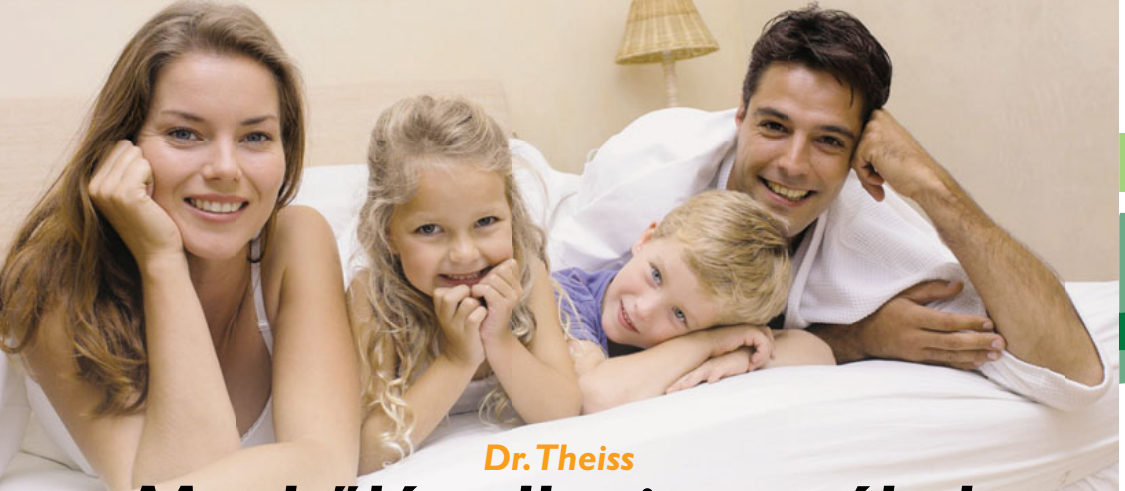


Dr. Theiss

Meghűlés elleni termékek az egész családnak

A gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmények kaphatók a patikákban és a gyógynövényboltokban, de megrendelhetők telefonon és webáruházunkban is! www.naturprodukt.hu

Natur Produkt – természetesen a legjobb

Forgalmazza: *Naturprodukt Kft. • 2046 Törökbálint, (Depo) Pf. 8 • Telefon: 06 23 511 337*

DR.THEISS

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

SZIMPATIKA
2011. január

Az élhetőbb élet magazinja

MMM kód: 0000025

Dogossy Katalin
Tanulj meg boldogan élni!

Novák Péter
A (neked) való világ

Mácsai Pál

Az Ön szimpatikája:

JANUÁRI AKCIÓ

Most Mutasd Meg!

...hogy mi jár a fejedben!
Zavar a környezetszennyezés, a klímaválság, az esélyegyenlőtlenség, de sok a "blabla"...? Akkor ne dumálj, cselekedj! Szólj az ismerőseidnek, és változtassatok rajta ott, ahol éltek!
Mutasd meg mindenkinek!

Oldd meg!

Tudsz valamit? Meg tudod oldani? Valamire, valakire büszke vagy?

Vedd fel!

Ha tényleg megtaláltad, amiben jók vagytok, forgasd le, írd le, fotózd le!

Nyerd meg!

A legjobbakra különleges táborozás és több izgalmas nyeremény vár!

Gyere be!

A legközelebbi Szimpatikában kérd a gyógyszerésztől az aktuális magazint a nevezési kód miatt!

SZIMPATIKA

Ez lesz a világszám!

A Szimpatika gyógyszertárak pályázatot hirdetnek kicsiknek, nagyoknak, a legjobb közösségnek. A magazin címlapján található sorszámmal regisztrálj az interneten, és töltsd fel a produkciódat!
Most mutasd meg a www.szimpatika.hu/mmm oldalon!
EZ LESZ A VILÁGSZÁM! PRODUKCIÓÓÓÓ!
részletek január 15-től a honlapon!

Kedves Olvasó!

Apa megfogadta, hogy több időt tölt majd a gyerekekkel, mi pedig megfogadtuk, hogy egy-két újdonsággal meglepjük önöket az új évben.

Sok kedves gratuláló és elismerő levelet kaptunk, azonban többen jelezték, hogy hiányolják a lapból a humort. Ezért felkértük Sallai Ervin barátunkat, akinek számos művét ismerhetik már a rádióból és a televízióból, hogy írjon számunkra is arról, hogy mit jelent neki a január.

A boldogságról, a képességről, ami tanulható, Dogossy Kati írt, az ő munkáival is találkozhattak már a női lapok olvasói, és akik jártak már a Szimpatika magazin internetes oldalán.

És szerénytelenül mondhatom, mint azt a túloldalon láthatják, készülünk egy igazi világszámmal is!

Szeretnénk, ha a „zöld úton" nemcsak mi jutnánk el Önökhöz, hanem Önök, a gyerekek, a családok is eljutnának hozzánk, és végre együtt csinálhatnánk valamit – valamit, amitől elmondhatják magukról, hogy igazi hősök lettek!

Tartsanak velünk, megéri!

Kalmár András
főszerkesztő

Tartalom

Címlapon:
Mácsai Pál — 4

Dogossy Katalin
Tanulj meg boldogan élni! — 8

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
A (neked) való világ — 10

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Az élet rövid, a tudomány hosszú — 12

Januári SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Anya-Apa
Újévi fogadalmak
- anyaszemmel — 18
- apaszemmel — 19

Sallai Ervin
Súlyos testi kérdés — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Kardiológia — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét…
A hamis gyógyszerekről — 24

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Ajándékozzunk tovább! — 26

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Gyerekek nyomoznak a szén-dioxid után — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Dogossy Katalin, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szonda Györgyi, Varga Julis, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • Címlapfotó: Gordon Eszter • lektorálta: Aggod Zsuzsa
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus 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 • III. évfolyam, 1. szám. Megjelenik havonta 230.000 példányban

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Mácsai Pál

Milyen munkái vannak mostanában?

Két bemutatón vagyunk túl: december 9-én volt az első, címe „Nőnyugat", és a Nyugat c. folyóirathoz valami módon kapcsolódó nők életéről szól. Volt már egy előadásunk magáról a lapról, az közéleti anyag volt, a nagy szerzők szövegeiből. Ez pedig magánéleti: Bíró Kriszta, aki jó ismerője és kíváncsi olvasója a kornak, hozta az ötletet, hogy a feleségek, szeretők, múzsák sorsát, bonyolult viszonyainak történetét dolgozzuk fel. Ő is állította össze a szöveget. Csak dokumentumokkal dolgoztunk, öten játsszák a darabot: Lázár Kati, Für Anikó, Hámori Gabriella, Bíró Kriszta és Kerekes Viktória. Ezt az előadást a Thália Színházban játsszuk.
Másodikként Ingmar Bergman „Dúl-fúl, és elnémul" című összetett műfajú, egyszerre groteszk és vallomásos darabját mutattuk be december 19-én, Gigor Attila rendezésében, Gálffi László főszereplésével. Ez nálunk megy, az Örkényben.

Az hogy lehet, hogy ilyen munkatempó mellett egyáltalán nem öregszik? Van valami különleges módszere: torna, diéta…?

Ha így látszik, akkor talán szerencsés génjeim vannak – hiszen meglehetősen koptatom magam, az életformám sem éppen egészséges: reggel 9-től este 11-ig színházban vagyok, levegőtlen, zárt terekben, műfényben, össze-vissza étkezem zavaros, füstös büfékben; szóval, várjuk ki a végét…

A színházi életforma egyébként egyben tartja az embert, fegyelmezett hely, szoros időbeosztással, tehát nem illik szétesni. Van aztán egy jól bevált gyakorlatsorom, amit minden reggel végigcsinálok, bő fél óra. Eredetileg a derekam miatt volt erre szükség, sok problémám volt vele, meg is operálták. Végül ezek a reggeli edzések életformává váltak. Jövőre leszek 50, és fizikailag meg tudom csinálni mindazt, amit 25-30 évesen. Biztos, hogy ennek a rendszerességnek az oka. És bár nem igazán lehet tudni előre, hogy hogyan öregszik az ember, abban biztosak lehetünk, hogy végül csak megöregszünk.

És a szellemi frissesség?

Súlyos romlás! (nevet) Nézze, egy színház vezetése nagyon ébren tartja az embert. Számos területet ötvöz, nagyon szerteágazó szakma. A gazdaságtantól kezdve a szervezésen keresztül a technikai ügyekig, a koncepciógyártás, a kommunikáció és a társulat pszichológiai összefogása is fontos eleme – és néha még egy kis művészet is belekerül. Ezeknek a dolgoknak egy részét élvezem, egy részét kifejezetten nem, de mindenképp csinálom, hiszen fontosnak tartom, hogy ez a színház legyen.

De ha csak ilyen kevés benne a művészet, megéri csinálni?

A dolgaink sosem függetlenek a kortól, amelyben élünk. A mi korunk kulturális, szellemi jellemzői nem nagyon biztatóak, az én ízlésemhez képest túl erős tere van az üzleti kultúrának, ami hasonlít ugyan a művészethez, de nem az. Az egész fogyasztói kultúrának, amely körülvesz minket, alig van köze a művészethez. Ez a mai kor szelleme. Hozzáteszem, minden kor jó és rossz is egyszerre, mindegyikben élni feladat.
Most az egész európai kulturális hagyomány, amit ismerünk, amiből gondolkodunk, érezhetően veszít a fontosságából, és más lép a helyébe. Ezt én nem kárhoztatom vagy átkozom, hiszen minden újdonság új esélyeket és feltételeket teremt, nincs állandóság, csak változás van, folyamatok vannak. Ezt fejlődésnek is lehet nevezni. Mindig így volt, a könyvnyomtatás megjelenése például biztosan elkedvetlenítette a kódex-írókat, és hasonló dolgokat mondhattak, mint én most. Akkor is megszűnt egy kultúra, és valami létrejött a helyében. Általános írni-olvasni tanítás, világirodalom, felvilágosodás – ez nem is rossz mérleg.
Valami ehhez hasonló zajlik most is, csak még nem lehet átlátni, hiszen a közepében vagyunk.

