Imunit® Multivitamin

Multivitamin és **ásványi anyagok**

PROBIOTIKUMOKKAL és PREBIOTIKUMMAL gyermekeknek

Étrend-kiegészítő édesítőszerrel

A termék hármas hatóanyag kombinációt tartalmaz, melynek összetevői támogatják a szervezet védekező rendszerének optimális működését és hozzájárulnak a normális bélműködés kialakításához és fenntartásához.

Forgalmazza: Interalfa-Complex Kft.
Tel: 06 1 260 3338
Email: office@interalfa.hu
www.imunit.hu

AJÁNDÉK MINDEN DOBOZBAN!
Mobiltelefon dísz vagy gyűrű
a Hannah Montana sorozatból
© Disney

HANNAH MONTANA

Disney

Az élhetőbb élet magazinja

SZIMPATIKA

2011. március

Novák Péter
Beugró

Dogossy Katalin
Az érzelmi bölcsesség dicsérete

Lukács Sándor

MÁRCIUSI AKCIÓ

MMM kód:

Az Ön szimpatikája:

A SZIMPATIKA bemutatja:

Most Mutasd Meg!

A Szimpatika gyógyszertárak környezetismereti pályázatot hirdetnek kicsiknek, nagyoknak, a legjobb közösségnek.

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!

Gyere be!
A legközelebbi Szimpatika gyógyszertárban kérd a gyógyszerésztől az aktuális magazint a nevezési kód miatt!

SZIMPATIKA

Fődíj:
4 napos osztálykirándulás a
SZILVÁSVÁRADI KALANDTÁBORBAN!
II., III. díj:
6 napos családi nyaralás a szilvásváradi Kék Panzióban
további nyeremények:
szimpatika.hu/mmm

kalandtabor.hu
kekpanzio.hu

Te, mit csinálsz a nyáron?
Kalandtábor Szilvásvárad
Kalandozz velünk!

Médiapartnereink: PEST EST ESTAPOK neo
Szakmai partnereink: CARBON DETECTIVES

Kedves Olvasó!

Eljött hát a március, és csodával határos módon a tavasz is. Teljesen érthetetlen, hogy csinálja ezt a természet: súlyosan szennyezett városainkban, a szmogtól terhelt levegőjű parkokban, erkélyeken hogyan tud regenerálódni? Hogy hajtanak ki évről évre a fák, miért nem fonnyadnak el a kerti rózsák?

Néhány évvel ezelőtt történt, péntek délután volt, araszoltam az autómmal a város közepén a munkahelyemről hazafelé. Ez az út általában egy–másfél óráig tartott, forgalomtól függően. Aznap már közel két órája vánszorogtam, kezdtem azt érezni, hogy ez nem mehet így tovább! Eszembe jutott, hogy diákként, amíg nem volt vasalt inges munkám cégautóval, egy másik európai (értsd: egy európai) városban én bizony mindenhová bringával jártam. Nem azért, mintha olyan nagy sportember lettem volna, csak ott ez a társadalmilag elfogadott, és infrastruktúrával tökéletesen kiszolgált közlekedési eszköz.

Na de itt? Kerékpárral közlekedni egy nagyvárosban? Életveszély!

Másnap, szombaton a forgalom sem volt elviselhetetlen, gondoltam, lesz ami lesz, kipróbálom. Szépen óvatosan, járdán és autóktól védett kis utcácskákon eltekertem a munkahelyemre. 35 perc alatt. Hétfőn már kerékpárral érkeztem. Vittem magammal egy tiszta, vasalt inget, azt a mosdóban magamra húztam, és máris olyannak tűntem, mint a többi kollégám. A kísérlet sikerült!

Kezdtem vérszemet kapni: kitapasztaltam a rövid utakat, a trükköket, hol lehet veszélytelenül, és a gyalogosokat sem zavarva átsuhanni a városon.

Azóta, ha lehet, nem ülök autóba – mindig megfájdul a derekam.

Januárban szinte mindenki megfogadja, ha szép lesz az idő, mozogni fog. Első lépésként meg is veszi hozzá a megfelelő cipőt, ruhát és egyéb kiegészítőket – aztán az eltervezett Nagy Teljesítmény rendszerint ennyiben is marad. Én azt tanácsolom mindenkinek, hogy a sportot illessze be a hétköznapokba, például amikor közlekedik, hiszen kerékpározni szinte mindenütt lehet. Nem csak saját magunk miatt, hanem a tavasz miatt is: hogy még néhány évig bekövetkezzen ez a csoda.

Kalmár András

Tartalom

Címlapon:
Lukács Sándor — 4

Dogossy Katalin
Az érzelmi bölcsesség dicsérete — 8

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Beugró — 10

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Akin egyszer reverenda volt — 12

Márciusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Anya-Apa
Szülői értekezlet
- apaszemmel — 18
- anyaszemmel — 19

Sallai Ervin
Dédunokám naplója — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Online onkológia — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét…
Fitten tavasszal — 24

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Kerti törpe a virágládában — 26

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Itt a tavasz, bringára fel! — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Dogossy Katalin, Küttel Dávid, Myat Kornél, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szonda Györgyi, Varga Julis, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • 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, 3. szám. Megjelenik havonta 230.000 példányban.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Lukács Sándor

Sokat dolgozol mostanában?

Március ötödikén lesz a bemutatója a Fielding: Tom Jones című regényéből készült darabnak, amiből, mint tudjuk, egy nagy sikerű film is készült annak idején. Több mint tíz évvel ezelőtt Kaposváron is volt egy nagyon híres előadás belőle, Bezerédi Zoltánnal, aki hosszú ideig volt a Csiky Gergely Színház kiváló művésze, most a Katonában van, és vendégként ő rendezi a darabot. Jordán Tamás egykori szerepét játszom benne, Allworthy urat, aki megtalálja Tom Jonest, és felneveli – ez egy nagyon aranyos figura.

Inspiráció gyanánt Zoli levetítette nekünk Fellini: Bohócok című filmjét. Mi is énekelünk, táncolunk, zenélünk, mindenki valamin játszik, működik az egész, kórusok vannak benne, kiváló a szereposztás. Kovács Márton a zeneszerző, Duda Éva pedig a koreográfus.

Nem túl gyakori, hogy a próbafolyamat megkezdése előtt levetítenek egy filmet a társulatnak…

Mi nagyon örültünk, mert tényleg ihletet adott ez a zseniális Fellini-film. Egyik pillanatban röhögtünk, vertük a térdünk, a másikban könnyezett az ember – csodálatos volt. Én valahogy annak idején kihagytam, úgyhogy borzasztóan hálás vagyok, hogy most, kissé megkésve, de megnézhettem. Nagyon jó ötlet volt Bezerédi Zolitól, hogy ezt levetítette nekünk.

Másik munkám a nagysikerű Molnár-darab, a Játék a kastélyban, azt minden hónapban teltház előtt játsszuk. Másfél szezon óta megy már, és már így is hatvan előadás körül járunk. A Vígszínház nagy színház, 1200 személyes, és átlag ezer nézőnk van, úgyhogy már körülbelül hatvanezren megnézték. Imádom játszani, nagyon szeretjük.

Te soha nem is dolgoztál máshol, csak a Vígszínházban?

Igen, '72-ben szerződtetett Várkonyi Zoltán. Úgyhogy 2012-ben lesz negyven éve, hogy itt vagyok.

Mi a hűség titka?

A hűség az kétoldalú. Én egy fantasztikus társulatba csöppentem bele: Páger, Bilicsi, Sulyok Mária, Somogyvári Rudolf, Benkő Gyula, Latinovits Zoltán, Darvas Iván, és még tudnám sorolni. Kern Andris, Tahi Tóth Laci meg jómagam, mi voltunk a három fiatal ezek mellett az óriások mellett.

És ők hogy fogadtak titeket?

