kórházba, hogy megműtsenek, és... ott hagyott egy szál ruhában. A kórházban töltött nyolc hónapomról semmilyen emlékem nincs, arra viszont pontosan emlékszem, hogy anyut mikor láttam utoljára gyerekként. Egy rácsos ágyból néztem, ő is engem, ahogy távolodott..., azt mondta, mindjárt jön. Soha többet nem jött vissza. Felnőve véletlenül visszakeveredtem ugyanebbe a kórházba, és a nevemről megismertek: én vagyok az a kislány, akit annak idején ott hagyott az anyja. Elmesélték, mennyire szerettek.

Erre nehéz bármit mondani...

Ma már úgy gondolom, így jártam jobban. Anyám teljesen szét volt esve idegileg. Három évesen megmondtam neki, hogy akármit csinál, én csak aput fogom szeretni. A verések miatt. Apu sosem bántott, és mindig nagyon megértő volt, pénzt keresett ránk... Ő már akkor a reform-nevelés híve volt, amikor itthon még nem volt divat, mert olyan a természete. Utálja az erőszakot, ahogy én is.

A kórházból hová kerültél? Apukád akkor sem vett magához?

Nem. 1975-ben ideiglenesen, majd végleg állami gondozásba kerültem. Éveken át nem lehetett örökbe adni, mert a szüleim nem mondtak le rólam. Volt egy olyan szabály, hogy ha valakit öt éven át nem látogatnak, a szülő elveszti a jogot, hogy erről döntsön. Ezért apám kb. ötévente meglátogatott – biztos furdalta volna a lelkiismeret, ha másik szülőt kapok.

Érdekes megközelítés. Emlékszel erre a pár látogatásra?

Haragudtam rá, volt, hogy le se akartam menni. Felnőttként bocsátottam meg neki. Ő elismerte a hibáit, és én azt mondtam, az első húsz évemet már nem lehet jóvátenni, de így legalább most van apám. Nagyon hiányzott. Valójában apám szeretett engem, csak nem vállalt fel...

Voltak olyanok körülötted, akik a gyakorlatban is szerettek?

Pl. egy bölcsődés gondozóm, egyben óvó nénim, Éva néni. A családunk régi dadáján keresztül kaptam meg – már felnőtt koromban – a hozzám írt leveleit – fel is elevenedett a kapcsolatunk. A dadám, Eszti néni is nagyon szeretett. A Mexikói úti mozgásjavítóban pedig, ahová a kórház után kerültem, aranyéletem volt. Mi, állami gondozottak csak tizenketten voltunk, akik ott is laktunk. Én kezdetben mindenen sírva fakadtam, és nagyon bújós voltam, de szerencsére rengeteg szeretetet kaptam. Az igazgató – Alpár Györgynek hívták – mindent elkövetett értünk. Arra is figyelt, hogy olyan konyhás néniket vegyen csak fel, akik tényleg gyerekszeretők. Még a kiflit is felmelegítették a kedvünkért. Kinek melegíti fel a kiflit az édesanyja egy családban? Déli gyümölcsöt kaptunk akkor, amikor az még luxusnak számított. Az állami gondozott gyerekekkel, akik ugye bent maradtak hétvégén és ünnepekkor, úgy éltünk együtt, mint egyfajta család. Gyakran vigyázott ránk egy fiatal gondozónő, akinek nem volt senkije, kicsit mi pótoltuk számára a családot. Ma már baráti viszonyban vagyok vele is.

Tehát megtartó közegben nevelkedtél. De mégsem igazi családban.

Szerintem a család a védelem mellett el is nyomja az embert, igazándiból ez a két feladata. Annak örülök, hogy nem volt, és ma sincs, ami elnyomjon. Nagyon szabad voltam és vagyok, csak egyedül kell megállnom a lábamon. Nem mondom, hiányzott a család, de jobban éreztem magam az intézetben, mint anyám mellett. A társaimmal minden csínyben benne voltunk, szép kislánynak számítottam, a kisfiúk szerelmesek voltak belém, ráadásul bandavezérpozícióra is szert tettem. Sokat olvashattam, ami nagy ajándék volt; mindig mosolygok, ha eszembe jut egy Amál nevű konyhás nénink, aki egyszer rám szólt: nem tizenkét éves lánynak való az a könyv, amelyben emberevés van. Elkérte, és azontúl ő olvasta... De a hátrányait is érzem a bőrömön, hogy nem családban nevelkedtem. Pl. pánikba esem először, ha új kihívás elé kerülök... a tájékozódás is nehezen megy, a közlekedés még mindig megijeszt. Bizonyos szempontból

nagyon korán felnőttem, más szempontból máig gyerek maradtam. Ez a kettősség végigkíséri az életem. Meséket nézek, az nyugtat meg, kapcsol ki. Azon a polcon tartom a rajzfilmgyűjteményem. Szerencsémre a nevelőszüleimnél találkoztam olyan praktikus feladatokkal, amelyek nélkül nem tudom, hogy boldogultam volna az életben.

Ezek szerint mégis örökbe fogadtak?

Igen, nem tudom, hogyan sikerült kijátszani apámat, aki biztos nem egyezett volna bele. Az ilyesmi titkosítottan zajlik, hogy a vér szerinti család ne zaklathassa a gyereket. Csak ennek az én esetemben az is volt az ára, hogy mikor vidékre küldtek, el sem búcsúzhattam senkitől, és elveszítettem a kapcsolatot az intézeti barátaimmal. A nevelőszüleim egy nyaralás alkalmával ismertek meg, a saját gyerekükkel barátkoztam össze, és az a furcsa helyzet állt elő, hogy a gyerek akart engem testvérnek. Amikor megtudtam, hová kerülök, elfogott valami rossz érzés, holott, örülnöm kellett volna. Azóta is megérzem, ha valami rossz fog történni velem. Tudtam, hogy befogadó családdal a hátam mögött több esélyhez juthatok majd, mint háttér nélkül; az ember 18 évesen a semmibe pottyan az intézetből, ezt sokszor végignéztem. Mégis, úgy indult az új életem, hogy elveszítettem a családnevem és ezzel kicsit önmagam.

Milyen kamaszként bekerülni egy vadidegen családba, amelynek tagjait anyádnak, apádnak és testvérednek kell tekintened hirtelen? És mihez kezdhet egy lány 19 évesen, minden háttér, támogatás nélkül a világban – ezen belül mondjuk, Budapesten –, ha nem akarja a testét vagy drogokat árulni; ha adni szeretne másoknak és nem elvenni tőlük? Fedélért, ételért, szeretetért merre indulhat?

Hédi történetének folytatását magazinunk következő számában olvashatják.