Szóval, ma egy olyan színházat, mint az Örkény – amely vállaltan szembemegy az üzleti kultúrával –, felépíteni, összerakni, szép feladat. Ezért csinálom. Értelmes munka, ezért éri meg csinálni akkor is, ha az igazgatónak sok fárasztó dolog viszi el sok idejét.

Van egy 7 éves fia. Azért marad idő a családra is? Ők megszokták már ezt a nagyon sűrű életvitelt?

Tűrik. A kisfiam is megszokja, ez is egy minta. „Az apa, aki nincs." Vannak nálam jobb és rosszabb apák is. Olyan apa vagyok, amilyen e mellett a munka mellett lenni tudok.

Apaszemmel milyen ez az új jövő? Mintha lenne Önben egyfajta nosztalgia a múlt iránt.

Nem, semmi szentimentalizmus. Az életet élni kell, és akkor élni, mikor éppen van. Tudomásul kell venni, hogy minden kor összetett. A miénk is. Csak egy példa: sokan tekintenek nosztalgiával a kiegyezést követő évtizedekre. Akkor épült a vasút, az iskolahálózat, villanyhálózat, középületek, színházak sora, nem sorolom: létrejött a modern, a tulajdonképpeni mai Magyarország. Egészen elképesztő fejlődés, igen rövid idő alatt. Közben másfél millióan vándoroltak-tántorogtak ki Amerikába, az éhezés, a tüdővész, az alispán és a perspektívátlanság elől. Ezt hogy ítéljük meg? Jó vagy rossz kor? Lehetetlen egy korra egyetlen jelzőt húzni.
A jövőről azt sejtem halványan, hogy a globalitás és virtualitás lesz a két pillér, amin haladunk. De az ember ugyanolyan marad. Nem lesz se jobb, se rosszabb. Ugyanolyan fenséges és közönséges lesz egyszerre.

A nagy kultúrák ütközése, egymásra csúszása is komoly kérdés. Mi történik a bibliai kultúrával? Mi az iszlámmal? Mi lesz az afrikai kultúra sorsa? Mi a keleti hagyományoké? Az ilyen nagy változások nem szoktak háború nélkül menni. Az is kérdés, hogy hétmilliárd embert meddig tart el a földgolyó, és mi lesz, ha kiderül, hogy nem tartja el tovább?

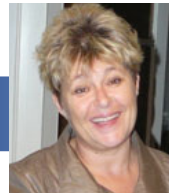
Mit lehet átadni egy gyereknek, ha ilyen jövő elé nézünk?

Hát mintákat. Kíváncsiságot, nyitottságot, hogy legyenek saját gondolatai; a kritikai érzéket, mesélni kell a saját tapasztalataink ról, a csalódásainkról, a múltról, a meggyőződéseinkről, és hogy mi miért az, ami, hogyan alakult ki. És persze tudjon nyelveket, tanuljon zenét, teniszezzen, focizzon, ússzon, nyerje meg a matekversenyt, szavaljon fejből klasszikusokat, legyen tisztelettudó, szeresse a szüleit és nevelőit, mosson kezet… szóval békén hagyni is kell, akármilyen nehéz.

Kalmár András

fotók: Gordon Eszter

Dogossy Katalin



Tanulj meg boldogan élni!

Jó, de hogyan kell azt, tessék mondani?

Sokan azt gondolják, akkor lennének boldogok, ha nyernének a lottón, vagy ha a plasztikai sebész kisebbre operálná az orrukat, netán újra tizennyolc évesek lehetnének. De tévednek. A boldogság nem egyenlő a szépséggel, gazdagsággal és fiatalsággal. Még az egészséggel sem mindig.

Hanem?

Sonja Lyubomirsky, a pozitív pszichológia elismert amerikai kutatója szerint kedélyállapotunkat, a boldogságra való képességünket, azt, hogy milyen színben látjuk általában a dolgokat, alapvetően örököljük. Habitusunk, kedélyállapotunk, az a képességünk, hogy mennyire tudunk megküzdeni a felmerülő problémákkal, illetve elhagyjuk-e magunkat, ahelyett hogy küzdenénk, genetikailag meghatározott.

Tehát nincs mit tenni?

De van. A hosszú éveken keresztül végzett, reprezentatív kutatások azt bizonyítják, hogy képességünk a boldogságra nagyjából ötven százalékban génjeinktől függ. Körülményeink, családi állapotunk, korunk, anyagi helyzetünk hozzávetőlegesen tíz százalékban határozzák meg jóllétünk érzését. Boldogságérzésünket azonban negyven százalékban saját hatalmunkban áll megváltoztatni a tetteink és gondolataink révén. Negyven százalékban magunk tehetünk azért, hogy boldogok legyünk

Hogyan?

Ha független személyiséggé válunk, ha nem az anyagiaktól, és nem a nyeréstől vagy vesztéstől tesszük függővé önbecsülésünket, jobban fogjuk érezni magunkat. Ha nem vagyunk kiszolgáltatva annak, hogy mások hogyan értékelik tehetségünket, a képességeinket és a teljesítményünket. Ha nem bosszankodunk a nehézségeken, hanem teszünk ellenük. Ha nem a világot okoljuk az esetleges kellemetlenségekért. Ha megtanulunk örülni.

Az örömöt lehet tanulni?

Persze. Az öröm egyik legismertebb formája a cél elérésének érzése. Nem csak nagy célokat tűzhetünk magunk elé. A kicsik is fontosak. Lehet cél az, hogy két cigarettával kevesebbet szívunk ma, mint tegnap. Vagy hogy gyalog megyünk fel a harmadikra. Minden új cél, amit elértünk, növeli elégedettségünket. De nagyon fontos, hogy amikor elértük a kívánt eredményt, álljunk meg. Pihenjünk. És tekintsünk elért célunkra büszkén és elégedetten. Ezzel elismerjük magunkat. A teljesítményünket. Ennek hiányában csak hajszoljuk a célokat. A megélt öröm helyett állandó rohanássá válik az élet.

Örömforrás lehet a mozgás. A testi tevékenység. Nagyon sok ember egyik legsúlyosabb problémája a napi egészséges mozgásigény kielégítetlensége. Hiányzik a test szükséges edzése, a létezés élményének derűje. Pedig a régi szlogen szerint a láb mindig kéznél van. Sétálni, gyalog vagy biciklivel menni a munkahelyre mindig lehet.

Mások számára a legnagyobb probléma az, hogy nem tudnak pihenni, kikapcsolódni. Megfelelő szakember segítségével meg lehet tanulni ellazítani nemcsak az izomzatot, de a lelket is.

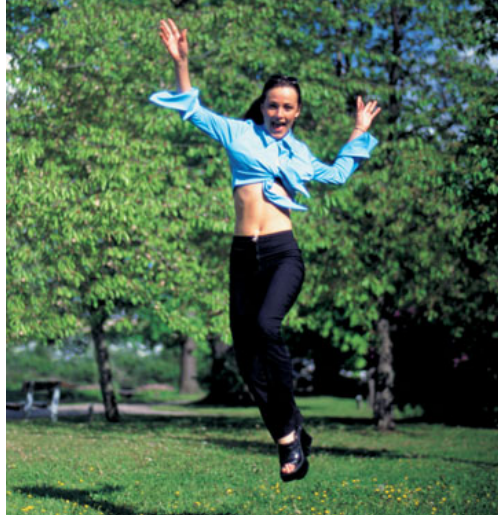
Örömforrás az intimitás. Az érintés. Csecsemőkorunktól szükségünk van az érintésre. A simogatás, az elfogadás és a mosoly sokszor még az ételnél is fontosabb. A házastárssal való ölelések gyakorisága összefüggést mutat a vérben található szív- és érrendszeri védőfaktorok mennyiségével és a vérnyomás értékével. A jó párkapcsolatban élők egészségesebbek, mint a magányosok.

Jó, de mit tegyünk, ha magányosak vagyunk?

Az elfogadást, az intimitásra való képességet, a megbocsátani tudást, az okos kompromisszumkészséget, a harmóniát – vagyis a jó kapcsolatot – is lehet tanulni. Legeredményesebben persze a családban, de külső, például pszichológiai tréningeken is.

A pozitív pszichológia nemzetközileg elismert képviselője a Chicagói Egyetem professzora, Csikszentmihályi Mihály Flow című, magyarul is megjelent könyve gyakorlati tanácsokat nyújt mindehhez. Néhány a tanácsok közül:

Úgy éld az életed, mint a gyermek, teljes elmélyedéssel és összpontosítással! Inkább új dolgokat próbálj ki, mintsem ragaszkodj a biztos módszerekhez! Az érzéseidre hallgass, ne pedig a tekintély vagy a többség hangjára. Légy őszinte, légy valódi; kerüld a színlelést és szerepjátszást! Vállalj felelősséget! Amit eldöntöttél, hogy megteszel, vidd is véghez!



Sonja Lyubomirsky boldogságkutató szintén megfogalmazott pofonegyszerű, szinte közhelyes boldogságfokozó gyakorlatokat.

Tanuld meg kifejezni háládat, gyakorold az optimista szemléletet, igyekezz jót tenni, például, ha módod van rá, jótékonykodj. Keresd meg a rossz események jó oldalát. Élj a jelenben, sajátítsd el a megbocsátás képességét.

Egyszerűnek tűnik és természetesnek. Mégse így élünk.

Vajon miért nem?

Mert a hétköznapok elnyelnek, a gyűlölködés beborít, a pénzért való öldöklés megalkuvóvá tesz. Szorongóvá és depresszióssá. Az utóbbi évtizedben az élettel való elégedettség, a boldogság vizsgálata egyre fontosabbá vált. Bebizonyosodott ugyanis, hogy a boldogság mind az egészségi állapot, mind a gazdasági fejlődés szempontjából alapvető. A legboldogabb országok, Hollandia, Dánia, Kanada, Svájc egyúttal a leggazdagabbak és legegészségesebbek is. A legkevésbé boldogok Ukrajna, Oroszország, Moldávia, Zimbabwe pedig éppen ellenkezőleg. Az élettel való szubjektív elégedettségi skálán 2006-ban Magyarország a 105. helyen volt.