Különleges világ voltak ők, nemcsak szakmailag, de a magánéletben is. Emberi tartást kaptunk tőlük, és nagyon sok mindent ellestünk a civil életükből is. Ki hogy kommunikál, ki hogyan működik, ki hogyan érvényesíti az akaratát, milyen módszerei vannak, próbák alatt hogyan viselkedik, ki idomul, ki harcol, szóval rengeteget tanultunk. Sokszor észrevétlenül is – egyszer csak rádöbbentünk, hogy mi is rendelkezünk bizonyos képességekkel, amiket tőlük lestünk el! Ez nagy szerencse volt. A hűség másik oka, hogy kaptunk szerepeket. Várkonyi Zoltán vezette be, hogy a legjobbnak, legprogresszívebbnek tartott rendezőket mindig meghívta vendégrendezni. Ezt a hagyományt Horvai István, Marton László és most Eszenyi Enikő is folytatja, tehát anélkül, hogy az ember kitenné a lábát innét a Vígből, a legjobb rendezőkkel dolgozhat. Ezért soha nem éreztem azt, hogy be vagyok szűkülve az itteni stílusba vagy szokásokba.

Milyen volt a hetvenes években színésznek lenni?

Mi, magyar színészek voltunk „a" sztárok. Ha akkor, főműsoridőben egy magyar tévéfilmben főszerepet játszhattál el – az elképesztő sikert jelentett. Hála istennek, mi még nem celebként szereztünk országos népszerűséget, nem kellett reggeli műsorokat vezetnünk, és mindenféle baromságokban, show-kban részt vennünk. Színészettel lettünk népszerűek, szerepek által. Amikor egy filmben vagy tévéjátékban játszottál, és eljött a prömiervetítés, ha kinéztél az ablakon, akkor azt láttad, hogy minden lakásban megy a tévé. És tudtad, hogy téged néznek. Fantasztikus látvány volt, ahogy egyformán vibráltak a redőny mögött a televíziók. És mivel zártabb volt a világ, utazni azért már lehetett, de csak négyévenként, piros útlevéllel, kék útlevéllel satöbbi – az öregebbek tudják –, ezért aztán nagyobb értéke volt minden filmnek, színházi előadásnak. És cenzúra is volt, tehát a mögöttes tartalmak fölerősödtek. És az üzenetek a művészi alkotások mögött, a sorok között voltak elrejtve, nagyobb tétje volt egy-egy műalkotásnak.

Visszatérve a nagyokra, köztetek azért volt egy generációs különbség, ők a háború előtt születtek, talán egy másfajta életformát is képviseltek...

Kétségtelen. Már az öltözködésük is. Egy Somogyvári Rudolf, egy Benkő Gyula már a próbákon is elegánsan jelent meg. Mi, fiatalok, már kezdtünk lezserek lenni, jött ez a

tornacipős-farmernadrágos világ. De ők mindig tiszták voltak, rendezettek, jólfésültek, mindig ragyogott a cipőjük, fénylett mindenük, és ezt nem csak a külsőségekre értem. A vevőkészülékük is működött, nem csak a leadó készülékük. Ha befogadtak a társaságukba, odaülhettél, és ha megszerettek, megismertek, pláne, ha bizonyítottál is, és tehetségesnek tartottak, akkor ha bármilyen elképzelésed, gondolatod volt, meg is hallgatták. Sőt, meg is kérdeztek bizonyos dolgokról. Nagyszerű emberek voltak, és tényleg sokat lehetett tőlük tanulni, pláne klasszikus darabokban, régi vígjátékokban – tudtak frakkot viselni, vagy szmokingot, egy szivartartóból kivenni egy szivart, és azt meggyújtani. Mi meg csak fogtuk a Symphoniánk végét és rágyújtottunk. Nekik a tárgyakkal egész más, szervesebb viszonyuk volt.

És nem lehet, hogy rátok pont ugyanígy tekintenek a mai huszonéves fiatal színészek?

Nézd, eszelős mértékben felgyorsult a kommunikáció, elképesztő mennyiségű hatás éri a fiatalokat és mindannyiunkat, az ember kapkodja a fejét ide-oda, száznyolcvanezer tévécsatorna van, millió ideál, nem lehet koncentrált az ámulat és tisztelet felénk. Félre ne értsd, tele vagyok haverokkal, szinte azt merem mondani, hogy a színház egyik fiatal színészével sem vagyok rosszban, imádom őket, és teljes szívvel úgy érzem, hogy ők is engem, tehát a bizalom megvan – de más, mint mi a Págerékkal, szóval… az egy más korszak volt.

17-18 éves koráig mindenki ír verseket, de kevesen vannak, akik kitartanak… Négy évvel ezelőtt jelent meg az utolsó köteted. Még mindig ilyen fontos számodra a versírás?

Weöres Sándor mondta, hogy az írás kegyelmi állapot, főleg annak, aki szépirodalmat ír. A színészetet nap mint nap gyakorlom, írni ritkábban írok, ennek ellenére nincs alárendelt viszonyban az írás, ugyanolyan fontos, csak nyilván ritkábban alkalmazom. Most nagyon kacsingatok a próza felé, ugyanis Sebestyén Ilona, a Nap Kiadó vezetője kiadott egy sorozatot Költők a költőről címmel, ahol költőtársaimmal az a feladatunk, hogy egy esszé formájában megindokoljuk, melyik verset miért szeretjük. József Attila, Petőfi Sándor, Radnóti Miklós már megjelent, most Ady van készülőben.

Lukács Sándor: Egy déltengeri teraszon

Most láthatod
a tengerből kiröppen az ég,
s belobbannak a fennsík tükrei –
Vakító abroszt suhint a szél,
majd eltűnik éjszakára.
Itt ez a halkés – próbáld! –
a fehér hús szétomlik alatta.
Emeld ki lábad óvatosan a könnyű cipőből,
hadd történjen legalább titokban köztünk
valami –
Úgy kezdek közelíteni hozzád, mint idegenhez,
mintha nem törtem volna még testedet soha –
A tengerből röppenő égen most újra a nap,
s ha előredőlsz,
homlokodat behajózza egy árnyék –
Az ernyők alatt ezüst és damaszt.
Ékszeres ölekben bajszukon kaviárpöttyel
unottan pihenő sziámi macskák.
Látod, így is lehet: csevegni véres arccal
a tenger összetört kirakatában –

Hogyan tartod karban magad?

Bármilyen furcsa is, én inkább introvertált vagyok, imádok otthon lenni, egyedül lenni, de nincs mizantróp természetem. Vannak barátaim, kollegák meg civilek is, de nem vagyok egy nagy eljárkálós. Volt ugyan egy éjszakázós időszak az életemben (aranykorszaka a Rátkainak meg a Fészeknek), isteni volt, de ez már nem jellemző rám. Szacsvay Laci barátommal lassan 15-16 éve rendszeresen teniszezem, nyáron sokat úszom, és hát van nekem egy feleségem, aki előtt le a kalappal, mert tényleg nagyon egészségesen táplálkozom, ugyanakkor jókat is eszem. Mert az egészség lényege a mozgás, a táplálkozás és a szellemi-fizikai kondíciónk karbantartása és harmóniája. Én is erre törekszem, ami nem jelenti azt, hogy az isteni badacsonyi olaszrizlingeket ne kedvelném – nagyon szeretem. Én boros vagyok, tehát rövidet nagyon ritkán iszom, de a borocskámat azt kitartóan és rendszeresen, természetesen mértékkel.

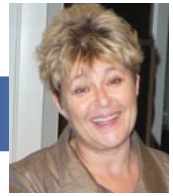
Egy színésznek jó kondiban kell lenni – ha nem így élnél, nyilván nem is nagyon bírnád.

Pontosan. Az emberek azt hiszik, hogy egy színész az mindig bohém, de ahogy mondod, nagyon oda kell figyelni, kell a kondi. Mert a színészet egy úgynevezett pszichofizikai tevékenység, egyszerre szellemi és fizikai, és hogyha az egészséged ellen teszel, akkor egyszer csak azt veszed észre, hogy nem bírod tovább. Nem ragad meg a szöveg, elfáradsz az előadás közepére. Rengeteg nehéz pálya van, a színészet is ezek közé tartozik.

Te vagy a Férfi EgészségŐr program arca is. Ezek szerint nem véletlenül.