HIRDETÉS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu
infoch.hungary@novartis.com • Diklofenák-kálium hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

dolo062/apr10

HIRDETÉS

Novartis Hungária Kft. Consumer Health
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 457-6656, 457-6678 • infoch.hungary@novartis.com • www.novartis.hu • Diklofenák hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer. • vte200/apr10
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

HIRDETÉS

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

SZIMPATIKA

ÁPRILISI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2010. április 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Visine fáradt szemre gélcseppek
10 ml

MOST CSAK 1320 Ft

Szemfáradtság kezelésére és a szemirritáció mérséklésére

Szemészeti készítmény

Visine Classic szemcsepp
15 ml

MOST CSAK 1295 Ft

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Zovirax ajakherpesz krém
2 g

MOST MÉG OLCSÓBB 1150 Ft

A száj és az arc területén jelentkező herpeszfertőzés helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST MÉG OLCSÓBB 1595 Ft

16,0 Ft/g

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 12,5 mg lágy kapszula
20 db

MOST MÉG OLCSÓBB 995 Ft

49,8 Ft/db

Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom, reumatikus és izom eredetű fájdalom csillapítására

(6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Blend-a-dent extra erős műfogsorrögzítő krém
47 g

MOST CSAK 1015 Ft

Egész nap biztosítja a műfogsor stabilitását

Protézisragasztó

Lopedium kapszula
10 db

MOST CSAK 795 Ft

79,5 Ft/db

Hasmenés tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Espumisan Gyöngy 40 mg lágy kapszula
50 db

MOST CSAK 995 Ft

19,9 Ft/db

Nagyfokú bélgázképződéssel járó állapotok pl. felfúvódás, puffadás, nyomás és teltségérzet kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Espumisan 40 mg/ml belsőleges emulzió
30 ml

MOST CSAK 1260 Ft

Gázképződés okozta panaszok (puffadás, teltségérzet) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 tápszer filmtabletta
60 db

MOST CSAK 3375 Ft

56,3 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Speciális gyógyászati célra szánt tápszer

Béres Egészségtár Szemerő Lutein FORTE filmtabletta
30 db

MOST CSAK 2155 Ft

71,8 Ft/db

Segíti a szem egészségének megőrzését, késlelteti a szem öregedési folyamatát

Tápszer

Sinupret drazsé
50 db

MOST CSAK 1570 Ft

31,4 Ft/db

Az orrmelléküregek és a légutak akut és krónikus gyulladásainak kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Stadalax drazsé
50 db

MOST CSAK 795 Ft

15,9 Ft/db

Hashajtó hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Dorithricin szopogató tabletta
20 db

MOST CSAK 970 Ft

48,5 Ft/db

Fájdalommal járó száj- és garatüregi gyulladásos megbetegedések helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Listerine® Teeth & Gum Defence antiszeptikus szájvíz
250 ml

+ ajándék Reach ultimate clean fogkefe**

MOST CSAK 825 Ft

3,3 Ft/ml

Antiszeptikus fog- és ínyvédő szájvíz hozzáadott fluoriddal

Szájhigiénés termék

**Az ajándék fogkefe a készlet erejéig

*Áraink maximált akciós árak

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

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Leszokás a dohányzásról 10 óra alatt

Selymes Orsolya fiatal pszichológusnő, aki 6 évvel ezelőtt saját magán kezdett el kísérletezni, hogy megoldást találjon cigifüggőségére. Ma már több mint félszáz embert szabadított ki a dohányzás fogságából, módszerének titkáról kérdeztük.

Mikor kezdtél el foglalkozni a cigifüggőséggel?

Körülbelül 6 éve kezdtem el a leszokás pszichológiai módszerét kutatni, még dohányosként, magamon kísérletezve. 13 évig voltam masszív dohányos. Több módszerrel is próbáltam leszokni, de véglegesen sosem sikerült. Aztán elolvastam egy leszokást segítő könyvet, amely ugyan nem segített a cigitől teljesen megszabadulni, de a szemléletét alapul véve kidolgoztam a saját módszeremet, amit függőségoldásnak kereszteltem el. Ezzel már sikerült egy életre megszabadulni a cigitől.

Mitől más a te módszered, mint a többieké?

Alapvetően egy új pszichológiai eljárást dolgoztam ki, melynek segítségével bárki könnyedén és fájdalommentesen megszabadul a függőségétől. Mindezt úgy, hogy egy 10 órás csoporttréningen vesz részt, és amikor kijön a rendelőmből, már nem akar rágyújtani többé. Nem hízik el, nem néz újabb szenvedély után, hanem euforikusan éli meg a leszokását.

Ez a „módszer" még kísérleti stádiumban van, vagy elfogadott, a klinikai gyakorlatba is beépíthető módszerként elismert?

Bár már túl vagyunk a szó szerint vett kísérleti stádiumon, a kutatásmódszertan, amivel dolgozom, folyamatos visszakövetést, és folytatólagosan szisztematikus megfigyelések végzését írja elő. Ez azt jelenti, hogy mind a dohányzásra vonatkozó elméleti keret, mind a csoportokban használt gyakorlati megoldások rugalmasan fejlődnek. A módszer szakmai köröknek szóló leírása folyamatban van, időközben más függőségekre vonatkozó kutatások is elindultak, szeretném, ha a módszerem idővel a klinikumba is beépülő, akkreditált terápiás rendszerré növekedne, amit a dohányosoknak segítséget nyújtó szakemberek elsajátíthatnának, és a kliensek javára, minőségbiztosított módon használhatnának.

Mi történik egy ilyen tréningen, elmesélnéd egy picit részletesebben?

Általában 8-10 emberrel foglalkozom egyszerre. A dohányosok 10 óra alatt bejárnak velem egy utat, amelynek végén leteszik a cigit. Vannak különböző szemléltető eszközeim és a leszokás útját segítő ábrák, például a cigikocka. Óránként kimegyünk rágyújtani, megbeszéljük a dohányzással kapcsolatos élményeinket, feloldom a bennük lévő feszültséget és félelmeket.

Miért kell óránként rágyújtani a tréningen: ez nem épp a leszokásról szól?

Azért, mert a dohányosnak a leszokáshoz is szüksége van a cigarettára. Ha nem dohányozhat, akkor ideges lesz, és traumaként éli meg a 10 órás foglalkozást vagy a leszokást.

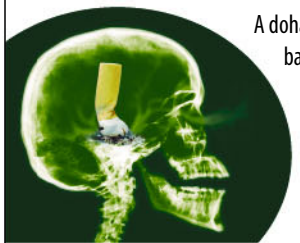
Az orvosok szerint a dohányzás kémiai, biológiai függőséget is okoz, ugyanis hozzászokik a szervezet a nikotinhoz, megvonása esetén elvonási tüneteket produkál. Ezzel mit kezdesz?