Kell-e ehhez bármit is hozzátenni?

Üzenet a Földről

Novák Péter

A (neked) való világ

Te vagy az, kedves Olvasó? Néző, hallgató, kattintó, fogyasztó stb.? Érted van ez az egész? Miattad olyan színes, szagos itt minden? Tőled olyan hangos a nagybetűs MÉDIA? Gondolom, hiszen annak gyártói szerint a Te igényeid határozzák meg a tartalmat, téged szolgál itt minden! Te tetted ezt? Király!

Sokadszorra indult a hazai fejlesztésű valóságshow, ahol hetekig izgulhatunk majd, hogy Brunyó, Perec, Tapi, vagy Bögyesz viszi el a pálmát, azaz a kérót, a verdát, meg a havi apanázst, csak azért, mert léteznek. És bár lapzártáig nem volt szerencsénk a karácsonyi különszámot végigizgulni, egészen biztosan egy felejthetetlen adáson vagyunk immáron túl, sok mély, emberi pillanattal…
Nem panaszkodhatunk, hasonlóan emocionális szinte minden tartalom a televíziós médiumban! Nincs az a szenzáció – a pandamaci születésétől a lángoló turistabuszig –, mely ne előzné meg a közszolgálati információkat az esti híradókban, így a bemondó is magabiztosan mosolyog, függetlenül attól, hogy osztogatnak vagy fosztogatnak. A tehetségkutató verseny zsűrije szakmai hitelességét teszi félre egy nézettségnövelő perpatvarért egymás közt, hogy aztán valamelyikük menetrendszerinti látványzokogással búcsúztassa az általuk kiejtett tálentumot. A rózsaszín kezeslábasba öltözött celeb a bohóctréfák minden báját nélkülöző komolysággal nyel habot, sarat, verejtéket, később kínos jópofizások közepette elemzi önnön alakítását. A milliomos műsorban, nem kevés pénzösszegért cserébe, arra a kérdésre keressük a választ, hogy a közkedvelt társasjátékok melyikéhez használunk dobókockát?

Például a Sorshoz. Ezt gurította a véletlenszám-generátor polieder – vonja meg vállát az őrült tudós, majd találmánya levegőbe repíti a planétát. Itt tartunk most. Való(ságos) világunkat, a fogyasztók euro-atlanti szövetségét, nem a ciklikusan beköszönő jégkorszak, avagy a globális felmelegedés, mégcsak nem is a háborúk vészjósló árnya járja át, hanem a „langymeleg" unalom, a közöny, a cinizmus, hogy a sztratoszféráig szökött ingerküszöbünket egyre alantasabb vágyak felébresztésével stimulálják. Bocsánat: „-juk"! Stimuláljuk. Mert ehhez is legalább két ember kell. Hogy miért nézzük, hallgatjuk, kattintunk, fogyasztjuk? Mert muszáj! Persze a kultúrtörténelem – a közhelyes fordulatokban gazdag társadalmi evolúció hozományaként – időről-időre dekadenciába fordul, hogy aztán egy adott kor gondolati termésének nyolcvan százaléka soha ne kerüljön napvilágra a múlt romjai alól. De a fenébe, ezek a romok minket is maguk alá temetnek, és így már kevésbé vagyunk képesek bölcsen statisztálni. Inkább tesszük ezt bután…?

Nyolcvan százalék valamiből, az rengeteg. De a húsz sem kevés. Sőt! Nézzük, mondjuk állampolgárból: kis jóindulattal még mindig tízmillióan élünk egy köztársaságban, ennek keresett hányada két millió ember. Egy sikeres esti show nézettsége. Majd' a választók bűvös kétharmada. Ennyien jogosultak különböző orvosi szűrésekre…, sorolhatnám. Háztartási filozofálgatásom mögött a természetes kulturális kiválasztódás ideája sejlik fel, afféle pozitív mikro-utópia gyanánt, miszerint a senkik, akárkik, bárkik jelenében is értelmezhető a valaki fogalma, s ezen valaki öröklődő tulajdonságai közül az előnyös jellegek gyakorisága nő.

És, ha már tényleg itt tartunk – a tények, remények, fejlemények szövevényében –, hát jöjjön a pedagógia, jöjjenek a srácok! A fiúk, és lányok, ők tanítsanak móresre minket, vegyék ki kezünkből a lángoló (glo)busz kormányát, s tegyék, amit jónak látnak, mert általában jókat látnak, ha nem a felnőttek „magánzó" aspektusából szemlélik az idő múlását…
Mi pedig? Hosszasan gondolkodjunk el a büntetésünkön, és addig is alázatosan statisztáljunk kedves mindannyiuknak, hogy legalább élhessenek a lehetőségeikkel.

Most (még) megtehetjük. Lásd alább!

Elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

„Az élet rövid, a tudomány hosszú…”

Pál Ferencet nehéz volna bárhová is besorolni. Tudható róla, hogy katolikus pap, hogy a SOTE-n végzett mentálhigiénés szakemberként, ahol ma már tanít; hogy családsegítő lelkigondozó, terápiás csoportvezető, pszichológiai konferenciák állandó meghívottja, a Mesterkurzus előadója; hogy vasárnapi miséire alig lehet beférni; kedd esti előadásait pedig több százan, a földön is, sőt a teremből kiszorulva is hallgatják, hívők, nem-hívők egyaránt. Az sem titok, hogy ifjúkorában volt magasugró bajnok, élt párkapcsolatban, és hindu szerzetes is akart lenni.

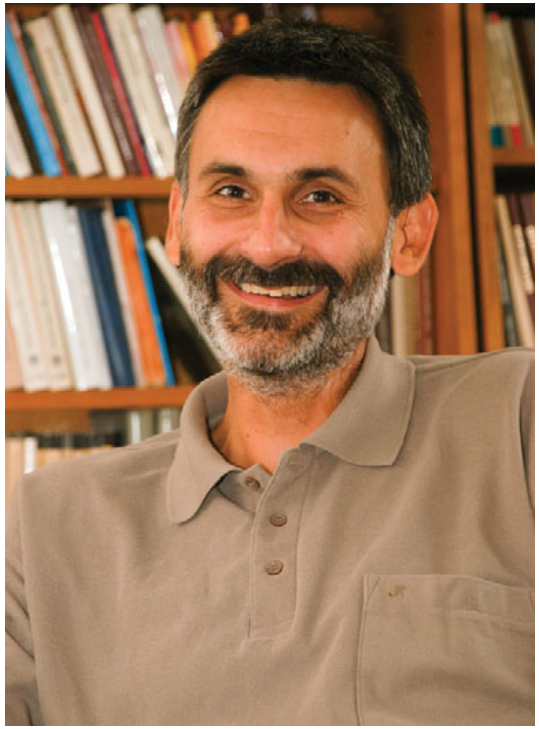
De hogy Pál Feriről szóljak – ahogy mindenki hívja –, őt tíz éve ismerem. Betévedtem egy keddi alkalmára, és azóta járok – ottani zsargonnal élve – „pálferire”. Mert olyasmiről beszél, amivel kevesen állnak közönség elé, hitelesen pedig még kevesebben: az élet legfontosabb kérdéseiről. Lefegyverző tudású előadóként, saját életéből vett példáiban is szerethető, esendő emberként, kitűnő humorával hódító show-manként – és bár civilben, csöppet sem paposan, de mégiscsak papként. Legújabb könyve, A függőségtől az intimitásig, a párkapcsolati problémákat, vagyis előadásainak egyik hosszan tárgyalt témáját járja körül.

Mi volt a fő mozgatórugója annak, hogy pap lettél, és miért kezdtél lélektannal foglalkozni?

A segítő foglalkozás, így a papi és a lelkigondozói pálya gyökerei mindig a családba is vezetnek, tehát a gyerekkorba. Mindkét hivatásom abból fakad, hogy magamon és másokon próbáltam segíteni. Bár valamilyen formában Isten hívja el az embert a papságra, ehhez kell egyfajta hangoltság, és hogy ez milyen sérülésekből és gazdagságból fakad, az nem választható el a családtörténetünktől. Én egészen konkrét belső párbeszédet folytattam Istennel, mielőtt úgy döntöttem, pap leszek, de a hívás nem mindig ilyen közvetlen: másokon keresztül is történhet, és ez nem csak a papságra igaz. Benne élünk egy családban, a közösségeinkben, a hazánkban, és lehetünk arra érzékenyek, hogy mire, kire van szükség. Ha kimész az utcára és húsz koldus állít meg, akkor még mit kellene Istennek mondania?

Ahhoz, hogy magadon vagy másokon hatékonyan segíts, nem érezted elégnek a papként rendelkezésedre álló eszközöket, utakat?

Az egyház még mindig elsősorban kész válaszokat ad, csupa olyan kérdésre, amit a fiatalok nem tesznek fel. Mi azt mondjuk, az üdvösség Krisztusban van, az üdvösséget így és így éred el. Mire a fiatal:„ezt értem, de mi az az üdvösség? Jobb-e annak, aki üdvözül, mint aki nem? Van egyáltalán olyan?” Ráadásul az egyház az embert hagyományosan társas lénynek tartja, és úgy szólítja meg, miközben a mai ember elsősorban rendkívüli, egyedi létezőnek tekinti magát. Mondok példát. Az egyház gondolkodásában fontos, hogy előbb-utóbb ráébredünk, követtünk el bűnöket, amire Krisztus megbocsátása választ jelent. Igen ám, de akkor ismerjük föl a bűnt saját személyünkhöz tartozónak, ha a társas kapcsolatok részeként látjuk magunkat. Mert ahhoz képest vagyok bűnös, hogy mit tettem veled, vagy mit mulasztottam el. A ma embere inkább az egészség-nem egészség, boldogság-boldogtalanság dimenziójában látja magát. Azzal foglalkozik, hogyan gyógyítsa a sebzett lelkét, hogyan teljesíthetné ki a személyiségét. Ezért nekünk az a dolgunk, hogy először megkérdezzük, neki milyen kérdései vannak, majd ezekre igyekszünk válaszokat találni a hagyományunkból, kincseinkből.