Ilyenre szerintem mindig kapható az ember. A fiatal koromra visszatérve, én is cigiztem, piáltunk, éjszakáztunk, tehát egyáltalán nem vontam ki magam a bohém, őrült életből, de valahogy mindig abba tudtam hagyni, a nem tudom, hanyadik cigi után nem kívántam többet, elég volt. Nem erkölcsileg akarom magam visszamenőleg tisztázni, isten őrizz, mert voltak jó nagy bulizások, spiccek, de ordenáré részegségre kevés példa volt. Valami ösztönösen, egy ponton jelentkezett bennem. De ez nem tudatos volt, egyáltalán nem vagyok szent, de valahogy megmenekültem attól, hogy fizikailag lerontsam magam, vagy lerombolódjak. És hát most, kicsit éltesebb korban, ezért hálát adok az égnek. Ezt kéne tudatosítani, amennyire lehet, hisz egy fiatalnak egészen más a ritmusa, a temperamentuma, energiaszükséglete, energiamennyisége, de hogy ez a bizonyos kis piros jelzőfény kezdjen el működni bennük, ezt kellene elérni. Mert nem éri meg az a hülye másnap. Mert akkor dekoncentráltabb vagy, nem olyan aktív, és alig várod, hogy újra ledőlj. Ezt olyan jó lenne, ha nemcsak a művészek, hanem úgy általában a fiatalemberek is felfognák.

Dogossy Katalin



Az érzelmi bölcsesség dicsérete

Előfordult már Önnel, hogy elmulasztott tízig számolni, s olyasmit csinált, amit később alaposan megbánt?

Biztosan.

Hirtelen felindulásból sok butaságot elkövet az ember. Megbántja párját, pedig nem is akarta, olyasmit mond a főnökének, amit nagyon nem kellett volna. Józan eszünk ellenére felpofozzuk szemtelen gyermekünket, vérig sértjük legjobb barátunkat. Amikor az érzelem győz a józan ész felett, elronthatjuk az egész életünket.

Ma már azt is tudjuk, miért.

Egy amerikai pszichológus, dr. Daniel Goleman írta meg először, hogy az életben az értelmi képességek, vagyis az IQ nem elég az érvényesüléshez. Goleman bevezetett a pszichológiába egy új fogalmat, ez a fogalom pedig gyökeresen megváltoztatta a sikeres élethez szükséges képességekről vallott eddigi tudásunkat. A szerző nem kevesebbet állított, mint azt, hogy az EQ fontosabb, mint az IQ, vagyis az érzelmi/emocionális intelligencia nélkül nehezebb boldogulni az életben, mint a hagyományosan mért és fontosnak tartott értelmi képességek nélkül.

Nézzük azonban először, hogy mi is az a sokat emlegetett IQ.

Az első, intelligencia mérésére alkalmas teszt megírására szóló megbízást a század elején a francia Alfred Binet kapta hazája oktatásügyi minisztériumától. Arra kellett megoldást találnia, hogyan lehet kiszűrni azokat a gyerekeket, akik nem tudnak megfelelni a szabályos iskolai követelményeknek. Az intelligenciatesztek második nagy áttörése akkor következett be, amikor az USA belépett az első világháborúba, és a hadsereg számára megfelelő képességű katonákat kellett kiválogatni a teszt segítségével. Az intelligenciahányados megállapítását célzó tesztek aztán bevonultak a civil életbe. Iskolai, munkahelyi felvételik dőltek, s dőlnek el ma is segítségével. Klubok alakultak a nagyon magas IQ-val rendelkezők számára, és iskolák az úgymond szerényebb képességű gyerekeknek. Az életben aztán kiderült, ez a mérés nem mindenható. Magas intellektusú emberek rontják el az életüket, míg náluknál jóval gyengébb képességűek sikeresek és boldogok.

Ennek a ténynek tudományos magyarázata van.

Kétféle elménk, az érzelmi és a racionális közül bizonyos helyzetekben az érzelmi kerül fölénybe. Az emberi agy háromszor akkora, mint legközelebbi evolúciós rokonaié, a főemlősöké. Sok millió év során az agy magasabb rendű központjai az alacsonyabb rendű, ősibb állományból fejlődtek ki. Az agy legprimitívebb régiója, a gerincoszlop tetejét körülvevő agytörzs szabályozza az alapvető életfunkciókat. Az agytörzsből sarjadtak ki az érzelmi központok, legelőször a szaglás, később az emlékezés és a tanulás. Ez a gyűrű formájú rész a limbikus rendszer. Körülbelül százmillió éve pedig megjelent a vékony, kétrétegű agykéreg, a gondolkodás területe. Mivel az agytörzs és a limbikus rendszer a túlélés szempontjából fontosabb, ősibb, veszélyhelyzetben átveszi a fiatalabbtól, a gondolkodó agykéregtől az irányítást. Vészhelyzetben gondolkodás nélkül védekezünk, menekülünk vagy támadunk.

Túl heves érzelmeink, de az érzelmek figyelmen kívül hagyása is elronthatja döntéseinket. A pályaválasztáshoz, a társra találáshoz, munkahely kiválasztásához, tehát személyes döntéseinkhez a tiszta ésszerűség nem elegendő. Szükségünk van érzelmi bölcsességre is. Ehhez azonban összhangban kell lennünk saját érzéseinkkel, szert kell tennünk a rossz hangulatoktól való szabadulás képességére. Meg kell tanulnunk a harag és a düh ördögi köréből való kiszakadás technikáit. Át kell tudnunk kapcsolni aggódó üzemmódból optimista szemléletre, és meg kell tudni birkóznunk az időnként ránk törő melankóliával.

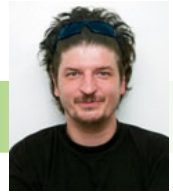
Na jó, de hogyan kell ezt csinálni?

Mint minden képességünket, érzelmi intelligenciánkat is lehet fejleszteni. Gyerekkorunkban szüleink, később szakember vagy környezetünk segítségével. A legfontosabb, amit el kell sajátítanunk, vágyaink késleltetése egy későbbi cél érdekében. Négyéves gyerekekkel végzett kísérletek egyértelműen bizonyították, hogy azok a kicsik, akik le tudtak mondani egy azonnali jutalomról egy későbbi nagyobb jutalom reményében, felnőttként sokszorosan jobban teljesítettek az életben, függetlenül gyerekkorukban mért IQ-juktól. A jó vizsgaeredmények, a kimagasló sportteljesítmények, a zenei sikerek, a munkahelyi karrier, családi béke, az élet bármely területén elért siker ennek a képességnek, tehát a vágyteljesítés késleltetésnek képességén múlik. Ennek megszerzéséhez természetesen rengeteg dolog kell. Elsősorban persze cél. Aztán kitartás, empátia, kapcsolatteremtő, valamint kudarc- és konfliktustűrő képesség, sikerélmény, önbizalom és remény. Körülbelül ebben a sorrendben. Ha igazán akarunk valamit, és megvan hozzá a kitartásunk, az empátiánk és kapcsolatteremtő képességünk, ez segít elviselni az esetleges kudarcokat, megoldani a konfliktusokat, s akkor megszületik a siker. A siker pedig önbizalmat ad, és a következő nehéz helyzetben reményt.

Az érzelmi intelligenciával foglalkozó szakemberek egyetértenek abban, hogy a képesség tanulható, tanítható és fejleszthető.

Üzenet a Földről

Novák Péter



Beugró

Forr a dalom! Itt, legbelül, balra fent, hol a szív dobol… Tavasz van, vagy jönnie kell, legyen bár még oly hisztérikus is az időjárás, mint manapság. Pulóver, zakó, egy fuvallatnyi könnyed sál, éppen csak a forma kedvéért, és már indulok is feléd, te nagyon, nagyon kemény világ!

Hacsak, önsorsrontó szokásaink jeles napjaihoz igazodva nem tör rám ezúttal a tavaszi fáradtság, a kikeleti depresszió, hogy valamely kényszerképzet ismét lohassza a lét igenlésének ősi parancsát. Természetesen magam is tudomásul veszem az évszakváltás fiziológiai hatásait, rozsdálló negyvenes végtagjaimat, vitaminhiányos arcbőrömet, afféle elvonási tünetekként aposztrofálva azokat, és örömmel lapozom, nézem az életmódi tanácsokkal teli médiumok színes kavalkádját. Ami jó egy nőnek, nekem sem árthat, így csodaturmixok receptjét jegyzem fel, megesküszöm, hogy színesen táplálkozom, és tűnődve gondolkodom el a kényeztető masszázs mibenlétén… Hacsak.