A hagyományos leszokási eljárások arra épülnek, hogy a dohányzást egyedül kell legyőzni, itt viszont egy csoport közös erővel teszi le a cigarettát, ami nagyon fontos pszichés tényező, hiszen a cigire sem egyedül szokunk rá, hanem társaságban. A tapasztalataim azt mutatják, hogy a test nikotinfüggőségét is fel lehet oldani kizárólag pszichológiai módszerekkel. A foglalkozásokon végigveszszük azokat az élethelyzeteket, amikor az elvonási tünetek jelentkezhetnek, és felkészülünk arra, hogyan kell ezeket majd kezelni. A tréning után pedig nem szükséges tapasz vagy rágó alkalmazása.

Mi a helyzet azokkal, akiknek a függősége súlyos, és régóta sokat dohányoznak?

Meglepőnek hangzik talán, de az eddigi tapasztalatok alapján a láncdohányosokat a legkönnyebb leszoktatni. Egy masszív dohányosnak ugyanis a dohányzással kapcsolatban már nincs annyi illúziója. A legnehezebb dolgom valószínűleg egy tinivel lenne, aki épp most kezdett el pöfékelni, és számára még varázslatos, új dolgot jelent cigizni. Azt szoktam mondani, hogy aki az első szál cigarettáját már több mint egy éve szívta el, azt nehézség nélkül le tudom szoktatni. A módszer kísérleti fázisában eddig több mint félszáz embert sikerült leszoktatnom, és csak néhányuknak volt szüksége a tréning után egy második beszélgetésre is.

Sokan, akik leszoktak, elhíznak – vagy valamilyen más szenvedélyt találnak maguknak. Erről milyen tapasztalataid vannak?



A dohányzásról való leszokást általában akaraterő kérdésének tartják, pedig a megfelelő módszerrel nem az. Ha valaki fegyelmezi magát, és megállja – akár évtizedekre – hogy ne gyújtson rá, az derék dolog, de a cigaretta utáni vágyat nem tudja elhessegetni, és valójában soha nem szokik le. Ilyenkor jön az elhízás, a sóvárgás és az új függőségekre találás. Az én módszeremmel ilyen nincs, mert magát a függőséget szüntetjük meg.

Képes lennél ezzel a metódussal kezelni más káros szenvedélyekkel élőket is?

A módszer lényege a függőség oldása, de ez csak akkor működik, ha az előadó maga is megmerítkezett már az adott szenvedélyben. A kutatás részeként tervezem, hogy a jövőben nem csak a dohányosoknak, hanem más függőségekben szenvedőknek is indítok tréninget. Ám ahhoz, hogy őket hatékonyan tudjam kezelni, előbb alaposan meg kell ismernem a szenvedélyük tárgyát.

Tartod a kapcsolatot azokkal, akiket leszoktattál?

Persze! Ez a módszer egyik fontos eleme, az utánkövetés. Kicsit olyan az egész, mint egy klubtagság, hiszen rendszeresen összejövünk, és megbeszéljük, hogy kinek milyen örömei, élményei vannak a leszokás óta, milyen új dolgokat tapasztaltak meg, amióta nem dohányoznak. Az ilyen összejöveteleken sokan odajönnek és megölelnek, amiért megszabadultak a cigitől, sőt, barátaiknak ajánlgatják a módszert. Lehet, hogy furcsán hangzik, de amikor valaki nálam járt és leszoktattam, úgy érzem, mintha megmentettem volna az életét.

Havas Péter Gergő

Tények és számok
Név: Függőségoldás módszer
Eddigi összes résztvevő száma: 80 fő
Leszokási arány: 90 százalék
A tréning ára: 29 000 forint
Visszafizetési garancia: 3 hónap

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Ha lázt hoz a tavasz...

Különbözőek vagyunk. Van köztünk, akit már egy kisebb hőemelkedés is ágynak dönt, és van olyan, aki egy komolyabb lázas állapotot is könnyedén átvészel. Számtalan kérdés merülhet fel a lázcsillapítással kapcsolatban. Kell-e csillapítani, és ha igen, kinél, hogyan, mivel és mikor kell haladéktalanul orvoshoz fordulni? Ezekre a kérdésekre kerestük a választ dr. Kovács Zalán gyógyszerésszel (Zirc, Szent-Bernát Gyógyszertár).

A láz az emberi szervezet normális védekező reakciója az őt megtámadó kórokozók ellen. Az immunrendszer érzékeli a betolakodót és egy un. pirogén reakciót indít be. Ennek eredményeként az agyban (a hypothalamusban) található hőközpont a test hőmérsékletét egy magasabb értékre állítja be, ezzel gátolva vagy lassítva a kórokozók szaporodását. A hőmérséklet emelését a test izommunkával, remegéssel, hidegrázással, valamint a bőr ereinek összehúzásával éri el.

Mit nevezünk láznak?

A normál testhőmérséklet 36,5 (±0,4) °C hónaljban mérve. A lázas állapot általánosan elfogadott értéke végbélben mérve 38 °C, fülben 38 °C, szájban 37,8 °C, hónaljban 37,4 °C. Nem szabad elfelejteni azonban, hogy a testhőmérséklet napszaki ingadozást mutat (kb. 0,5 °C), délután 4-6 óra között a legmagasabb, hajnalban 5-7 órakor pedig a legalacsonyabb.

A láz a szervezet normális védekező rendszerének egyik része, így csak bizonyos esetekben indokolt az azonnali csillapítása. Olyan esetben, amikor a testhőmérséklet meghaladja a 40 °C-ot, vagy a hőmérséklet magasabb, mint 38,5°C és fájdalommal jár; ha járul hozzá valamilyen alapbetegség, vagy operációt követő állapot során lép fel; vagy központi idegrendszeri sérülés okozza, vagy lázgörcsre való hajlam áll fent: indokolt a lázcsillapítás. Csecsemő- és gyerekkorban is indokolt a láz csillapítása, hiszen ez az a korosztály, aki a legveszélyeztetettebb lázgörcs szempontjából. Gyerek lázas állapotának fennállása esetén haladéktalanul forduljunk gyerekorvoshoz! Fontos tudni azt is, hogy 12 éves kor alatt nem szabad a lázat acetilszalicilsavval csillapítani, annak ellenére sem, hogy felnőtt terápiában hatékonysága bizonyított. A tilalom oka az acetilszalicilsav és a Reye-szindróma közti kapcsolat. Kutatások bizonyították, hogy az átlagnál többször alakult ki súlyos máj- és idegrendszeri betegség a szalicilátokkal kezelt gyerekeknél, tinédzsereknél.