Te a saját nyelvén, problémáin keresztül szólítod meg a hozzád fordulót.

Remélem. De ez nem stratégia, nem kommunikáció kérdése. Bennem is ott van az, aki úgy kérdez, mint a többség. Az ő útjukat is járom. Érdemes különválasztani, hogy a lélektani szakembernek mi a célja, és a papnak mi. Az előbbi a lélek egészségével, az utóbbi az üdvével foglalkozik, és amire az egyik választ ad, arra a másik nem biztos. Valakinek a kérdésére adható a lelki egészsége szempontjából előremutató, de spirituális szempontból kártékony válasz, és fordítva. Ami izgat, hogyan lehet a kettőt összehangolni, hogyan lehetünk „egészséges szentek”. Ezt nyilván nem érjük el, de azért jó célkitűzés. Tíz év komoly belső munkám van abban, hogy a pszichológia és a teológia értékeit megpróbáljam integrálni magamban. Meg kellett küzdenem azért, hogy legalábbis használható egységbe rendeződjenek. De elfogadható lett számomra az is, hogy az élet megértését segítő modellek nem szükségképpen hangolhatók össze. Mégis, valami egység eleve adva van, legfeljebb nem tudjuk szavakban megragadni.

Nem nézték rossz szemmel az elöljáróid a lélektani útkeresésedet?

Ki milyen szemmel néz, az sosem zavart abban, hogy tegyem azt, amiről azt gondoltam, az a dolgom. Kétségtelenül voltak konfliktusok, néhányan előítéletekkel, kétkedve vagy aggódva figyelték, hogy pszichoanalízisre, pszichoterápiára, önismereti csoportokba járok. Mindez párhuzamosan zajlott a papságra készülésemmel, és ahogy a felszentelésem után tovább foglalkoztam teológiával, úgy folytattam a lélektani tanulmányaimat is.

A kedd esti előadásaidnak ma már inkább a pszichológiához van közük, mint a teológiához – pedig ha jól tudom, hittannak indultak.

Igen, az első papi helyemen, Terézvárosban, fiataloknak tartottam hittanórákat, ami aztán annyira kivirágzott, hogy a negyedik év végére már kétszázan jártak. Amikor megkaptam az áthelyezésem Rákoskeresztúrra, többen velem akartak jönni. Kitaláltunk egy kompromisszumot, hogy ők ott maradnak, cserébe én előadásokat tartok nekik, semleges helyen. Mert a közösséghez tartozás fontosabb, mint a paphoz tartozás. Tehát négy év után, amikor profán helyre költöztünk, már nem hittant tartottam. Alkalmaknak nevezem őket.

Trükkös, mert nem utal semmilyen témára.

Mindenki maga sejtheti bele, hogy mire is alkalmak ezek. Sok színes dolog belefér. Elsősorban olyan kérdésekre keresek válaszokat, amiket a hozzám fordulók hoztak. Viszont

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

ezek közül úgy válogatok, hogy mi az, ami engem is érdekel. Mert ha tíz éven át kiállok minden héten egy és negyed órára, azt ne csak kötelességből tegyem. Így – remélem – sikerült megőriznem a lendületemet is.

Mindig sok személyes példát hozol. Folyamatosan reflektálsz magadra a témák kapcsán?

Minden témát áteresztek magamon. Amikor egy témába belekezdek, azt mondom, idáig ezt és ezt gondoltam erről, de most nézzük meg, hogy is van ez; hogy is vagyok én ezzel; a hozzám fordulók hogy is lehetnek ezzel; mit hallottam tőlük erről. Ezek a kérdések mindig ismeretlen világba visznek, és feleslegessé teszik az általam elgondolt válaszokat, mert mire egy folyamatnak, ha nem is a végére, de megfogalmazható állomásáig jutok, már mások lesznek a hangsúlyok. Kirázna a hideg attól, hogy kincstári válaszokat adjak komoly kérdésekre.

Ugyanakkor óriási mennyiségű szakirodalmat is feldolgozol az előadásaidhoz.

Másodéves papnövendék voltam, amikor ógörögből Aiszóposz-meséket fordítottunk. Az egyiknek a csattanója-tanulsága így szól: „Az élet rövid, a tudomány hosszú". Hát még ma milyen hosszú. A kikristályosított igazságokat, melyek kiállták az élet próbáját, hajlamos vagyok elfogadni. És nem hiszem, hogy az egyén általában okosabb lehet, mint a közösség, amelynek tudása lehet akár egy tudományág, vagy a vallás. Ezekből részesedhetünk. Nem kell feltétlenül új dolgokat kitalálnom. A meglévő bölcsességeket kell átszűrni a jelen realitásán, attól épp elég egyediek és színesek lesznek.

Hogyan választottad ki az előadás-témák közül, melyikből szülessen könyv is?

A Tükör által világosan azért lett az első, mert annak az anyaga nem lelhető föl interneten, ellentétben a későbbi előadásokéval. Az új könyv, A függőségtől az intimitásig pedig a téma aktualitása miatt fontos. Egyházi közegben nagyra értékeljük, ha egy párkapcsolat házasság-formát ölt, családdá bővül, és életre szól. De mintha háttérbe szorulna, milyen az életminősége a házaspárnak. Márpedig a boldogság függ attól, mennyire képesek a családtagok meghittségben élni, mert ez alapvető emberi szükségletünk. Sokan hősiességig menő áldozatokat is hoznak, hogy a családjuk együtt maradjon, miközben nem tudják, mit kellene tenniük a meghittség fönntartásáért. Ugyanakkor látom a másik oldalt is a nem hívő emberekkel való találkozásaimban: az elköteleződés nehézségeit, hiányát, amely a bizalom, és így a meghittség ellenében hat. Az intim kapcsolat mindenki számára természetes vágy. De hogy mi segíti és akadályozza, arról hívőknek és nem hívőknek is alapvető információik hiányoznak.

Ez információk kérdése?

Az információ önmagában kevés, azonban kitágítja a szabad cselekvés terét. A realitás megismerése nemcsak megtámogathat egy döntést, de a hiányában akár nem is kerülünk igazi döntéshelyzetbe. Ha például, tényként tudom, hogy nem létezik hosszú távú párkapcsolat krízispontok nélkül, pláne nem, ha a felek meghitt kapcsolatban élnek, nem csak egymás mellett, akkor ezekre nem úgy tekintek majd, mint a kapcsolat gyengéire. És nem az lesz a kérdés, hogy akkor mégsem ő volt-e az igazi, hanem, hogy hogyan tud a kapcsolatuk úgy fejlődni az együtt átélt természetes krízisek által, ahogy azok nélkül sosem fejlődhetne.

Maga a meghittség képessége is tanítható?

Inkább tanulható. De az is lehet az információ szerepe, hogy valaki el tudja dönteni, vállalja-e az intimitással együtt járó kockázatot. Tudni kell, hogy egy hosszú távú kapcsolatban a meghittség csak az önmagunk árnyékával való szembesülés kockázatával tud felmerülni. Reális döntés lehet az is, ha ezt egy pár nem vállalja. De akkor ők döntöttek így.

Biztosan neked szegezték már a kérdést, hogy: „de hát egy pap miért ír a párkapcsolatokról?"

Székely Ilona, aki apáca, és nemzetközi hírű kiképző családterapeuta, szintén sokszor kapta meg kérdésként, hogy lehet valaki apáca és családterapeuta. Ő azt válaszolta: „Én apáca vagyok és családterapeuta. Te vagy tudsz valamit kezdeni ezzel, vagy nem. Ha nem, másvalakire van szükséged." Én pap vagyok, aki az intimitásról írtam könyvet. Biztos roszszul érezném magam, ha azt írtam volna, hogy mit hogy kell, és nem kell tennie valakinek. Ehelyett, reményem szerint, inkább továbbgondolni-valókat vetettem papírra.

A te életedben az intimitás valamilyen módon megélhető?

Megélhető, igen. Rettenetes volna, ha teljesen le kellene mondanom róla. A meghittségnek nagyon sok szintje van. Létezik meghittség szellemi, lelki szinten, de a kommunikációban is. Attól, hogy pap vagyok, férfi is vagyok, és ha a másik nő, akkor a kapcsolatunk férfi-nő kapcsolat – is. Emberként nagyon sok dimenzióból állunk. Közkeletű álláspont, hogy az intimitás a beteljesedett szexuális együttléttel egyenlő, de ez nem így van. És a meghittség tere is sokféle, a meghitt pillanattól a találkozáson át a mély kapcsolatig, amely például lehet barátság. Érdekes, hogy a szakirodalomból szinte hiányzik a baráti kapcsolat lélektana, pedig milyen fontos lenne. Az én életemben is kiemelkedő helyen áll. Több mély baráti kapcsolatom van, régiek és újak egyaránt; sok nyilván nem lehet, mert ugyanaz a mélység néhány embernél többel nem megosztható.

Éjjel 11 órakor köszönök el tőle. Két héten belül most ért rá egyedül. Igaz – mondja –, évek óta próbál nem többet dolgozni, mint amennyit bír, de nem nagyon bánja, hogy sikertelenül. Kérdőn nézhetek, mert még hozzáteszi: „Sürget az élet rövidsége."

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

SZIMPATIKA

JANUÁRI AKCIÓ!

Az AKCIÓ 2011. január 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak.