Makacs egy kifejezés, mit ne mondjak, szöget üt az ember elméjében, akkorát, hogy válaszom azért mindenre akad. Hacsek és Sajó leszek egy személyben, állítok és cáfolok, gyűlölök és szeretek. Lényem sötét bugyraitól elhódított dagályos jókedvemet az apátia apálya követi, kellő ciklikussággal ahhoz, hogy mindig indokolt legyen cselekvésképtelenségem. Amúgy cinikusan.

„Úgy hívják: élet. Értelme nincs." Intézi el a költő szorult mentálhigiénés helyzetemet, miszerint a folyamatok bölcs elemzést igényelnek, felülemelkedést az átmeneti kabát szárnyát súroló hétköznapi fekálián. Ám legyen! Át is gondolom hát teljes valóm, állom a jellem számláját, őszinteségi rohamot kapok barátaim előtt, tán hasonló bátorságra sarkallva mindannyiukat, bizakodván a kimondott gondolat súlyában, teremtő erejében. Szép, szép, szép. Szó, szó, szó.

Túl vagyunk bonyolítva, és bár a személyiség (jó esetben) pozitív változását az idő és a tapasztalatok koordináta-rendszerében vizsgáljuk, néha nem árt visszaugrani az origóhoz. Hogy is indult ez az egész? Alig három hónapos kisebbik fiam szembesít e fene nagy „tudással", hiszen minden egyes, az álmok sűrűjéből történő ébredése után, oly irigylésre méltó életkedvvel ugrik neki a pillanatnak, hogy pironkodva tükröződöm tenger szemeiben. Mi is lenne a bátorság maga? A pénz, a paripa, a fegyver? Naplementében ezüstösen csillogó vért? Vagy a bizalom?

A most márciusban hetedik szezonjába lépett Beugró a rögtönzések műsora, a szó legszorosabb értelmében. Ahogy a szlogen is mondja: Felkészültek? Mert mi nem! Talán kevesen hiszik el, de a színészek valóban nem tudnak előre semmit, a színpadon szembesülnek a meglepő szituációkkal. Persze felkészülés és tréning között van különbség, így időről időre kollegáim nem keveset gyakorlatoznak, improvizációs tréner segítségével. Az „edző" amerikai fiatalember, Andy Hefler, aki évtizedekkel ezelőtt jött hazánkba, tanulta meg nyakatekert nyelvünket, alapított családot (már önmagában micsoda bátorság, ugye!). Minden alkalommal élvezettel nézzük munkáját, hallgatjuk tanácsait, mi másról, mint az életről? Megkapó akcentusával, no meg remek helyzetgyakorlataival hirtelen új értelmet nyernek közhelyes kifejezéseink, úgymint nyitottság, alázat, lehetőség, választás. Döbbenten tapasztaljuk, hogy mindig van mit tanulni, sőt, újratanulni, hisz az ego – minő fájdalom – burjánzó vegetáció, nagy kedvvel fonja körül gyermeki lelkünket, nap mint nap. Pedig micsoda kerttel ajándékozott meg minket a jóisten! Itt a tavasz, mikor dolgozzunk hát rajta, ha nem most? Hacsak…

Kosztolányi Dezső
Fejtörő felnőtteknek

Tudod-e, ez mi?
Jó torna eszednek:
asztalt terítenek,
asztalt leszednek.

Haladnak az utcán,
feküsznek az ágyon,
mint pille cikázik
fejükben az álom.

Karjuk követ, ércet
izzadva vonszol,
sürgöny fut az éjben,
vad telefon szól.

És csönget az ajtón
az orvos, a lázas
szerelmes, a postás,
a koldus, a gázas.

Fejjel nekimennek
a hetyke tavasznak,
harcolnak azértis,
ordítva szavaznak.

Bölcsőt tologatnak,
megcsendül egy ének,
már vége a dalnak,
bámulnak a vének.

Csókok ligetében
örvény köde nyildos,
és ölnek, ölelnek,
te drága, te gyilkos.

Nem látni a végét
a hosszu menetnek.
Kacagnak-e ottan,
vagy talán temetnek?

Egy kis vidámság,
sok-sok sohajtás.
Sejted-e már mi,
pedzed-e, pajtás?

Nincs nála nagyobb jó,
mert ez a kincs.
Úgy hívják: élet.
Értelme nincs.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

Akin egyszer reverenda volt

Zsille Gábor élő példa rá, hogy az aszkéta és az életművész milyen jól megfér egyetlen emberben. Látom benne a fűtetlen cellával beérő, csak fölfelé és befelé figyelő szerzetest és a fejét örökké valami huncutságon törő, Karinthy-féle tréfacsinálót. Olyan pálya adatott neki, ahol bátran lehet mindkettő. Munkája a szenvedélye: költő, publicista; műfordítóként az angol és lengyel irodalom értő közvetítője, sőt 39 évesen elmondhatja, hogy Nobel-díjas költők vagy II. János Pál pápa műveinek magyar tolmácsolója. Önmagáról csak versben vall szívesen. Ezért is vagyok hálás, hogy bepillantást engedett előző, papi hivatásra készülő életébe – s vele a Papnevelő Intézet kívülről titokzatosnak tűnő, zárt világába.

Miért döntött úgy, hogy pap lesz?

Mi most abban élünk, hogy mindenre van rövid, konyhakész magyarázat – de nincs. Jómagam 1991 és '97 között voltam kispap, és e hat év alatt egy papnövendékkel sem találkoztam, aki pontosan meg tudta volna indokolni a döntését. Ám mivel a „civilek" úton-útfélen ezt kérdezték, kialakítottuk a magunk jól nevelt válaszait: „hogy továbbadhassam Isten szeretetét", és hasonlók. Ezek persze igazak, csak éppen mögöttük húzódik valami megfogalmazhatatlan. Én gyerekként nem kaptam vallásos nevelést, de megkereszteltek, főként, mert ez a politikai szembenállás kifejezése volt. Elsőáldozásra is elküldtek, mondván, „nem árt az a gyereknek"… E ponttól már kevésbé szokványos a történet. Budapesten, a gimnáziumból hazafelé, naponta elbuszoztam a csúnyácska farkasréti templom előtt. Tizenöt évesen egy nap becsöngettem a plébániára; megkérdeztem, mikor tartják a hittanórát. Attól fogva hittanra jártam, megismertem a káplánokat, és belenőttem a környezetbe. Természetesnek tűnt, hogy érettségi után a Budapesti Hittudományi Főiskolára jelentkezem, civil teológus szakra. (Apám jogra küldött volna, félt, hogy „a papok majd behülyítenek".) Az első félév után megismerkedtem a visegrádi plébánossal. Nagyszerű, idős pap volt, és én háborogva ecseteltem neki, milyen visszásságokat látok a katolikus egyházban. Ez rossz, az rossz, az egyik gyarló, a másik meg hülye… Derűsen azt felelte: „Kedves Gábor, ha ön ennyire szívén viseli az egyház sorsát, akkor biztosan jó pap lenne." Fél évvel később kispap voltam.

Mennyire volt könnyű elfogadnia a cölibátust, tehát, hogy sosem lehet nő az életében?

Az akkori gondjaim között messze nem ez volt a legfontosabb, egész más dolgok foglalkoztattak. A kívülálló aligha hiszi el… Egy pap kilépésének, meghasonulásának seregnyi oka lehet, ám az egészből mindig csak a tünetet látni, hogy „na, ez a pap is megnősült". A papneveldében nemileg érett, egészséges férfiak élnek, hiszen az önmegtartóztatás lényege a lemondás. Ezért az impotencia szentelési akadály. Akárcsak a homoszexualitás. Sokszor nekem szegezték azt a képtelen vádat, miszerint „mindenki tudja, hogy a kolostorokban hatalmas szexelés folyik". Nem folyik. Persze, ott motoszkál az emberben, hogy soha nem lehet párkapcsolata – de ezt a kérdést az dönti el, hogy a lemondást sikerül-e átlényegítenünk, a szolgálat eszközévé tennünk. Ha ránk parancsolnak, hogy imádkozva gyalogoljunk nyolcszáz kilométert a lakásban, az maga a pokol. Ha önszántunkból végigjárjuk az El Camino zarándokutat, az életre szóló élmény.