A gyógyszeres terápia mellett a köztudatban is elterjedt házi praktikák a láz csillapításának kiegészítői lehetnek. Ugyanis, ha hűtőfürdőt (vagy priznicet) alkalmazunk, az nem hat a hőközpontra, csak a szervezet hőleadását segíti, ugyanakkor a bőr ereinek összehúzódását eredményezi, valamint didergést, remegést okoz, ami fokozott izommunkát, ezzel hőtermelést indukál. Tudni kell ugyanakkor azt is, hogy a csuklóra, bokára helyezett borogatás a kis felület miatt hatástalan, ugyanúgy, mint a törzsborogatott beteg, akinek a betakarása lehetetlenné teszi a párologtatást. A hűtőfürdőt testhőmérsékletű vízzel kell kezdeni, és addig hűteni, míg a beteg hőmérséklete el nem éri a 38 °C-ot. Az egész folyamat nem haladhatja meg a 15-20 percet, hiszen a hideg környezet miatt az erek összehúzódnak és ez a test hőmérsékletének emelkedéséhez vezet. Mindezek tudatában kijelenthetjük, hogy magában a fizikális lázcsillapítás értelmetlen, azonban hasznos kiegészítője lehet a gyógyszeres kezelésnek.

Számos gyógyszerkészítmény áll rendelkezésre a gyógyszertárban a láz csillapítására. Mono- és összetett készítmények egyaránt. A szerek nagy része vény nélkül elérhető mindenki számára, így megnő a jelentősége annak, hogy vásárlás előtt kellően tájékoztassuk a velünk szemben álló szakembert a láz kialakulásának okairól, a tapasztalt további tünetekről, a már otthon beszedett lázcsillapítókról vagy krónikusan szedett gyógyszerekről.

Amíg a napi gyakorlatban erős késztetés tapasztalható a láz csillapítására, addig tudományos bizonyíték nincs arra, hogy a láz kimondott csillapítására lenne szükség, bármely betegségcsoportról legyen is szó. Valószínűsíthető, hogy a köztudatban lévő lázgörcstől való félelem lehet a jelenség oka. Ugyanakkor érdemes kiemelni, hogy lázcsillapítókkal nem lehet lázgörcsöt megelőzni. A láz csak tünet! Mindig keresni kell a mögötte lévő betegséget. Egy másik érv lehet a lázcsillapítás mellett az, hogy láz csökkentésére ható szerek szedésével a komfortérzet javítható, a folyadék- és oxigénigény csökkenthető. Meg kell jegyezni azonban, hogy nemcsak a láz, hanem a gyulladás is az oka a betegséggel járó komfortérzet romlásának, ami széles körben használt nemszteroid-gyulladáscsökkentőkkel sikeresen javítható. A lázcsillapítók kombinált alkalmazása nem javítja hatásukat, ellenben magában hordozza a túladagolás veszélyét. Érdemes tehát odafigyelni arra, hogy ne szedjünk egyidőben azonos hatóanyag-tartalmú szereket. Ugyanakkor nem vezet eredményhez az sem, ha különböző hatóanyag tartalmú, de azonos hatású készítményeket szedünk be azonos időben (pl. paracetamol, ibuprofen).

Terhesség során számos élettani változás következik be a szervezetben (pl. a vese kiválasztásának fokozódása), ami a beszedett gyógyszerekre is kifejti hatását. A magzati károsodás elkerülése érdekében még a legbanálisabb betegségek esetén is indokolt a kezelőorvos felkeresése! A kontroll nélkül beszedett lázcsillapító hatású gyógyszerek még terápiás dózisban is veszélyesek lehetnek, azon túl, hogy a gyógyszerek nagy része átjut a placentán, azok módosíthatják a szülés során a kívánt állapotokat (pl. vérzékenység, szülés elhúzódása, méhfal izomzatának gyenge összehúzódása) idősebb korban a szervezet egyes részei lelassulnak, átalakulnak. Influenzás, megfázásos megbetegedések esetén a terápia egyik fontos eleme a folyadék pótlása, ami napi több liter ivóvíz elfogyasztását jelenti. Lázas állapot esetén ugyanis a szervezet vízvesztése fokozott. Idős korban nagyobb az előfordulási valószínűsége a gyomor- és bélrendszeri betegségnek, erre ibuprofen szedésekor figyelni kell. Májbetegség esetén pedig a paracetamol tartalmú készítményeket kell kerülni.

Ebben az életkorban gyakrabban fordulnak elő társult betegségek, ami befolyásolhatja a beszedett gyógyszerek tulajdonságait és hatását, így a lázcsillapítókét is. Különös odafigyelést és szakember segítségét igényli az olyan eset is, amikor a beteg számos más betegségre ható gyógyszert szed. A gyógyszerkölcsönhatások kiszűrése csak szakember segítségével valósítható meg biztonsággal. Ennek egyik színtere a gyógyszertár lehet.

Lejegyezte: Zimre Zsuzsa

Forrás: A cikkben felhasznált tudományos információk a Gyógyszerész Továbbképzés című kiadványban megjelent cikkekből származnak.

MOZDULJ!

Légzőtorna

A belégzés aktív izommunka, melynek során a rekeszizom lelapul (hasi légzés), a bordák megemelkednek (mellkasi légzés), a mellüreg térfogata megnő és a kitáguló tüdőbe levegő áramlik. A nyugalmi kilégzés csaknem teljesen passzív folyamat. A belégzés csúcsán az izmok elernyednek, a mellüreg térfogata csökken és a tüdőből kiárad az elhasznált levegő. Férfiaknál a hasi, nőknél a mellkasi légzés erőteljesebb.

A gyakorlatok végzéséhez megfelelő körülményeket kell teremteni:

- **tiszta, friss levegőjű, csöndes helyet keressünk,**
- **lehetőleg étkezés előtti időpontban,**
- **kényelmes, laza ruhában végezzük a gyakorlatokat.**

A légzőgyakorlatokat mély kilégzéssel kezdjük, hogy a tüdő minél tökéletesebben kiürüljön. A belégzésnél orron át vesszük, a kilégzésnél szájon keresztül fújjuk ki a levegőt. Mint minden tornánál, itt is fontos a fokozatosság elvének betartása. Kezdetben a torna ne tartson tovább 5-10 percnél. A gyakorlatokat nyugodt, lassú tempóban 4-5 ismétléssel végezzük.