Otrivin 0,1% adagoló orrspray
10 ml

MOST MÉG OLCSÓBB
1 085 Ft

Megfázás, szénanátha okozta orrdugulás megszüntetésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Mebucain Mint szopogató tabletta
20 db

MOST MÉG OLCSÓBB
790 Ft
39,5 Ft/db

Torokgyulladás és enyhe szájüregi fertőzések helyi kezelésére, valamint a társuló torokfájás és kaparásérzés enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp
30 ml

MOST CSAK
995 Ft

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására
Vény nélkül kapható gyógyszer

Valeriana RELAX lágyzselatin kapszula
30 db

MOST CSAK
615 Ft
20,5 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulhatnak a normál idegállapot, a lelki egyensúly fenntartásához és az egészséges alváshoz
Étrend-kiegészítő készítmény

Coldrex méz és citrom ízű por belsőleges oldathoz
10 db

MOST CSAK
1 295 Ft
129,5 Ft/db

A megfázás és az influenza tüneteit kezelő gyógyszer
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nicorette patch áttetsző 25 mg/16 óra nikotin transzdermális tapasz
7 db

MOST CSAK
3 160 Ft
451,4 Ft/db

Dohányzásról való leszokást segítő készítmény, csökkenti az elvonás tüneteit
Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit Multivitamin filmtabletta
60 db

MOST CSAK
2 160 Ft
36,0 Ft/db

Kombinált készítmény, vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemhiány megelőzésére, kezelésére felnőtteknek
Étrend-kiegészítő készítmény

Blend-a-dent extra erős műfogsorrögzítő krém
47 g

MOST CSAK
1 085 Ft

Egész nap biztosítja a műfogsor stabilitását
Protézisragasztó

Nicorette freshmint gum 4 mg nikotin gyógyszeres rágógumi
105 db

MOST CSAK
3 795 Ft
36,1 Ft/db

Dohányzásról való leszokást segítő készítmény, csökkenti az elvonás tüneteit
Vény nélkül kapható gyógyszer

Walurinal Max tabletta
10 db

MOST CSAK
1 295 Ft
129,5 Ft/db

Hozzájárul a húgyutak egészségéhez és akadályozza a baktériumok megtapadását a húgyutakban
Étrend-kiegészítő készítmény

Zovirax ajakherpesz krém
2 g

MOST CSAK
1 180 Ft

A száj és az arc területén jelentkező herpesz fertőzés helyi kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
30 db

MOST CSAK
640 Ft
21,3 Ft/db

C-vitamin hiány (skorbut, Möller-Barlow-betegség) kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Listerine Teeth & Gum Defence antiszeptikus szájvíz
250 ml

MOST CSAK
815 Ft
3,3 Ft/ml

Antiszeptikus fog- és ínyvédő szájvíz hozzáadott fluoriddal
Szájhigiénés termék

Advil ULTRA lágyzselatin kapszula
20 db

MOST CSAK
1 020 Ft
51,0 Ft/db

Láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Robitussin Junior szirup
100 ml

MOST CSAK
965 Ft
9,7 Ft/ml

Makacs, száraz, irritatív köhögés enyhítésére gyermekeknek
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

Anyaszemmel

Szonda Györgyi

Újévi fog adalmak

Küttel Dávid

Apaszemmel

Év elején mindig átgondolom, van-e valami, amin változtatni kéne, mivel jár, hogy egy évvel idősebbek a gyerkőcök, mi magunkról nem is beszélve. Még decemberben voltam Bence fiam fogadóóráján, ahol arról mesélt a tanító néni, hogy mit kérne a fiam a Jézuskától, ha nem ajándékot írna, hanem azt, hogy kivel töltene el több időt. Majdnem elsírtam magam, mert Ő Apával kettesben szeretne többet együtt lenni, én meg mindig azt hiszem, hogy nagyon figyelünk rájuk, tudom, mikor, mire van szükségük…

Egy szó, mint száz, ezt a kívánságot is teljesítette, teljesíteni fogja egész évben a Jézuska, mert leültünk Apával, és készítettünk egy időbeosztást, amiben minden gyermekre számoltunk egy pár órát, ami csak róla szól, amikor vagy Apával vagy Anyával, vagy estleg mindkettőnkkel lehet, csak Ő egyedül. Nem mondom, hogy egyszerű ezt a gyakorlatban betartani, de megígértük egymásnak, hogy megpróbáljuk. Ez lehet egy iskolából hazaséta, cukrászdával fűszerezve, egy kirakatnézegetés, vásárlás, stúdiózás Apával, közös sütés-főzés a többieknek, vagy bármi, amikor tényleg csak Ádámra, Borira, Rozira, Bencére vagy Dávidkára figyelünk, és nem vág a szavunkba egyik tesó sem.

Tudom, hogy nem ők választották a nagycsaládos életformát, mi ketten döntöttünk így, ezért a legtermészetesebb vágyuk lehet, hogy néha „egykék" lehessenek. Eddig nem tulajdonítottam ennek ekkora jelentőséget, azt hiszem, ez hiba volt. Persze figyeltünk, hogy egyformán legyen időnk rájuk, különkülön is foglalkoztunk velük, de most tudatosan készülünk ezt megváltoztatni.

Egy pár egyedül töltött óra után jobban fogják értékelni, hogy ennyien vannak, hogy mindig van valaki, aki hozzájuk szól, aki játszik velük, aki csacsog, aki durcás, akivel össze lehet veszni, ki lehet békülni, akivel együtt lehet nevetni vagy sírni, és hogy milyen jó is, ha nemcsak két felnőtt szereti ennyire őket, hanem a négy testvérük is. Amennyire jó elszabadulni a többiektől, annyira jó lesz újra velük lenni, hiszen hihetetlen az a testvéri összetartás, ami öt gyerek között jön létre, akkor is, ha a legnagyobb tizenhét, a legkisebb meg csak két éves.

Szóval 2011-ben bűvészkedünk az idővel, megpróbálunk a „végre együtt a család" mellé becsempészni ötször két óra „most csak az enyém vagy" időt. Nem lesz könnyű, hiszen így is a fél életüket az iskolában töltik, majd a különórákon, és boldog vagyok, ha mindenki hazaér vacsorára, és egymás szavába vágva mesélik el a nap történéseit. A közös vacsi nem fog megváltozni, de a naptárban mindenki kapott kéthetente két órát, és mivel Bence kérte karácsonyra, már túl is vannak az első Bence-időn Apával, és tényleg csak a jó Isten tudja, hogy mit csináltak télen, hóban, egy bicajboltban kettesben…

Sok mindent megfogadtam már az életemben! „És betartottam?" – kérdezem magamtól. Az önvizsgálat kemény dolog, de néha hasznos szembenézni saját hibáinkkal, hiányosságainkkal. Vissza-visszatérő gondolat nálam a gyerekek száma miatt: vajon elég időt töltök-e velük? Nem. Hiszen sohasem elég a gyerekekkel eltöltött idő! Ezek közhelyek, de egy decemberi fogadóóra alkalmával Bencénél megtudhattuk, hogy a karácsonyi ajándékoknál is jobban vágyik arra, hogy apával (azaz velem!) több időt lehessen. Uff! Ez szíven ütött, de végiggondoltam az őszt: hetente kétszer mentem érte biciklivel, és ilyenkor csak ketten voltunk. Néha megálltunk a közeli bicikliboltban, és felfújattuk a kerekeket, vagy – amikor a KRESZ-t módosították – vettünk mindenkinek a családból 180 Ft-ért macskaszemet az első kerekére. Óriási dolgok! Legalábbis egy 7 éves gyerek szemével. Ahogy elromlott az idő, eltettük a bicajt, és megszűnt az „édeskettes" hetente kétszer. Az ominózus fogadóórán persze a nejem szembesült a problémával, de végig kellett gondolnom a többi gyereket is. Miért ne bírna el az a fránya naptár – az én idegesítően „baromiokos" telefonomban – az ügyfeleken, kollégákon és mindenki máson kívül még egy rubrikát?

Az eredmény:

- Ádámmal gitározom a stúdióban minden hétvégén közösen!
- Borival csavargunk: könyvtár, színház, új csizma, mindig, ami éppen kell!
- Rozival hegedülünk, és én viszem az edzésre.
- Bencével péntekenként úszás, én viszem a hegedűre, és meg is várom! (ez utóbbit egyedül ő igényli…)
- Dávidkával is lassan ki kell találjak valamit, mert ő is kezdi a közösségbe járást, és neki sem fognak megmaradni a reggelek, amikor mindenki elment, és együtt lehet készíteni a kakaót.

Ezzel meg is volnánk! – gondoltam, de ahogy a sor végére értem, kimaradt valaki: a feleségem. Nem éppen elhanyagolható. Mit is teszünk mi, férfiak (bocsánat a kivételektől)? Rettentő büszkék vagyunk a gyerekeinkre, a feleségünkre és MAGUNKRA, ha elvisszük az asszonyt egy színházba vagy egy vacsira, vagy bármire, ami anyagilag mérhető. Ennyi. Ha jobban belegondolok, én mindig csak akkor takarítottam, ha gyermekünk született, vagy bármi más miatt a feleségem kénytelen volt pihenni. A hétvégén úgy hozta a sors, hogy porszívóztam, főztem, felmostam. A végén persze a kellő büszkeséggel kibontottam egy sört, és hozzá is tettem: „ksssz, mert megérdemlem…". Szánalmas voltam kívülről, ezt utólag bevallom, és továbbgondoltam: mi is akadályoz meg engem abban, hogy időről időre segítsek, hogy valóban részt vegyek a családi életben? Ha elhangzik a kérés: szívem, át tudod nézni Rozival a leckét? Akkor arra ne az legyen a válasz, hogy mindjárt, mert most értem haza, és borzalmas napom volt! A feleségem a színházon túl néha kaphat „csak úgy!" felmosást is, segítséget, bevásárlást…
Mert MEGÉRDEMLI!

...na, lassan én is felnövök!

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Sallai Ervin

Sallai Ervin

Súlyos testi kérdés

Elmondom, mi a bajom az újévvel. Nem az, hogy másnaposan, fájó fejjel kell megint lencsét kanalazni, hogy gazdagok legyünk. Nem is az, hogy a bejgli – töltött káposzta – sajtos rúd szentháromság áldásos hatásának köszönhetően megint sikerült pár kilót felpakolni amúgy sem csontos testemre. Megbékéltem azzal, hogy megtelik a telefonom SMS tárhelye ismeretlen számokról érkező versikékkel, és hogy a tévében egy hét masszív Bud Spencer film és Reszkessetek betörők nézés után csak újévi koncertet és köztársasági elnöki beszédet adnak.
Az igazi szívfájdalmam, hogy megint elmaradt a csoda.