Nehéz a „civilekkel", pláne a nem hívőkkel megértetni ezt? Egyáltalán, az egyház gondolkodását-logikáját?

Fontos lenne a fogalmak tisztázása. Naponta tapasztalom, hogy a vallási témájú beszélgetésekben ugyanaz a szó egészen mást jelent az egyik vitapartnernek, mint a másiknak. Gyakran hallok egyházzal kapcsolatos kritikát, ám rendszerint kiderül, hogy egyes papok hibáira, disznóságaira

gondolnak. A papság nem egyenlő az egyházzal. A klérust lehet szidni (én is szoktam), az egyházat viszont nincs értelme, mert az mi vagyunk: a zöldséges bácsi a szomszédból, Kovács néni a harmadikról, minden megkeresztelt ember. Ha az egyházat utáljuk, akkor az embereket utáljuk. Akinek pedig mindenkivel baja van, annak rendszerint magával van baja. Az egyház számomra kétarcú: emberi is, tehát esendő, de ez nem takarhatja el az isteni arcát.

Milyen volt bekerülni az esztergomi szemináriumba a civil-lét után?

Én alapvetően élveztem. A tanulmányaink sokrétűek, érdekesek voltak, és persze sok „privát" bölcsesség is ránk ragadt – pl. „nem csak, hanem is", vagy „Őrizd a rendet, és a rend megőriz téged". A bezártságnak köszönhetően nagyon rendszeres életet éltem, és tényleg mindenre jutott időm. Ez ma már nincs így.
Akadt néhány egészen kiváló tanárunk. Ladocsi Gáspár püspök negyvenévesen öt különböző tárgyat adott elő, fél tucat nyelvet beszélt, hajnalonként pedig, saját örömére, egyiptomi hieroglifákat fordított. A már elhunyt püspököt, a szerény, szelíd Dékány Vilmost is nagyon szerettem. Egyszer civilben sétált, amikor leszólította egy jehovista térítő. „Szokta maga olvasni a Bibliát?" – kérdezte. „Néha szoktam" – felelte a szentírástudomány doktora, majd türelmesen végighallgatta a jehovista húszperces előadását.

Hogyan zajlottak a mindennapok? Azért a szeminárium fiúkollégium is.

Rengeteget hülyéskedtünk. Másodévesen a Mikulás-műsorhoz (melyen a bíboros is jelen volt) rövidfilmeket forgattunk. Például az esztergomi postán megrendeztünk egy rablást. Ketten női harisnyanadrágot húztunk a fejünkre: a bal lábat az enyémre, a jobbot a társaméra, úgyhogy menekülésekor a fenékrész közöttünk lebegett. A következő hétvégén az egyik kispaptársam munkásőr-egyenruhában arról nyilatkozott a buszpályaudvaron, hogy ő egyáltalán nem vallásos, sőt utálja a papokat. A felvételt az szakította félbe, hogy az édesanyja megérkezett a pesti busszal: jött meglepni az ő papnövendék fiát, akire nagyon büszke volt…

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

A gyakorlati oktatás hogyan történt?

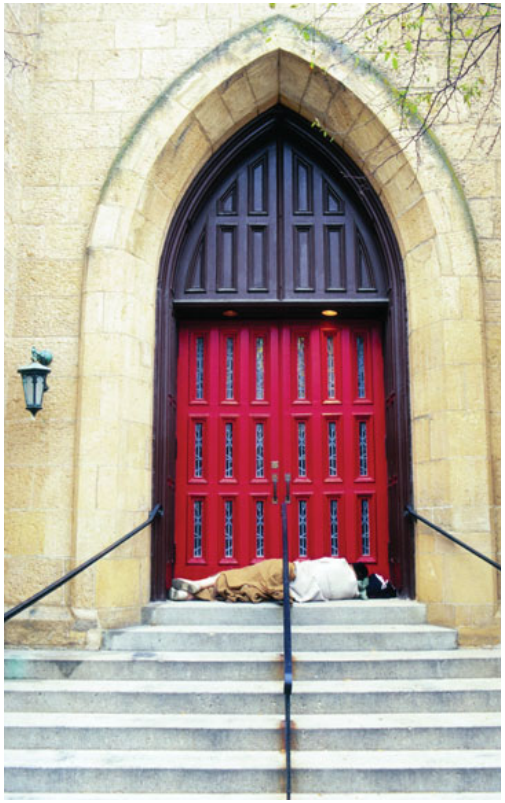
Mindenkinek fél év lelkipásztori gyakorlatot kell végeznie a felszentelése előtt. Én Kiskunhalason lettem afféle szárazkáplán: a misézést és a gyóntatást leszámítva minden papi feladatot végeztem. A legmélyebb élményt a temetési szertartások jelentették: hatvanhat embert temettem el, közülük az utolsó a saját édesapám volt. Szép, ha egy fiú eltemeti a saját apját.

Nem szentelték fel. Muszáj megkérdeznem: miért?

Lelki történések, külső okok és elöljárói butaságok vezettek ide. 1997 elején (már nem Esztergomban) beadtam az írásos szentelési kérelmem a főpásztoromnak. Előtte megkérdeztem a rektortól, van-e kifogása ellene. Azt felelte, semmi, ő nem kíván beleszólni az ügyembe, még jellemzést sem ír rólam. A kérelem beadásának másnapján közölte: „Eddig minden rendben volt, de most már olyan dolgok történnek, hogy ez így nem mehet tovább. Igaz-e, hogy fél évvel korábban, a kápolnában Babits és Pilinszky verseit olvastad?" Azt feleltem: „Babitsot nem, de Pilinszkyt igen. Miért?" „A költészetnek nincs helye a templomban." A poén az volt, hogy a nélkülem lezajlott szentelési mise másnapján hívatott a főpásztorom, és elém rakta – na, mit? A rektor által írt jellemzést rólam… Az első pontja szerint én közösségellenes vagyok, a negyedik pont szerint viszont „kiterjedt baráti köröm van, és ez gyanús". A köztes pontok hazugságai szerint plébánián sem tudok élni, és Szűz Mária-gyalázó eretnek vagyok. Lehiggadva kérdőre vontam a rektort. A jellemzést ő csak aláírta – felelte –, a prefektus fogalmazta. A prefektus azt mondta: a jellemzést ő csak fogalmazta, a rektor írta alá… Amúgy pedig „nekem ehhez semmi közöm". Az első vonattal hazautaztam; civilként. Hetekig lelki-testi mélyponton voltam, de sokat segített, hogy már végignéztem jó pár társam távozását – összezuhanását és vargabetűit. A más kárán tanultam.

Ma hogy érez ezzel kapcsolatban?

Nincsenek véletlenek, és a látszólag rossz dolgokból sok jó fakadhat. Ha engem felszentelnek, most vidéki plébánosként végezném a magam röghöz kötött teendőit



– nem élhettem volna négy csodás évig Krakkóban, nem beszélnék lengyelül, nem jelent volna meg tizenöt kötet műfordításom... Szegényebb lettem egy életúttal – de kaptam helyette másikat. Amúgy azt mondják, akin egyszer reverenda volt, azon élete végéig rajta marad, ha leveti, akkor is. Három évvel a kispapságom után, egy nyári éjjel hazafelé tartottam Pesten. A Thököly út sarkán fiatal örömlány álldogált. Amikor bermudagatyásan, fehér pólósan mellé értem, bármiféle előzmény nélkül megszólított: „Kérdezhetek valamit? Maga pap?"

Voltaren® Emulgel®
A mozgás öröme

Csillapítja a fájdalmat és csökkenti a gyulladást

Akciós ár: 1495 Ft

Az akció 2011. március 1-31-ig, illetve a készlet erejéig tart!

Magyarország első számú fájdalomcsillapító gélje*

(*forrás: IMS 2010/12 MAT, 02E1O kategória, értékben)

Most akciós áron a SZIMPATIKA -ban!

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 hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.

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

HIRDETÉS

vte209/feb11

SZIMPATIKA

MÁRCIUSI AKCIÓ!