1. Mellkasi légzés megéreztetése – hanyattfekvő helyzetben kezünket a mellkasunkra tesszük, orron át vesszük a levegőt – emelkedik a mellkas a kezünk alatt. Szájon át kifújjuk a levegőt – mellkas süllyed a kezünk alatt.

2. Hasi légzés megéreztetése – hanyattfekvő helyzetben, kezünket hasunkra tesszük. Belégzéskor emelkedjen a hasunk, kilégzésnél süllyedjen.

3. Bal kezünket hasunkra, jobbat a mellkasunkra tesszük. Mellkasba szívjuk a levegőt – emelkedik a jobb kéz. Áttoljuk a levegőt a hasba – süllyed a jobb kéz és emelkedik a bal kéz, majd kifújjuk a levegőt – a bal kéz is lesüllyed.

4. Bal kezünk marad a hasunkon, jobb kezünk a mellkason. Hasba szívjuk a levegőt és onnan áttoljuk a mellkasba, majd kifújjuk. Kezünk emelkedésével és süllyedésével érezzük a levegő áramlását!

A megfelelő légzéshez szükséges a mellkas rugalmasságának és a légzésben résztvevő izmok erejének megőrzése. A helytelen testtartás következtében csökken a mellkas rugalmassága, ezzel együtt a belélegzett levegő mennyisége is. A következőkben a tartásjavító gyakorlatokat összekötjük a légzőgyakorlatokkal. A gyakorlatokat lassú, nyugodt tempóban végezzük, ütemüket igazítsuk a légzésünkhöz!

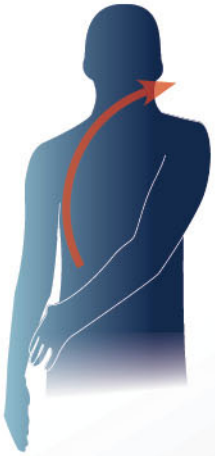
Kezdetben a gyakorlatokat támla nélküli széken ülve végezzük. Később nyugodtan tornázhatunk állva, vagy akár séta közben is. Figyeljünk arra, hogy a gyakorlatok végzése közben ne homorítsunk, hasunkat húzzuk be!

1. Két karunkat testünk mellett hátrahúzzuk (a tenyér előre néz), a lapockáinkat összezárjuk – orron át vesszük a levegőt. Visszaengedjük a karokat a test mellé – szájon át kifújjuk a levegőt.

2. Bal kart nyújtva megemeljük előre, jobbat test mellett húzzuk hátra – belégzés, majd leengedjük és kifújjuk a levegőt. Majd a jobb kart emeljük föl és a balt húzzuk hátra.

3. Bal kart belégzés közben oldalt emeljük föl, kilégzéskor engedjük le. Majd jobbat emeljük.

4. Két kart megemeljük előre. Nyújtott karral összeérintjük a kézhátat és kifújjuk a levegőt. Vállmagasságban megtartva hátrahúzzuk, tenyér előre nézzen – belégzés. Kilégzés közben előrevisszük.



5. Bal kart rátesszük a jobb térdre (álló helyzetben a jobb csípőt érintsük meg), jobb kar marad a test mellett. Bal kart rézsútosan megemelve megnyújtózunk a bal fölső sarokba, jobb kart test mellett hátrahúzzuk – belégzés. Kilégzés közben visszatesszük a két kart a kiinduló helyzetbe. 4-5 ismétlés után megcseréljük a két kar helyzetét.

6. Tarkóra tesszük a két kezet. Két könyököt előrevisszük, fejet lehajtjuk és kifújjuk a levegőt.

Ezek a gyakorlatok nem helyettesítik a különböző megbetegedéseknél szükséges speciális légzőtornát. Ilyen esetekben mindenképpen gyógytornász irányításával kell tornázni. Ha a gyakorlatok végzése közben bármilyen panasz jelentkezik, a tornát hagyja abba és keresse fel orvosát!

Ruff Klára
gyógytornász

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

Rovatunkat a VOLTAREN termékek gyártója, a Novartis Hungária Kft. támogatja

Tel.: 457-6656, 457-6678
infoch.hungary@novartis.com
www.novartis.hu

Voltaren®
A mozgás öröme

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Mi születik a tojásból?

A Húsvét a feltámadás és az újjászületés ünnepe. Talán nem véletlen, hogy nem egy konkrét naptári napra esik, hanem a hagyományokat követve a természet jelenségei mutatják meg, mikor ünnepeljük: a tavaszi napéjegyenlőséget követő első holdtölte utáni első vasárnapon. A Húsvét szimbólumai – a bárányka, a kiscsibe, a nyuszi, a tojás és a locsolkodás is – az újjászületésről és a termékenységről szólnak.

Nincs jobb dolog ilyenkor, mint hosszúra nyúló reggeliket fogyasztani a családdal és a barátokkal: a sonka mellé kerüljön náthaűző, frissen reszelt torma, frissen sütött zsömle, kalács. Az ünnepi hangulatot fokozandó, húsvéti díszbe öltöztetett, tojás formájúra fagyasztott színes fűszervajat, márványosra festett kemény tojást is tegyünk az asztalra.

Tojás ül a snidlingen…

Fűszervajat készíteni igazán egyszerű: a szobahőmérsékletű vajhoz keverjünk különféle fűszereket, és a mélyhűtőbe téve szilárdítsuk meg. Vaj helyett használhatunk vajkrémet, krémsajtot, tehén- vagy juhtúrót is, a fűszerek számát pedig csak az ízlésünk korlátozza.

A húsvéti asztalra igyekezzünk minél színesebbre keverni a különféle fűszervajakat, és tojás alakúra fagyasszuk ki őket.

A piros hagyományos körözöttből készülhet, a sárga tojáshoz használjunk kurkumát, curryt, római köményt és sót. A zöld változathoz friss fűszernövények – bazsalikom, rozmaring, petrezselyem – levelét törjük össze mozsárban, és kevés fokhagymával együtt keverjük a vajkrémhez.

A megfagyott „tojásokat" ültessük snidling-ágyra, és „hímezzük" mustárral, paprikakrémmel, majonézzel őket.

Fessünk természetesen!

A festett tojás a húsvéti ünnepkör egyik hagyományos jelképe. Ha természetes anyagokkal (hagymahéjjal, kávéval, céklalével, bodzalével, kurkumával, lila káposztával) vagy ételfestékkel festjük a főtt tojást, ünnep után feltörhetjük, és egy jó kiadós rakottkrumplit készíthetünk az asztal díszéből.

Jó játék a természetes festőanyagokkal kísérletezni! Gyönyörű színeket lehet elővarázsolni a segítségükkel!