Amikor gyerek voltam, úgy hittük, a kétezres évek maguk lesznek a tudományos fantasztikum. Űrsiklókkal járunk vagy teleportálunk. Last minute Mars-utazásokra mehetünk már egyheti fizetés árán, nincsenek betegségek, a Föld megint kék bolygó. De amit a legjobban vártam gyerekkoromban, az a test- és szervgyártás volt. Arról álmodoztam, hogy az egészségügy előbbrevaló lesz, mint a telekommunikáció, és fontosabbnak tartják a tudósok, hogy beteg szerveinket lecserélhessük, mint hogy mondjuk: emelt díjas háttérképeket tölthessünk le mobiltelefonunkra. Valahogy úgy gondoltam, hogy bemegyek egy testboltba, ahol kedvemre válogathatok:

- Mennyi az a szép magas, izmos test a széles állkapoccsal?
- Ó, az a legújabb modellünk. Kedvezményesen elviheti, sőt, ha aláír két év hűségnyilatkozatot, ingyen adjuk hozzá a szexepiles kék szemeket, a nevető szarkalábakat a szem sarkába, és bónusznak egy apró gribedlit.
- Hát, nem tudom. Jól fut?
- Viccel? Jamaikai klón.
- Aha. És az a kis satnya mellette?
- Ja, az csak egy használt test. Az önét is beszámíthatom – eléggé leamortizálta már –, úgy 5 %-kal olcsóbb.
- Elvinném azt a betegest is. Jó lesz berúgós céges partikon, dohányzó szórakozóhelyeken koptatni, meg adóhivatalba részletfizetésért könyörögni.
- Ahogy gondolja. Hozzácsomagoljam az Adonis modellhez?
- Á, az Adonist itt felveszem, a punnyadtat meg rakja egy zacskóba a mostani lestrapált testemmel.

Hát valahogy így képzeltem a szebb jövőt. Ha egészséges szervezet, jó alak kell – irány a bolt. Ehelyett mi van? 2011. is úgy kezdődik, mint a többi év. Január elsején elmegyek futni, mert „amit elsején teszel, azt teszed majd egész évben". Összepakolom a süteményeket, hogy bevigyem a munkahelyemre – hízzanak a kollégák; keserves elszántsággal megígérem magamnak, hogy odafigyelek a kajára, minden este száz felülés, és lazább napokon biciklivel megyek dolgozni.
És ezzel nem vagyok egyedül. Január a fitneszklub-tulajdonosok egész hónapos karácsonya. Jönnek a fogadalomtevők tömött sorokban, és élére vasalt ajándék tréningruhában. Annyi zsírégetőt vásárolunk, hogy fejenként le tudnánk fogyasztani egy teljes profi szumó ligát, és nekigyürkőzünk a futópadoknak. Mondhatnánk, hogy az első negyedév hólucsokban és verejtékben fürdik, de vehemenciánk nem tart örökké, így mire az első farsangi álarcok felváltják a csokimikulásokat a hipermarketek polcain, az igazi sportolók újra odaférnek a fekvenyomó rúdhoz. Mi, kocamozgók pedig strandszezonig majszoljuk a vacsorát a tévé előtt, azon tűnődve: de jó lenne ezt a pohos, lestrapált, elhanyagolt testet lecserélni. Várjuk a csodát.

Kérdezze meg kezelőorvosát!

Dr. Andrássy Péter

Kardiológia

Azt felesleges hangsúlyozni, hogy mennyire fontos szerepet tölt be a szívünk szervezetünk működésében. De pont emiatt könnyű túlzásba esnünk a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatban. Arról, hogy mikor indokolt felkeresnünk kezelőorvosunkat, Dr. Andrássy Péter kardiológust, a Bajcsy-Zsilinszky Kórház főorvosát kérdeztük.

Mik a legfontosabb kardiovaszkuláris betegségek és milyen tünetei vannak?

A kardiovaszkuláris betegségek képezik a fejlett társadalmakban a leggyakoribb halálokot. A betegség lényege, hogy az oxigéndús vért szállító artériás erek beszűkülnek, adott esetben hirtelen elzáródnak. A tünetek attól függenek, hogy éppen melyik szervet ellátó ér szűkületéről vagy elzáródásáról van szó.

Ide tartozik a szívinfarktus, a szívet ellátó egyik koszorúér hirtelen elzáródása. Tünetei lehetnek a szorító, nyomó mellkasi fájdalom, mely sugározhat a torokba, karokba, illetve a fulladás, nehézlégzés, verítékezés, halálfélelem. Ez a betegség azonnali ellátás nélkül az esetek akár 30%-ában is halálos lehet.

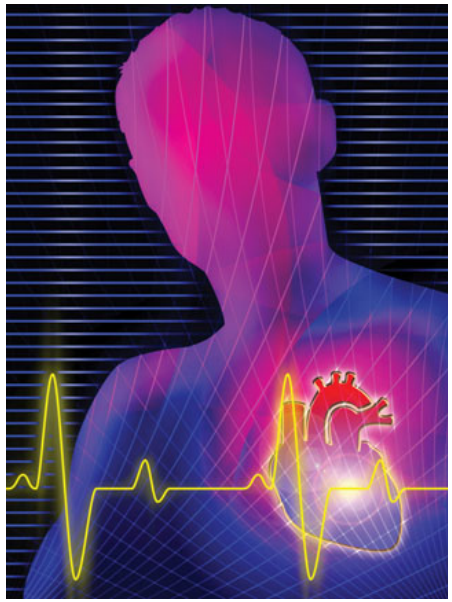
A koszorúér-szűkület tünetei lehetnek a döntően fizikai terhelésre jelentkező, nyugalomban pár perc alatt szűnő mellkasi nyomás (angina), mely sugározhat a karokba, torokba, illetve fulladás, verítékezés kíséri.

Az alsó végtagi érszűkület pár száz méter vagy rövidebb séta után a vádliba sugárzó fájdalom, görcs formájában jelentkezik.

Az agyi keringési zavar, a stroke tünete lehet az arc elferdülése, testfélgyengeség, féloldali bénulás, szédülés, látászavar, beszédzavar. Ezen tünetek esetén is azonnal orvoshoz kell fordulnunk.

Mi a teendő, ha a fent említett, szívinfarktusra jellemző tüneteket észleljük magunkon vagy családtagjainkon?

Megfelelő orvosi segítség nélkül a szívinfarktus halálos kimenetelű lehet. A cél az elzáródott ér mielőbbi kinyitása, amire szerencsére Magyarországon már megfelelő eszközökkel és infrastruktúrával rendelkezünk. Az úgynevezett szívkatéteres vizsgálattal megállapítható, hogy melyik koszorúér záródott el, és az elzárt eret azonnal ki is lehet nyitni egy megfelelő katéteren keresztül. A vizsgálat a csuklóartéria vagy az ágyékban futó combartéria megszúrása után ezeken keresztül zajlik. A beavatkozás gyakorlatilag fájdalommentes. A beavatkozást kardiológusok végzik, de a várható sikerben a betegnek és környezetének is hatalmas szerepük van.



Miért?

Nem mindegy, mennyi idő telik el a szívinfarktus tüneteinek kezdetétől a beavatkozásig. Minden egyes fél óra késedelem 10%-kal növeli a betegség halálozását még akkor is, ha későbbiekben kinyitjuk az elzárt eret. Statisztikai adatok azt mutatják, hogy a megfelelő kezelés lehetséges késedelmének leggyakoribb oka az, hogy a betegek bizonytalanságból, félelemből, esetleg tudatlanságból késve kérnek orvosi segítséget.

Kitől kérjünk orvosi segítséget, ha észleljük magunkon vagy családtagunkon az infarktus tüneteit?

Azonnal a mentőszolgálatot hívjuk. A telefonban elmondott típusos infarktus tünetek esetén a megfelelően szakképzett mentőegység percek alatt a helyszínre érkezik, és helyszíni orvosi vizsgálat és EKG készítése alapján nagy biztonsággal el tudja dönteni, hogy valóban heveny szívinfarktusról van-e szó. Ha igen, akkor a beteget azonnal szívkatéteres laboratóriummal rendelkező centrumba szállítják, ahol egy erre specializálódott szakképzett team a lehető leghamarabb kinyitja az elzáródott koszorúeret.

Tapasztalataim szerint csak felesleges késedelemhez vezet, ha a családban levő egészségügyi dolgozókat, orvos ismerősöket hívják fel az emberek, amennyiben a szívinfarktus tüneteit észlelik magukon vagy hozzátartozójukon.

Hány éves kortól, és kiknek ajánlott a rendszeres kardiológiai vizsgálat?

Erre a kérdésre így egyértelmű választ nem lehet adni. Általánosságban elmondható, hogy a teljes népességnek nincs szüksége rendszeres kardiológiai vizsgálatra.

Azoknak viszont, akiknek ismert kardiovaszkuláris betegségük van, igen. Ide tartoznak a szívinfarktuson átesett betegek, azok, akiknek ismert koszorúér-betegségük van, például koszorúér-tágításuk volt, vagy bypass műtétjük, akiknek stroke, agyvérzés szerepel a megelőző kórtörténetükben, a végtag-érszűkületben, cukorbetegségben, evvel szövődött veseelégtelenségben szenvedők, illetve akiknek súlyos magasvérnyomás-betegségük van szívizomkárosodással.

Ezeknél a betegeknél már megtörtént a baj, tehát egy fokozottan veszélyeztetett csoportról van szó, akiknél a rendszeres orvosi kontrollvizsgálatra úgynevezett másodlagos megelőzés céljából, azaz egy újabb súlyos vaszkuláris betegség megelőzése miatt van szükség. A rendszeres vizsgálat során célszerű ellenőrizni, hogy megfelelő, vagy ha már kezelt, megfelelően be van-e állítva a beteg vércukorszintje, vérzsírszintje, vérnyomása, testsúlya, és megfelelő életmódot folytat-e a betegünk. Itt a legfontosabb tényező a dohányzás elhagyása, és aktív, mozgásgazdag életmód folytatása. Ezen életmódbeli változások szorosan összefüggenek a fent említett mérhető paraméterekkel, ez az a terület, ahol a betegek aktívan is részt vehetnek „önmaguk gyógyításában", és amit semmilyen gyógyszeres terápia nem tud pótolni.