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

Coldrex tabletta
24 db

MOST CSAK **1 315 Ft**
54,8 Ft/db

Megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Mebucain Mint szopogató tabletta
20 db

MOST CSAK **790 Ft**
39,5 Ft/db

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

Voltaren Emulgél 1% gél
100 g

MOST MÉG OLCSÓBB **1 495 Ft**
15 Ft/g

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
180 db

MOST CSAK **7 520 Ft**
41,8 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény felnőttek részére
Étrend-kiegészítő készítmény

Mélytengeri halolaj kapszula
60 db

MOST CSAK **1 240 Ft**
20,7 Ft/db

Mélytengeri halolaj kapszula omega-3 zsírsavval
Étrend-kiegészítő készítmény

Anaflat lágyzselatin kapszula
20 db

MOST CSAK **720 Ft**
36 Ft/db

Gyomor-bélrendszer gázképződéséből eredő kellemetlen érzés tüneti kezelésére
Orvostechnikai eszköz *

Béres Actival 50+ filmtabletta
90 db

MOST CSAK **3 915 Ft**
43,5 Ft/db

Komplex étrend-kiegészítő multivitamin ásványi anyagokkal és nyomelemekkel 50 éven felülieknek
Étrend-kiegészítő készítmény

Nizoral sampon
100 ml

MOST CSAK **2 415 Ft**
24,2 Ft/ml

Korpásodás elleni gyógysampon
Vény nélkül kapható gyógyszer

Neo-Angin cukormentes bukkális tabletta
24 db

MOST CSAK **735 Ft**
30,6 Ft/db

A szájüreg és a torok fertőzéses és gyulladásos megbetegedéseinek kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex citrom ízű por belsőleges oldathoz
10 db

MOST CSAK **835 Ft**
83,5 Ft/db

Megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Actival 50+ filmtabletta
30 db

MOST CSAK **1 650 Ft**
55 Ft/db

Komplex étrend-kiegészítő multivitamin ásványi anyagokkal és nyomelemekkel 50 éven felülieknek
Étrend-kiegészítő készítmény

Fluimucil 200 mg granulátum
30 tasak

MOST CSAK **915 Ft**
30,5 Ft/tasak

Nyákoldó, köptető hatású készítmény, mely elősegíti a légutak könnyebb tisztulását
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nasivin 0,5 mg/ml oldatos orrcsepp
10 ml

MOST CSAK **690 Ft**

Orrcsepp felnőtteknek és iskolás korú gyermekeknek, a megfázás és a szénanátha okozta orrdugulás megszüntetésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Izlandi zuzmó köhögés elleni szirup
100 ml

MOST CSAK **1 295 Ft**
13 Ft/ml

A száraz köhögés okozta nyálkahártya irritáció enyhítésére
Orvostechnikai eszköz *

Ambroxol-Q 15 mg/5 ml szirup
100 ml

MOST CSAK **745 Ft**
7,45 Ft/ml

Sűrű nyáktermeléssel járó légúti betegségek kiegészítő kezelésére alkalmas köptető hatású gyógyszer
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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

Apaszemmel

Küttel Dávid

Szülői értekezlet

A szokásos vasárnap esti „szülői értekezletünkön” nejem vázolta a heti teendőket. Hétfőn Bori később végez a táncon, menjek elé, kedden én vigyem Bencét hegedűre, szerdán semmi, csütörtökön viszont Rozit orvoshoz kell vinni, nekem kellene menni Bencéhez a szülőire. Úristen! Mire? Tudom, hogy hihetetlen, de én még soha nem voltam szülői értekezleten, mit kell ott csinálni? Biztosan hosszú lesz, neee! „Jó, akkor hozd el Dávidot a bölcsiből fél négykor, és menjetek el Rozival az orvoshoz, hiszen 2 hete fáj a füle, lehet, hogy felszúrják.” Akkor inkább a szülői!

Tehát elvállaltam a küldetést. Elérkezett a csütörtök, én a munkahelyemen teszem, amit kell, fél ötkor megszólalt a telefonom: „Szia, ugye nem felejtetted el a szülőit?” „(De!...) Persze, hogy nem, már éppen indulok!” „Az szuper, és ne késs!” Elkéstem. Elnézést kértem, leültem a hátsó sorba, majd láttam, hogy mindenki jegyzetel, vagy legalábbis figyelmesen hallgatja Éva nénit. Elfelejtettem tollat vinni magammal, tehát a következő negyed óra abból állt, vajon be merjem-e vallani, vagy csendben a mellettem ülőtől kérjek egyet. Neki nem volt felesleges tolla. Mindegy, gondoltam, megjegyzek mindent, és a lényegesebb információkat titokban beleírom az okos telefonomba. Egy ideig minden ment gördülékenyen, de ezekkel a készülékekkel telefonálni is nehéz, hát még tartalmat megfelelő tempóban belevezetni. Azért a főbb gondolatok belekerültek a készülékbe, és nem is néztek ki a többiek a szülőiről. Én nem tudtam hozzászólni az olyan kérdésekhez, mint például osztálypénz, mert azt sem tudtam eddig, hogy létezik. Egyébként mindent összegezve szórakoztató volt, hiszen megismertem egy-két újabb szülőtípust. Volt a lelkesen helyeslő, az aggodalmaskodó (aki sokallja a 4 napos erdei iskolát), és sajnos a folyamatosan kötekedő, akire kedvem lett volna már rászólni. Erre nem volt szükség, mert volt a rászólós típus is, aki ezt megtette, hogy teljes testével védje a tanítót.

Az értekezlet végén eljött a teljes megszégyenülés pillanata: Éva néni megkért minket, válasszuk ki a már régóta bennfelejtett holmik közül a gyerekünkét. Én nézegettem a pulcsikat, sapkákat, semelyik sem volt ismerős. Hazafelé elkezdtem gondolkodni, miben mentek reggel iskolába a gyermekeim. Egyiket sem tudtam felidézni. A vacsoraasztalnál büszkén számoltam be nejemnek mindenről:

– Lesz erdei iskola, 14.000 Ft, időpont, helyszín, miegymás.

– Szuper!

– Lesz farsang.

– Mikor? – hangzott el a kérdés.

– Azt nem tudom. – Hát, ezen a ponton be kellett ismernem mindent. Elkéstem. Nem vittem tollat, elfelejtettem hazahozni az uzsonnásdobozt, és nem ismertem fel a 3 hónapja ott kallódó tornacipőt sem. Bence pillanatok alatt mellém állt, hiszen nagyon nehéz a suliban mindenre figyelni, ráadásul látta rajtam, hogy felkészültnek éreztem magam, de anya egy csomó fogást talált rajtam „jogtalanul”.

Este a gyerekszobában aludtam matracon, no nem büntetésből, hanem azért, mert Rozi a betegsége miatt bebújt anya mellé, Bence és Dávidka pedig velem akart aludni egy szobában. Szerintem úgy érezték, apa is gyerek, hiszen mindent elfelejt.

Szonda Györgyi

Anyaszemmel

Igen, bármilyen hihetetlen is, de drága férjem utoljára a kisebbik húgánál volt szülői értekezleten, és ez, tekintve, hogy már ő is anyuka, elég régen lehetett… Ha jól utánaszámolok, még megdöbbentőbb, hogy négy iskolás gyerkőc mellett, ahol a legnagyobb már tizenegy éve ül az iskolapadban, kb. 46 szülői értekezletre voltunk hivatalosak, legalább. És akkor nem is számoltam a rendkívüli, az iskolakezdés előtti, sem pedig az óvodai, bölcsődei szülői értekezleteket!

Ezek szerint ennyit ültem végig én, talán kettőt hagytam ki, mert épp kisbaba volt valamelyik testvér. Tehát közel félszáz értekezlet után kértem meg Apát, hogy menjen el egyre, másodikos Bence fiam osztályába. Azért mertem elküldeni, mert Bencus tanító nénijét nemcsak felismeri, hanem ismeri is, már kétszer(!) volt Apa is osztályrendezvényen a suliban.