A tojásokat először főzzük tíz percesre, aztán tegyük fel lassú tűzre a kiválasztott festőlében főni. Néha ellenőrizzük, hogy elegendő mennyiségű víz van rajtuk. Ha kell, forgassuk meg őket, hogy egyenletes legyen a festés. Mikor elégedettek vagyunk az így nyert színnel, hagyjuk a festővízben kihűlni a tojást.

Készíthetünk levélmintás tojásokat is. Ehhez többféle levelet használhatunk: petrezselymet, zellerlevelet, sárgarépa zöldjét vagy akár lóherét is.

A megmosott tojásra jól tapad a levél – tegyük rá, és burkoljuk be szorosan lilahagyma héjával, céklahéjjal, spenótlevéllel, lila káposztával –, kísérletezzünk bátran! Ha szükséges, tekerjük körbe fehér cérnával a kis csomagot, és tegyük egy kidobásra ítélt nejlonharisnyába vagy zokniba. Csomózzuk be a végét, és rakjuk egy kis lábasban lassú tűzre főni. Egy kevés ecet segít a színek kioldásában!

Húsz perc-fél óra elteltével vegyük ki a csomagot a festőléből, és ha kihűlt, bontsuk ki: érdekes, egyedi mintájú, márványosra festett tojásokat fogunk találni! Ezek a tojások a húsvéti asztal díszei lesznek, de a húsvéti reggelinél meglephetjük a családot márványosra festett kemény tojásokkal is! A kezembe került hagyományos kínai receptben fekete tea és szójaszósz a festék, én kipróbáltam hagymahéjjal és zöld ételfestékkel is – egytől-egyig gyönyörűek lettek.

Így készül:

Főzzünk kemény tojást a szokásos módon: hideg vízben tegyük fel főni, és forrástól számított 5-10 perc után hideg víz alatt hűtsük le. Amikor kihűlt, evőkanállal óvatosan ütögetve, vagy az asztallapon görgetve repesszük meg a tojás héját körös-körül úgy, hogy ne váljon le a tojásról. Tegyük vissza a fazékba a kiválasztott természetes festőanyagokkal, egy kis sóval, fűszerekkel együtt. Ne felejtsük: a főzőlének nem csak a színe, az íze is bele fog ivódni a tojásba! Egy órán keresztül lassú lángon, fedő alatt főzzük. Hagyjuk kihűlni a levében: akár egy éjszakát is maradhat! Tálalás előtt hámozzuk meg a dekoratív, márványos mintázatú, finom tojásokat.

Mi volt előbb? A tyúk meg a tojás…

A húsvéti készülődés egyik fontos része, hogy egyedi ajándékokat gyártok a gyerekeknek, családtagoknak, barátoknak. Maradék anyagból helyes nyuszit, csirkét varrhatunk, de egyszerű, mutatós kis ajándékokat készíthetünk a tojáshéjak felhasználásával is, ha a húsvéti sütés-főzéskor óvatosan törjük fel a tojásokat!

Finoman kocogtassuk a csúcsukat az asztalhoz, és óvatosan szedjük le a héjat egy részen, úgy öntsük a tálba a hasznos anyagot. A héjakat mossuk ki, és papírtörlővel törölgessük szárazra.

Meglepő ajándék a feltört tojáshéjba öntött, az eredeti tartalmához (a fehérjéhez és a sárgájához) kísértetiesen hasonló gyertya. Üres konzervdobozban, lassú tűzön olvasszunk meg egy fehér gyertyát. Edényfogó kesztyűvel fogjuk meg a dobozt, és töltsük fel a tojáshéjat a kétharmadáig. Mielőtt megszilárdulna, állítsunk bele kanócot. Egy darabka olvasztott sárga zsírkrétát csorgassunk a tetejére tojássárgájának. Akril festékkel lefesthetjük a héjat, és vékony, ezüst lakkfilccel az igazi húsvéti tojás mintájára díszíthetjük a tojás-gyertyát.

A másik tojáshéjba egy mókás, szemforgató kiscsibe került. Készítsünk papírrugót két darab 1 centi széles sárga papírcsíkból úgy, hogy merőlegesen egymásra ragasztjuk a két végüket, és felváltva egymásra hajtjuk őket. A két végét ismét ragasszuk egymásra. Cikkcakkban vágjunk lábujjakat a lelógó részből. A másik, fejnek használt végén ujjainkkal kicsit csippentsük be a madárka csőrét, és ragasszunk két szemet fölé. Végül kapjon két kis tollat szárnynak.

Ha nem a tojásban üldögél, kétoldalú ragasztószalaggal felragaszthatjuk polcra, monitorra az ingó fejű, csapzott tollú, mókásan bámuló fiókát.

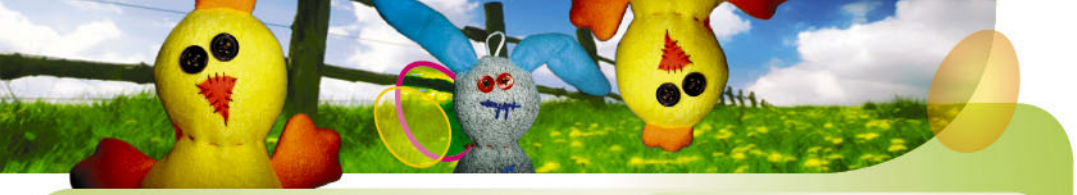
Én kicsike vagyok,
A fogaim nagyok.
Adjanak egy kalácsot,
Hogy harapjak nagyot!

/Zágon/

Nyuszi ül a fűben…

A gyerekeknek szánt meglepetések elrejtését jól kell időzíteni, különösen, ha a kertet szemeltük ki rejtekhelynek. Nagy melegben percek alatt elfolyik a csokinyuszi, és a kutyus is előbb rálelhet, mint a csemeténk. Szeretem a hasznos csomagolást, és van egy nyuszikosár, mely azon kívül, hogy pillanatok alatt elkészül, ő maga is kedves ajándék, hisz szétbontva rendeltetésszerűen használható, ha elmúltak az ünnepek.

Válasszunk egy szép kendőt, konyharuhát, frottír kéztörlőt vagy zsebkendőt, attól függően, kit szeretnénk megajándé-



kozni. Szükség lesz még néhány füles gombra a nyuszi szeméhez és orrához, befőttes gumira, és szalagra, ha díszíteni szeretnénk.

Átlósan hajtsuk félbe a kendőt. (Vékony anyagból laposabb állatka lesz.) A felső csücskénél kezdve hajtogassuk vissza, mint egy rétest. Hajtsuk félbe a „rétesünket": a két vége lesz a nyuszi két füle. Fogjuk össze a véget, és 15-20 centire hajtsuk vissza: ez a visszahajtás lesz a nyuszi feje. Gumizzuk össze, hogy könnyebben tudjunk dolgozni vele. Igazgassuk el a nyuszi fejét: egyenletesek legyenek a fülei, látszódjon a két kis pofácskája.