Panaszok esetén pedig ezek okának tisztázására célzott kardiológiai vizsgálatokat kell végezni.

Milyen vizsgálatokat végezzünk egészséges, panaszmentes egyéneknél a kardiovaszkuláris betegségek megelőzése érdekében?

A megelőzés szempontjából az életmódra és nem a vizsgálatokra helyezném a hangsúlyt. Egyforma súllyal esik latba a dohányzás mellőzése, a normális testsúly, a mozgásgazdag életmód és az egészséges (zsírszegény) táplálkozás.

Bizonyos rizikófaktorok egyszerű orvosi vizsgálattal kiszűrhetőek a családorvosnál egyéb ügyben tett látogatások során. Ilyenkor célszerű a vérnyomásmérést elvégezni, és a veszélyeztetett populációban, azaz férfiaknál 40 év felett, nőknél pedig menopauza után a vérzsír- és vércukorszintet egy egyszerű vérvétellel ellenőrizni. Panaszok nélkül nem indokolt egyéb célzott kardiológiai vizsgálatot (terheléses EKG, szívultrahang, különböző szív CT vizsgálatok) elvégezni.
Mindennapi gyakorlatom során magam is találkozom olyan panaszmentes emberekkel, akik kardiológiai vizsgálatot szeretnének, hogy megállapítsuk, nincs-e valamilyen betegségük. Sajnos ezek az úgynevezett menedzserszűrő programok bizonyos összegekért elérhetőek. Általában szívultrahangos, terheléses EKG vizsgálatot is tartalmaznak. Azt kell mondjam, hogy semmiféle tudományos alapja nincs ezen vizsgálatok elvégzésének megfelelő indikáció nélkül. Itt egyszerűen egy törvényes, de szakmai szempontból indokolatlan üzleti vállalkozásról van szó.

Varga Julis

Dr. Bartus György

A hamis gyógyszerekről

Gyógyszert legtöbben a patikában keresünk, esetleg a benzinkutaknál. Sokan viszont a neten keresgélnek, vagy a használtcikk-piacokon szerzik be a beszereznivalót. Hogy miért teszik ezt?

Egyrészt, mert kevés a pénzük. A piacokon árult gyógyszerek nagy része szívgyógyszer vagy vérnyomáscsökkentő, de találni itt inzulintól az antibiotikumig mindent. Jó esetben csak lejárt a gyógyszer szavatossága, rosszabb esetben egész más lapul a dobozban, mint amit a címke ígér.

A gyógyszerek másik piacát az internetes életmódgyógyszerek alkotják. A legkeresettebbek a potencianövelők és a fogyasztószerek, de nem kevés szeletet hasít ki a piacból a szteroidok forgalma. Akik ezt a beszerzési módot választják, sokat kockáztatnak. Persze, ciki elmenni az orvoshoz potencianövelőt felíratni, és nagyon drága is, de legalább nem krétaport, vagy rosszabb esetben valami mérget kapunk a pénzünkért.

Magyarországon a gyógyszereket az Országos Gyógyszerészeti Intézet vizsgálja, és adja ki rájuk az engedélyt. Ezeket vénnyel vagy vény nélkül lehet megkapni. A gyógyszertárba kerülő gyógyszerek biztonságosak, zárt láncon keresztül jutnak el a patikusokhoz. A nagykereskedők naponta kétszer szállítanak, így vajmi kevés az esély arra, hogy lejárt gyógyszer kerül hozzánk. De mi a helyzet a táplálékkiegészítőkkel és gyógyszernek nem minősülő gyógytermékekkel?

Erről kérdeztem Dr. Bartus György egészségügyi szakjogászt, gyógyszerészt, a Magyar Gyógyszerészi Kamara alelnökét, a kiskunlacházi Peregi Patika munkatársát.

Magyarországon mekkora a hamis gyógyszerek forgalma?

Először is szeretném tisztázni, mit értünk hamis gyógyszeren. Nemcsak azokat a készítményeket, amelyeket valamiféle „sufni" laborban, az eredetit utánozva gyártottak, hanem azokat is, amelyek gyártáskor eredetiek, de a forgalomba hozataluk jogsértő módon történik. Gondolok itt például a patikában kiváltott, és azután a piacon továbbértékesített gyógyszerekre. Ezek minőségük esetlegessége folytán hordozhatnak komoly egészségügyi kockázatokat. A becslések szerint a piac 3 százalékát adják ezek a szerek, melyeket piacokon és az interneten árusítanak. Az Európai Unió külső határain évente mintegy 11 millió doboz gyógyszert és táplálékkiegészítőt foglalnak le.

Nálunk mik a legkeresettebbek termékek?

Elsősorban az életmódgyógyszereknek nevezett termékek, melyek a potencianövelőket, a fogyasztószereket, és az izomtömeg növelésére használatos szteroidokat takarják. Az Európai Unióban hasonló a trend, azon kívül, főleg az elmaradott országokban az antibiotikumok keresettek.

Nemrégiben robbant ki a botrány, mivel egyes, a dobozok tanúsága szerint csak gyógynövényeket tartalmazó potencianövelők laboratóriumi vizsgálatakor 10 termékből 8 tartalmazott gyógyszerként forgalomba kerülő hatóanyagokat, melyek erős mellékhatásokat okozhatnak. Ezeket senki nem vizsgálja be a forgalomba hozatal előtt?

Az étrend-kiegészítőkre csak bejelentési kötelezettsége van a forgalmazónak. Ezért a hatóság csak akkor indít vizsgálatot, ha bejelentés érkezik hozzá, hogy az adott termék veszélyes lehet.

Sajnos egy korábbi törvénymódosítás miatt ezek a szerek gyakorlatilag kontroll nélkül kerülnek a piacra. Néhány esetben a hatóság csak késve cselekszik. Az említett esetben 2010 nyarán jelent meg egy tanulmány, melyben olyan potencianövelőket vizsgáltak be a Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Karán a független szakértők, amelyeket a szakhatósághoz a vonatkozó jogszabályok szerint bejelentettek, és ennek alapján azok megfelelőnek minősültek. Az ÁNTSZ novemberben tiltott be a szerek közül hármat, a többi szert változatlanul meg lehet vásárolni.

Próbáltam böngészni az interneten, de az ÁNTSZ oldalán nem találtam információkat a betiltott potencianövelőkről. Hol találhatok olyan adatbázist, ahol utána lehet nézni, melyek azok a termékek, melyeket betiltottak vagy kivontak a forgalomból?

A *www.ogyi.hu* gyógyszerinformációs oldalán az összes Magyarországon elérhető gyógyszer megtalálható.

Előfordulhat, hogy a patikában mégis felbukkan hamisított termék?

Ez csak egy módon fordulhat elő: ha az alapanyaggal van valami probléma. Angliában nemrégiben 120 000 doboz gyógyszert vontak ki a forgalomból, mert az alapanyaggal, amely, úgy emlékszem, Indiából érkezett, gondok lehettek. Ebben az esetben több gyógyszergyár is megvette az adott alapanyagot, és ebből készítette el a gyógyszert. De ez szerencsére nagyon ritkán fordul elő, és a megbízható riasztási rendszer miatt hamar tudomást szerzünk a kivonásokról.

Honnan tudhatja meg a vásárló, hogy probléma van esetleg egy gyógyszerrel?

Elsősorban a médiából. Az ÁNTSZ ezekben az esetekben sajtóanyagot ad ki, amelyet általában minden médium leközöl.

Megdöbbentő számomra, hogy számos termék elérhető a neten, gondolok itt elsősorban azokra a fogyasztószerekre, amik nálunk nem kerültek soha forgalomba, de a szomszédos országokban beszerezhetőek. Ezeket elég könnyű lenne kiszűrni, hisz névvel és telefonszámmal árulják őket.

Könnyű lenne, de nem igazán történik semmi. A Gyógyszerészi Kamara és a kormányzat is szeretne a törvényen változtatni.

A jelek szerint van rá esély, hogy a parlament módosítja a büntető törvénykönyvet. Ez akkor következhet be, ha Magyarország is aláírja az Európa Tanács Medicrime egyezményét.

Az ezt aláíró kormányok vállalják, hogy a vonatkozó nemzeti szabályozásukban bűncselekménynek minősítik a hamis gyógyászati készítmények szándékos előállítását, hamisítványok forgalmazását beleértve a kereskedést, szállítást, raktározást, export és import tevékenységet; továbbá a vonatkozó dokumentumok meghamisítását.

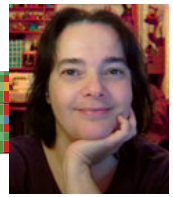
Mi a helyzet a sokkal lazább szabályozás alatt álló étrend-kiegészítő szerekkel?

Az Európai Unióhoz való csatlakozásunk óta az étrend-kiegészítőkre nem vonatkoznak olyan szigorú szabályok, mint a gyógyszerekre. Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézetnek (OÉTI) kell bejelenteni, mit tartalmaz az adott szer, és milyen a csomagolás betegtájékoztatója. Az intézetnek azonban nincs joga a készítmények forgalomba hozatal előtti tartalmi ellenőrzésére, illetve piacra kerülésének megakadályozására. Ezen túl kockázatot jelent az is, hogy pl. igen lazán van szabályozva az egyes készítmények vitamin- és ásványianyag-tartalmának felső határa.

Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa



Ajándékozzunk tovább…

A január egyrészt a pihenésé, másrészt a rendrakásé és a selejtezésé nálunk. A pihenéssel felszabaduló kreatív energiákat a karácsony romjainak hasznos feldolgozásával töltjük, így nemcsak magunkat szórakoztatjuk, de ajándékok is készülnek a januárra halasztott baráti találkozásokra.