Szóval, miközben mi az orvosnál vártunk Rozi lányommal, gondoltam, nem ciki fölhívni, hogy vigyen papírt, ceruzát, és jegyzeteljen

(igazából azért hívtam, hogy emlékszik-e, hogy menni kell, és el ne késsen). Persze, épp indul, mondta Ő, egy kicsit fog csak késni, és tudja, hogy jegyzetelni kell, és igen, Bence sulijába megy, nem a lányokhoz, és arra is emlékszik, melyik az osztályterem.

Este fél nyolc volt már, mikor nagy büszkén belépett az ajtón, és egész vacsora alatt ecsetelte, hogy mi volt, hogy volt, ki és mit mondott. Elővette az általam nem túlságosan kedvelt „csodatelefont”, és abból olvasta, hogy milyen programok lesznek. A fiúk le voltak nyűgözve, mi a csajokkal csak figyeltünk csendben, Rozi várta, hogy mikor mesélhet a fülészeten történtekről, Bori kamaszos érdektelenséggel hallgatta az apját, én pedig megjegyeztem, hogy nagyon ügyesen felírtad drágám a farsangot, de mikor lesz? Na, ezután töredelmesen bevallotta a hiányosságokat, és a fiai azonnal melléálltak, Ádám és Bence felváltva magyarázták, hogy ennyi mindent nem lehet ilyen gyorsan leírni, sem megjegyezni, ne bántsam Apát! (Pedig nem is haragudtam, még csak egy rossz szót se szóltam, sőt, titokban nagyon is büszke voltam, hogy így helytállt…)

Persze, ezután megkaptam, hogy Anya ugyan mindent tökéletesen leír a szülőin, megtalálja az uzsisdobozt, helyre teszi a tisztasági csomagot, itthon is nagyon figyel a részletekre, mindig van tiszta ruha és vacsi, de egyébként felőlem akár a ház is összedőlhet, azt sem venném észre! Mindezt azért kellett meghallgatnom, mert földrengés volt ugyebár a múlt hónapban, és én nem éreztem semmit. Ádám fiam hívott fel egy barátjától, hogy jól vagyunk-e, mert rengett a föld, majd hajnalban Apa is aggódva telefonált a vonatról (épp Erdélyből jött hazafelé), mikor olvasta a híreket, és hallotta, hogy tőlünk nem túl messze egy anyuka kikapta a kádból a gyerekeit, és az utcára menekült. Megmondom őszintén, nálunk a szokásos kora esti tombolásban ugyanúgy rezegnek a poharak a vitrinben, mintha földrengés lenne…

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Sallai Ervin

Sallai Ervin

Dédunokám naplója

2110. március 1.

Kedves Naplóm! Történelemből azt a feladatot kaptuk, hogy kutassunk fel régi szokásokat, úgyhogy átmentem Dédapához. Anya szerint nem sokra megyek vele: nagy kamugép az öreg, de hátha... Jó lenne kihúzni belőle valami érdekességet, mert a töritanár pikkel rám. Megkérdeztem Dédit, hogy régen miket csináltak márciusban. Azt mondta, például kirándultak az erdőkben. Na, ezen hazáig röhögtem. Ki olyan agyatlan, hogy olyan helyen kószáljon, ahol nincs se térerő, se wifi? Ha egyáltalán van ilyen hely, és nem csak hantázott megint a szenilis vénember.

2110. március 8.

Dédi azt is mondta, hogy március elején volt egy nap, amikor a nőket ünnepelték. Kérdeztem, hogy miért, erre azt válaszolta, hogy „Mert minden nő – maga a csoda. Varázslatossá teszi őket a képesség, hogy életet adhatnak gyermekeinknek. "Kedves Naplóm! Tanultam én is, hogy régen hogy születtek a gyerekek, de azért így személyesen hallani… hát elég undorító. Már az is felkavarta a gyomromat, hogy régen külön voltak férfiak és nők. Fúj! Mint az állatoknál. Lehet, hogy többet nem is megyek Dédihez."

2110. március 15.

Nem is tudom, miért mentem el megint az öreghez?! Megkérdeztem, hogy ünnepelték régen 15-én a Nagy Vallásháború végét, erre azt mondta, hogy ők akkoriban a forradalmat ünnepelték. Összehordott mindent egy Petőfi nevű alakról, meg arról, hogy volt külön olyan, hogy Magyar Nemzet, meg arról, hogy ez a Magyar Nemzet valamit kívánt. Tisztára úgy, mintha egy valódi ember lett volna. A legviccesebb a kívánságok közül a sajtószabadság volt. Már azt is fura elképzelni, hogy bárki bármit mondhasson, vagy megjelentessen, de hogy mindezt papírra nyomják?! Kérdeztem Dédit: mi volt a jó a papíros újságokban, erre azt mondta, hogy lehetett olvasgatni a vécén. Vajon minden öreg ilyen gusztustalan, vagy csak az én családom peches?

2110. március 21.

Anya szerint nincs értelme, hogy állandóan Dédinél legyek, mert csak összezavar. Ő akkor volt ott utoljára, amikor Dédi a szerelemről mesélt neki. Hogy párok tavasszal parkokban sétáltak, egymás kezét fogták és összeérintették a szájukat. Megígértem anyának, hogy én sosem tennék ilyet – még ha akadna is hozzám valaki őrült, párnak –, tudom, mennyi bacilussal járna, ha valakihez hozzáérnék. Na de, Kedves Naplóm! Amit az öreg ma mesélt, az valami egészen furi. Szerinte 21-e körül volt a tavaszi napéjegyenlőség. Ugyanolyan hosszú volt a nappal, mint az éjszaka. És ami az egészben a legérdekesebb, hogy nappal az igazi Nap sütött régen!!! El sem tudom képzelni, hogy kimentek az utcára, a szmogon pedig átjöttek a napsugarak. Izgalmasnak hangzik – Dédi szerint csodaszép volt. Állítólag annyira sütött a nap, hogy nyáron például el is színeződtek tőle az emberek. Barnára. Ezt nem értettem, de aztán elmagyarázta, hogy akkoriban még mindenki szkafander nélkül járt. Ilyen bátrak voltak.

2110. március 28.

Ma elég rossz kedve volt Dédapának. Egy furcsa gépet bütykölt, amit ő motornak nevezett. Dédmama csak intett, hogy ne is hallgassak rá. Tényleg zavaros dolgokat hablatyolt. Hogy a Nyugati Tenger helyén régen egy ország volt, amit Hollandiának hívtak, hogy Velencét anno nem csak tengeralattjáróról lehetett megnézni, mert a házak úgy kilógtak a vízből, hogy még karnevált is lehetett ott rendezni. Meg hogy ő még látta, amikor a Spanyol Sivatag helyén fák voltak és városok. Valószínűleg megint a vérnyomásával van baj.

2110. március 30.

Dédapa és Dédmama tegnap összepakoltak és elmotoroztak keletre. Nekem egy cserép földet hagytak, amit egy üvegbúra véd. Azt írták – hóvirág. Ennek egyik részét sem értem, úgyhogy megnéztem szótárban. A szótár szerint a hó hideg és fehér dolog volt annak idején télen, a virág meg büdös, gyenge növény tavasszal. El nem tudom képzelni ezt a két dolgot együtt.

2110. március 31.

Kedves Naplóm! Kibújt a földből a hóvirág. Sosem láttam még ilyen gyönyörűséget!

HIRDETÉS

Dr. Kulcsár Dániel

Online urológia

Az online rendelések előnyeiről, és a magyar férfiakat érintő problémákról kérdeztük Dr. Kulcsár Dánielt, a soproni Erzsébet Kórház Urológiai Osztályának osztályvezető főorvosát.

Hogyan jött az online urológiai rendelés ötlete?

A „Férfi EgészségŐr Klub keresett meg, hogy lenne-e kedvem részt venni egy online urológiai rendelésben.

Örömmel tettem eleget a kérésnek, hiszen tudom, hogy a beteg emberek sokszor szívesebben veszik igénybe az online rendelési formát, mivel a problémák sokszor intim jellegűek, és a személyes találkozást nem szívesen vállalják.

Mennyire működik az online rendelés?

Közel egy éve végzem ezt a rendelési formát, és megállapítható, hogy egyre többen választják az anonimitást. Tudomásom szerint az országból több urológus kollégám is végez hasonló rendelést, így biztosítva van, hogy a délutáni időszak majdnem minden órájában este 10 óráig elérhető legyen egy szakorvos, aki a kérdésekre válaszol.