Csak néhány öltéssel varrjuk fel rá a gombszemeket és orrocskát, hogy könnyen meg lehessen szabadulni tőlük, ha a megajándékozott használni szeretné a kendőt.

Kellemes Húsvéti ünnepeket kívánunk!

Én kis kertészlegény vagyok,
Virágokat locsolgatok.
Ha nem adnak tojáskát,
Ellopom a leánykát.

/Várasfenes/

Ákom-bákom, berkenye;
Szagos húsvét reggele.
Leöntjük a virágot,
Visszük már a kalácsot.

/Háromszék/

COFIDIS
A PÉNZÜGYEK NAPOS OLDALA

Hitelösszeg 500 000 Ft
Törlesztőrészlet 17 950 Ft
THM* 31,00 %

Hitelösszeg
300 000 Ft
Törlesztőrészlet 11 380 Ft
THM* 35,06 %

+400 Ft/hó csekkes törlesztés esetén

TÖBBET ADUNK!

A COFIDIS Komfort hitel többet ad, mert:
- Rejtett költségektől és kötöttségektől mentes
- Forint alapú, nincs árfolyam kockázat
- Kényelmesen, otthonról igényelheti
- Ingyenes a hitelbírálat

"Azért igényeltem COFIDIS Komfort Hitelkeretet, mert a keretből bármekkora összeget lehívhatok, akár a már visszatörlesztett tőkerészt is. Sőt, ha szeretném, ingyenesen visszafizethetem az egészet is."

06 40 363636
www.cofidis.hu

*41/1997. (III.5.) Korm. rendelet 11/D.§ (3) szerint. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembe vételével történt és a feltételek változása esetén a mértéke módosulhat. Az ajánlat pontos feltételeiről és részleteiről a COFIDIS Magyarországi Fióktelepe 06 40 36 36 36-os telefonszámán érdeklődhet, vagy a www.cofidis.hu internetes oldalon a mindenkor hatályos általános szerződési feltételekből tájékozódhat. A hirdetés nem minősül ajánlattételnek, a hitelbírálat jogát a COFIDIS fenntartja. A futamidőről részletesen az ÁSZF-ben tájékozódhat.

HIRDETÉS

ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

Függőségi Nyilatkozat

Alulírott, Novák Péter – hosszú évek kitartó önvizsgálata után – kijelentem, komoly függőségben állok élettel, halállal, s ezen függőségekből fakadó számtalan más, apró, hétköznapi történéssel, lelkiállapottal. Függőségeim összessége, ha fogalmazhatok így, nagyrészt világlátásomat befolyásolja, így teremtve szubjektív valóságot a bennem lakozó értékrenddel együtt, mely valóság sokszor harmonikus, néhol kaotikus viszonyban áll a dolgok objektív értékelésével. Mindösszesen arra a döntésre jutottam, hogy bizony démonaimmal való együtt létezésem, azok elviselése önismeretem fontos sarokköve.

Semmiért nem adnám a pillanatot, mikor a csípőspaprika szanaszét marja a pofámat! – fogalmazott némi pőriességgel Laci barátom, a később filozófia szakon végzett katonatárs. Ha van szentencia, mi az emberi létezés anomáliájára világít rá, hát nekem ez az, a lehetetlen zsibbadó érzés felidézése a számban, az öröm és üröm könnyei, a tűz oltására vedelt korsónyi gyöngyöző csapvíz, és a Főnix madár-szerű feltámadás; egy újabb tekintélyes falat a bogyiszlóiból...

Sokszor idéztem volt: a valódi szabadság a belső rend függvénye, és bizony a függőség nem tűnik valami fegyelmezett dolognak. Mégis, szemlélve önmagunkat, környezetünket, előbb-utóbb eljutunk a „mindenki függ valamitől" gondolatáig, legyen az akár a legegyszerűbb, legnemesebb, tisztább érzés.

A híres hegymászó súlyos balesete után, az enyhe fogyatékosság helyett, lábának amputálását választja, csak azért, hogy szenvedélyét egy protézis segítségével a továbbiakban is kielégíthesse. Ha közeli, szeretett ismerősünk a sportember, valószínűleg döntését őrültségnek, de mindenképp fájdalmas ostobaságnak tartjuk, távolról nézve az emberi küzdés szépséges példájaként emlegetjük az esetet.

A táplálkozási, életviteli szokásait gyökeresen megváltoztató jóbarát reformprogramját irigykedve követjük figyelemmel, miközben fel sem tűnik, hogy vész el ő, és havi fizetésének többszöröse szép lassan az öko-, bio-, természetesen gyógyító termékek láncolatában.

Bertolucci szívbemarkolóan rajzolja meg Assisi Szent Ferenc portréját a Napfivér, Holdnővér című filmben, ahogy a teremtőhöz megtért kereszteslovag szőrcsuhában, mezítláb építi az Úr házát fagyban, hóesésben, míg a karikaturista ugyanezt az archetípust kezében egy „van Isten" feliratú transzparenssel ábrázolja (megfejtés: azt hiszi, Szent Ferenc).

Sorolhatnánk meglepő példáinkat napestig a herointól a Helsinki szindrómáig, igazolván, hogy

nem csak a Katt levélre lehet rákattani. Minden csak aspektus kérdése: amit innen gyávaságnak, félelemnek látunk, az a számtalan más megvilágítás egyikében akár még bátorság is lehet. Ami szubjektív valóságomban biztosnak látszik az az, hogy személyes függőségeim okait a létezés kihívásaira adott válaszaimban kell keresgélnem, és élek a gyanúperrel, ez mással is így lehet...

Élni ugyanis nem könnyű, mondhatni kemény munka, tapasztalati szakma, olyan örvényekkel, hogy az élet tengerén hánykolódó hajós közhelye könnyeket csal szemünkbe. Életünk nagy részében nem hogy kikötő, világítótorony, de egy szál deszka sem áll rendelkezésünkre pihentetni minduntalan görcsberánduló végtagjainkat. Anyuka, messze van még Amerika? Úszál tovább, kisfiam.

Ebben a kiszolgáltatottnak tűnő helyzetben a magunk teremtette világ illúziója lehet a sziget, a partvonal délibábos tündöklése, hogy egyszer talaj lesz a lábunk alatt, no meg biztonság a fejünkben. És bár ***az emberi élet célja a küzdés maga***, mégis, a cél érdekében küzdök, s annak elérhetetlenségét tompítandó gyártom sorra függőségeimet. A pohár borok, elszívott cigik, a reggeli futás, a szakszervezetileg kiharcolt ebédszünet, a pontban 19.45-kor induló szappanopera: mind-mind függőség, de rutin is egyben, így szüntetve a hánykolódás (élet)veszélyét.