Amíg áll a karácsonyfa, senki nem szeret rendet rakni, sőt, igyekszünk minél tovább a fa alatt tartani az ajándékokat. Az ünnepek elmúltával viszont nem halogatható tovább a helycsinálás az új jövevényeknek. Selejtezés közben végleg eldől, mi marad, és mitől kell megszabadulni, vagyis melyek a használható, és melyek a használhatatlan tárgyaink. De ne siessük el a döntést!
Gyűjtsük magunk köré a karácsonyi ünnepek végeztével halomban álló prospektusokat, maradék csomagolópapírokat, fölös létszámban érkezett edényfogó kesztyűket és nyakkendőket, valamint a tüskékkel együtt kisöpört foghíjasan maradt kirakós játékokat, és készítsünk valami újat.

Termékkatalógusból memory

Ki ne ismerné a kép-párosító játékot? Gyerekekkel is remek szórakozás (jócskán lekröznek mindig), az idősebb korosztálynak pedig kiváló agytorna a felfordított képek közt megtalálni az összetartozókat. A legjobb memory szerintem egy öttagú családban a zoknipárosítás, ezt naponta gyakorlom, de a családi memorykban elért eredményeimen ez sajnos alig érezhető.
Memoryt szinte bármilyen két egyforma képből készíthetünk.

A legalkalmasabb alapanyagok a kis képekből álló csomagolópapírok, termékismertetők és szórólapok, melyekből érdemes két példányt raktározni… Fiúknál bevált a műszaki áruházak katalógusa és az autós újságok, gyerekeknél a játékkatalógusok; nekem a kedvenceim a lakberendezős prospektusok, melyekből szép részleteket lehet kivágni.

A memory lényege, hogy a képkockák mérete és hátoldala egyforma legyen, ne lehessen a színéről vagy a formájáról egyből felismerni, melyik képet fordítottuk le.

Másik fontos tulajdonsága a játéknak, hogy strapabírónak kell lennie: ezért, kihasználva, hogy karácsony volt, és az erős kartondobozok tárháza áll rendelkezésre, szétvágott dobozt használhatunk alapnak. Erre ragasszuk fel szépen egymás mellé a kiválasztott, egyforma méretűre vágott képeket - mindegyiknek legyen párja! Száradás után ollóval vagy sniccerrel szabjuk ki a négyzeteket.

Tipp: ha ragasztólakkot használsz, egyenletesebb és erősebb lesz a ragasztás, és a kártyák felületét is lekenve profi küllemű, tartós társasjátékra tehetsz szert.

Kirakósból betű a gyerekszoba ajtajára

Ha megkérdezed, miből van a legtöbb elszórva a gyerekszobában, a válaszom a legó és a puzzle. A legókat érdemes összesöpörni, és egy nagy dobozba belapátolni, egyszer majd hasznos része lesz egy építménynek, a puzzle viszont, ha egyetlen darabkája elkallódik, soha többé nem lesz kirakós játék.
Íme egy ötlet, hogyan lehet mégis újra használatba venni a szétszóródott vagy megunt puzzle-t.
A puzzle-darabokat egy neked tetsző formába rendezve, újabb és újabb rétegekkel összeragasztva sajátos, gyerekszobai hangulatot idéző dekorációra tehetsz szert.
A gyerekszoba ajtajára kiakasztható, kiragasztható betűkhöz például remek alapanyag a puzzle.
Rakd ki lazán a betűket egy papírra a kirakósdarabokról. Erre ragaszd a következő réteg puzzle-t úgy, hogy az egyes darabok két-két puzzle-t összefogjanak.
Addig folytasd az építkezést, amíg elég stabilnak nem érzed a betűt. Tapasztalataim szerint három-négy réteg már biztosan tart.
Használhatod a puzzle eredeti, képes oldalát, de ha fonákjával felfelé rakod, jól festhető, díszíthető felületet kapsz, amit a saját fantáziád szerint dekorálhatsz.

Edényfogóból konyhai tároló

A felesleges ajándékok listáján nálam az olcsó kávéscsészék és az edényfogók állnak az élen. Az előbbieket nincs kedvem továbbajándékozni, kit szomorítsak vele?, az utóbbiakat viszont egy dobozban gyűjtöm: jól jön még, mikor nyugdíjba küldöm a szétégett, zsíros, agyonhasznált kedvencet.
Ez az edényfogó nem a dobozba került, hanem testvérei mellé, a konyhai akasztóra, ugyanis tárolót készítettem belőle.

Az ötperces feladathoz tűre van szükség, erős cérnára és egy szép gombra.
Kúp alakban összefogtam az edényfogómat, néhány öltéssel összevarrtam, és végül dísznek tettem erre is egy gombot. Amint kész lett, máris segített a konyhai rendrakásban: nagyszerű tárolója ollónak, habverőnek, cetlikre írt recepteknek.

Nyakkendőből ajándék palacktartó tasak

A felnőtt férfilakosság körében valószínűleg a nyakkendő viszi el a prímet a felesleges ajándékok versenyében. Valljuk be, nem könnyű a férfiaknak nem-sztereotip ajándékot adni:

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

ezért kapnak szegények bort, zsebkendőt vagy nyakkendőt minden egyes alkalommal.
A nyakkendőknek (persze van kivétel) gyönyörű az anyaguk, sokszor tiszta selyemből készülnek, és csodás színű minták díszítik őket – csakhogy mint nyakkendő, unalmassá válnak idővel. Érdemes elgondolkozni azon, hogyan lehetne újrahasznosítani ezeket az értékes textíliákat.
Egy gyorsan elkészülő, egyedi csomagolást ajánlok most nyakkendőből, egy szintén férfias egyen-ajándékhoz, a borospalackhoz.
Két, egymáshoz színben illő nyakkendőt keresztbe fektettem, és néhány öltéssel egymáshoz erősítettem. Beleállítottam a csomagolandó palackot, és az üveg nyakánál összeöltögettem a széleket. A két nyakkendő hosszú végét visszahajtottam – ez lett a palacktartó fogantyúja –, és egy szép gomb segítségével odavarrtam.

Tipp: ez a palacktartó inkább egy poénos dekoráció, nem egy megbízható szatyor. A lehető legkevesebb öltést használd az összeállításánál, hátha a megajándékozott mégiscsak rendeltetésszerűen szeretné használni a nyakkendőket.

HIRDETÉS

Zimre Zsuzsa

Gyerekek nyomoznak a szén-dioxid után

Hogyan csökkenthetjük a szén-dioxid-kibocsátásunkat? Milyen egyszerű ötletekkel védhetjük meg a Földet a klímaváltozástól? Gyerekek keresik a válaszokat egy nagyszabású terv keretében számos európai országban.

A Magyar Környezeti Nevelési Egyesület (MKNE) az Európai Unió támogatásával egy hároméves projektet indított, melynek fő célja a gyermekek klímaváltozással kapcsolatos tudatformálása, képzése, és egyszerű megoldások keresése a karbonkrízis elkerülésére.
A 2010 őszén indított akcióban 10 európai ország vesz részt. A kifejezetten gyerekek számára létrehozott program alapja egy honlap (www.carbondetectives.hu), mely egy versennyel egészül ki. A gyerekek két korcsoportját (8–11 és 11–14) célozták meg a szervezők, hogy megmutassák, minden hatással van a környezetünkre, és a szokások megváltoztatásával csökkenteni lehet az üvegházhatást. A szén-dioxidra azért esett a választás, mert megfogható, jól demonstrálható, és az energia csökkenése a pénztárcánkon is jól érezhető. Az akcióhoz 3000 iskola 100 000 diákja csatlakozott. Magyarország Romániával alkot párost, segíti az ottani iskolákat, ötleteket ad. A gyerekeknek segítséget jelenthet, hogy az oldalon mindenki kiszámíthatja ökolábnyomát. Ez a szám azt mutatja meg, hogy mennyi terület szükséges az életünkhöz. Jól látható, hogy minél több húst eszünk, minél több helyre járunk autóval, vagy épp a távoli országokból származó déligyümölcsöket fogyasztjuk, az mind terheli a környezetünket. A legnagyobb öko-lábnyoma az Egyesült Államok lakóinak van, de karbonkibocsátásban Kuvait vezet.

„CO_2OL az iskolád?”

A résztvevők 5 fős csapatokban versenyeznek, melynek első lépéseként adatokat gyűjtenek saját iskolájukról, majd az adatok elemzése után elkezdenek azon gondolkodni, hogyan lehet csökkenteni a káros anyagok kibocsátá-

sát. Ehhez a gyerekek számos kreatív ötletet gyűjtöttek össze, amelyek nem feltétlenül kerülnek pénzbe. Cél az egyéni megoldások kidolgozása. A tanárokat külön tanári segédanyag várja, mely segítséget nyújt interaktív módon feldolgozni a gyerekekkel az éghajlat és változása, az energia és energiatakarékosság, a közlekedés, valamint az ételek és táplálkozás témakörét. Ehhez kapcsolódik egy ötórás képzés, mely a tanárok számára ingyenes.

Minden ország két legjobb csapata vesz részt a nemzetközi megmérettetésen, melynek fődíja a 2011-ben Pozsonyban megrendezendő Science Expo-n való részvétel.

A programban számos vidéki iskola vesz részt, sőt az aktivitásuk megelőzi a budapestiekét.

A „nyomozás" teljes költsége egymillió euró, melyből Magyarország 90 000 eurót kapott. Ebből kell a hároméves programot lebonyolítani, külső értékelőket fizetni.

Zimre Zsuzsa

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!

Ha Ön 2011. január 1. és 31. között vásárláskor nem kér nylonszatyrot a **SZIMPATIKA** emblémával ellátott gyógyszertárakban, sorsoláson vehet részt!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

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!

Részletes játékszabály:
www.nekerjszatyrot.hu
Sorsolás:
2011. február 25-én

A játékosok között 7 db 2 fő részére szóló wellness hétvégét sorsolunk ki a szilvásváradi Szalajka Liget Hotel** és Apartmanházak felajánlásával.**