Pedig...pedig sodródni kell. Vagyis kellene. A kapálózás helyett, finoman idomulva az élethelyzetekhez, szabadon választani az elénk sodródó lehetőségekből, hogy együtt változhassunk örökké forgó planétánkkal. Létezik e ilyen szabadság? Keveseknek, kiknek bölcsességeit örömmel lapozgatom, hogy aztán aszkétaként, vagy prostituáltként hódoljak aznapi függőségeimnek. Agyrém.

Sziámi: Zuhanórepülés

Sodródni kell
Sohase tudni a célt
Behunyt szemmel
Adni egy esélyt
Célozni nem kell
Sőt, nem is szabad
Gondolkozz egész testtel
Engedd el magad

Egy mozdulat csak
Épp a megfelelő
Pillanatban
Apró, de számottevő
Célozni nem kell
Sőt, nem is szabad
Gondolkozz egész testtel
Engedd el magad

Látod, ez már pont az:
Zuhanórepülés
Leépülésből
Lefelé felépülés
Célozni nem kell
Sőt, nem is szabad
Gondolkozz egész testtel
Engedd el magad

Depresszióztál
Fejedre húztad a szoba sarkát
Elég a bonyolult jóból
Lazíts és zuhanj át
Célozni nem kell
Sőt, nem is szabad
Gondolkozz egész testtel
Engedd el magad

ÜZENET A FÖLDNEK

GERILLA KERTÉSZEK

Aki kertvárosban él, nem is érti, miről beszélek. Kik azok a gerilla kertészek? Mit művelnek? Sok helyütt természetes, hogy tavasszal a házak elé virág kerül, kigazolnak, eltüntetik a tél nyomait az emberek. De nem ez a jellemző a nagyvárosok por, szemét és szürkeség borította utcáin.

Itt a tavasz, az utcákat éjszaka osonó gerillakertészek népesítik be. Hogy kik ők? Általában olyan szépérzékkel megáldott magánemberek vagy civil szervezetek, akik úgy gondolják, nincs elég zöld a közterületeken. Ezért ők a maguk eszközeivel próbálnak tenni valamit a cél érdekében. Ültetni gyakorlatilag bárhová lehet, csak némi fantázia kell hozzá. Költözhetnek növények a közlekedési táblák tetejére, csúf vasrácsokra, apró kiszögellésekbe. Ehhez csak némi föld, néhány tő sokat tűrő növény és sok fantázia kell. A dolog illegális, de pusztán emiatt sosem kattan bilincs az amatőr városszépítők csuklóján, bár volt, hogy túlbuzgó közterületesek garázdaság miatt indítottak eljárást a zöldítők ellen.

A gerilla kertészek magyarországi elterjedése meglepő módon a tokaji Hegyalja Fesztiválnak köszönhető. 2007-ben a környezetvédelem világnapján négy városban csalogatták be a természetet a beton és tégla közé. Az akció olyan sikeres volt, hogy azóta minden évben megrendezik, az ásót és dugfát ragadók száma egyre nő. Tavaly Budapestre érkezett Richard Reynolds, a gerillák sztárja, és továbbképzést tartott a hazai civileknek, hogy miként is kell ezt jól csinálni.

A II. kerületben egy egész utca vált a gerilla kertészek munkaterületévé. A tervek szerint sétálóutcává avanzsáló Lövőház utcában egy lelkes társaság összefogott, honlapot hozott létre, és az utcabéli boltokkal együttműködve, szó szerint felvirágoztatták az utcát. A fák körül található alig zsebkendőnyi területeket is virággal ültették be, és a szocreál virágtartókba is új lakók költöztek. Tavasz elején szemetet szednek, felmérik a téli károkat, és elmélyülten lapozgatják a virágkatalógusokat.

A Fiatal Urbanisták Tagozata március elején a budapesti Király utcát vette célba. Az elmúlt néhány évben itt a lepukkant kisboltok helyett modern üzletek nyíltak, köztük megannyi trendi étterem és kávézó. De az utcakövek az elmúlt években megkoptak, a fák visszafejlődtek, a virá-

gok meg egyszerűen dezertáltak. Miután az Urbanisták Tagozata kivonult, a lakók csatlakoztak, és a Király utcában azóta a legnagyobb designer a természet.

Hogy mi a céljuk? Azt szeretnék, hogy minden városi ember ráébredjen: a lakásuk és a házuk mellett az utca is az otthonuk! Mindenki természetesnek gondolja, hogy otthon kitakarít és rendet tesz, de kevesen gondolnak arra, hogy az utcával is történjen valami.

„Én úgy gondolom, hogy Budapesten vannak szép és vannak fejlesztésre szoruló területek. A lakosság egyre nagyobb igényt fejez ki a zöldfelületek iránt, és a városi zöldfelületi rendszer fejlesztése mindenki érdeke. Sajnálom, hogy az emberek a kultúránkból kifolyólag keveset használják a szabadtereket a hétköznapokban. Ezen mindenki csak maga tud változtatni, de a lehetőséget nem nekik kell megteremteni. Remélem hamarosan még több terület lesz, ahol az emberek közelebb érezhetik a természetet, és még a városi hősziget-hatás is csökkenhet."

És hogy ez az egész nem pénzkérdés, azt mi sem bizonyítja jobban, hogy Imre, az ex-tengerész, akinek lakása a körút padjai, önkéntes városszépítésbe kezdett. Hajléktalanként semmi pénze, mégis növényeket ültet, kicsempézett egy régi szökőkutat, mozaikokkal szépítette járdát. Locsol, seper és dolgozik rendületlenül. Hogy miért? Mert így szebb. És ennyi pont elég.

Ajánlott oldalak:
http://www.guerrillagardening.org/
http://8ker.blog.hu/tags/körút

Zimre Zsuzsa

ZÖLD KUPON

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

P.H.

ZÖLD KUPON

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

P.H.

NE KÉRJ SZATYROT ÉS NYERJ!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Ha Ön 2010. április 1. és 30. 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 szerencsés nyertesek között 6 db, egyenként 50.000 Ft értékű SZIMPATIKA Egészségcsomagot, valamint a *kartonjatek.hu* által felajánlott játékokat sorsolunk ki!

*A programban résztvevő gyógyszertárak listája a **www.szimpatika.hu** oldalon található.*
Részvételi szabályzat:
www.nekerjszatyrot.hu
Sorsolás:
2010. május 28-án