Nem hordoz magában veszélyeket az anonimitás?

Az anonimitás előnyt jelent, hiszen sokan olyan kérdést vagy problémát vetnek fel, ami személyes jellegénél, valamint intimitásánál fogva diszkréciót igényel.

Ugyanakkor, abban az esetben, ha olyan súlyos egészségügyi problémával találkozom, ami gyors segítséget, vizsgálatot és beavatkozást igényel, mindig figyelmeztetem a kérdésfeltevőt, hogy mielőbb forduljon személyesen szakorvoshoz.

Mennyiben váltja ki az online rendelés a személyeset?

Egyértelműen kijelenthető, hogy az online rendelés nem helyettesítheti a hagyományos rendelési formát, hiszen a gyógyító tevékenység legfontosabb része a vizsgálat, ami csak a személyes megjelenés esetén lehetséges.

Milyen kérdésekre kaphatnak választ a betegek?

Az esetek nagyobb részében urológiai problémákkal fordulnak hozzám a levélírók, vizelési rendellenességet, hasi, deréktáji fájdalmakat panaszolva. Emellett szülők érdeklődnek kisgyermekük esetleges fejlődési rendellenességéről, valamint a kérdések jó része szól a szexuális élet zavarairól.

Leggyakoribb kérdések

Mekkora problémát jelent ma az impotencia a magyar férfiak körében?

Azok a férfiak, akik szexuális problémával fordulnak hozzám, csak egy töredékét jelentik mindazoknak, akik hasonló gondokkal küzdenek. Ennek oka az, hogy a középkorú, idősebb generáció még meglehetősen prűd társadalmi viszonyok között szocializálódott. Ezért is fontos, hogy online formában, anonim módon tehessék fel kérdéseiket.

A fiatal generáció is gyakran tesz fel kérdéseket a szexuális élettel kapcsolatosan. Ebben a korosztályban jellemző, hogy az egyik legnagyobb gondot a szexuális teljesítőképesség fokozása jelenti, ugyanis sokan szeretnének olyan képességekre szert tenni, melyek csak a bulvármédia és az internet világában léteznek, a való életben pedig megvalósíthatatlanok.

Természetesen a fiatalok körében is találkozunk valós szexuális problémákkal, de ezek hátterében az esetek döntő többségében nem szervi megbetegedések, hanem lelki okok állnak.

Mik a leggyakoribb férfibetegségek?

Ha meg kell határozni, hogy mi a magyar férfiak leggyakoribb betegsége, akkor azt kell mondanom, hogy az idősebb korosztályban a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás, a fiatalabb generációnál pedig az alsó húgyúti gyulladásos megbetegedések.

Ezeknek a tünetei sokszor hasonlóak: gyakori nappali és éjszakai vizelések, a vizeletsugár gyengülése, alhasi fájdalmak, fájdalmas vizeletürítés.

A parancsoló vizelési ingerek sokszor akár vizelettartási képtelenségig fokozódhatnak, tehát elmondhatjuk, hogy létezik férfi inkontinencia is.

Természetesen húgyúti köves megbetegedések, fejlődési rendellenességek is foglalkoztatják a kérdésfeltevőket. Meg kell említeni, hogy a legsúlyosabb urogenitális megbetegedések, a daganatos kórképek is számos esetben kérdések tárgyát képezik.

Milyen szűrővizsgálatok léteznek a férfiakat sújtó betegségek kiszűrésére?

Ha daganatokról beszélünk, nem feledkezhetünk meg a szűrővizsgálatok fontosságáról. Fiatal fiúk, férfiak számára a legfontosabb a külső nemi szervek önvizsgálata, melyre egészen kis korban kell megtanítani a gyerekeket. Ez nemcsak esetleges daganatok kiszűrését teszi lehetővé, hanem ritka fejlődési rendellenességekre is fény derülhet, mint például a rejtettheréjűség, a fitymaszűkület vagy a here visszértágulata.

Az idősebb férfiak számára a prosztatarákszűrés a leglényegesebb. Lehetőség van laborvizsgálattal a PSA érték vérből történő meghatározására, tapintási vizsgálattal a prosztata megítélésére, és szükség esetén ultrahangvizsgálatra is sor kerülhet.

50 év felett célszerű évente prosztatarák-szűrést végezni, viszont akinek családjában már előfordult urogenitális daganat, ezen vizsgálatok akár gyakrabban is elvégezhetők.

Megragadom az alkalmat, hogy itt is fölhívjam a figyelmet korra és nemre való tekintet nélkül a véres vizeletürítés jelentőségére. Ez a tünet számtalan húgyúti daganat első jele lehet, aminek a korai felismerése megfelelő vizsgálatokkal elvégezhető.

Mennyire tájékozottak a magyar fiatalok a szexuális úton terjedő betegségeket illetően?

Külön témaként kezelendő a feltett kérdések között a szexuális úton terjedő betegségek köre, mert ez a probléma több társszakmát is érint. Az urológust általában csak az egyik fél – a férfi – keresi fel, emiatt szoros együttműködés szükséges a nőgyógyász szakorvossal, a bőr- és nemi betegségek szakorvosával, valamint a háziorvossal.

A feltett kérdések során tapasztalom, hogy ezen a területen is nagy az ismeretek hiánya, elsősorban a fiatalok körében. Ennek oka az elmúlt évek, évtizedek oktatáspolitikájában keresendő. Az online rendelés némi lehetőséget ad arra is, hogy ezeket a hiányosságokat a válaszadások során valamilyen mértékig pótoljuk.

Varga Julis

A húgyutak egészségéért szedjen **Urell** étrend-kiegészítő kapszulát!

A francia Élelmezés-egészségügyi Hatóság (AFSSA) megállapítása szerint: **„36 mg PAC napi fogyasztása esetén bizonyos E.coli baktériumok tapadása csökken a húgyutak falain."**

AFSSA No.2003-SA-0352 és No. 2006-SA-0256

HIRDETÉS

dr. Pál Éva

Fitten tavasszal

Végre hosszabbodnak a napok, még világos van, mikor kilépünk a munkahelyünkről, hazafelé indulunk az iskolából, óvodából, élvezzük a napsütést, figyelünk a madárhangokra. A sötét, hosszú tél után már nagyon várjuk a tavaszt. Vágyódunk ki a szabadba, biciklizni, túrázni, sétálni vagy kertészkedni. Ilyenkor még a leglustábbak is nekiállnak megtisztogatni a biciklit, leporolják a futócipőt, és belepréselik magukat a régóta nem látott tornaruhába. Ám a lelkesedésnek hamar vége lehet, ha rákészülés nélkül vágunk neki egy hosszabb túrának vagy egy erősebb edzésnek.

dr. Pál Éva Zsuzsannát, a kecskeméti Műemlék Patika (Kecskemét, Czollner tér 5.) szakgyógyszerészét arról kérdeztük, hogyan előzzük meg a bajt, és mit tegyünk, ha már bekövetkezett.

Mint mindenben, fontos a fokozatosság. A téli bezártság után fel kell készítenünk az ízületeinket, izmainkat, hogy örömünket leljük a mozgásban, sérülések nélkül, akár a szabadban, akár a tornateremben.

A nyolcvanas éveiben járó, de lélekben fiatal édesanyám minden reggel hálát ad azért, mert új napra ébredhetett, és még az ágyban elkezdi tornáztatni az ízületeit, bemelegíti az izmait, kinyújtóztatja a tagjait, megnyújtja a gerincét. Kinyitja az ablakot, átszellőzteti a tüdejét, úgy, ahogy azt Mátraházán, a Tüdőszanatóriumban tanulta, és bennünket, lányát és unokáit is tanítja, hogy séta közben, a tiszta levegőn, hogyan préseljük ki az elhasznált levegőt a tüdő legrejtettebb zugából is, és hogyan szívjuk be minél mélyebben a frisset. Még ha fájdalommal jár is, de elindul, mert mint mondja, ha jár-kel, sétál, teszi a dolgát, percről percre könnyebb lesz, jobban érzi magát, mint ha a fájdalomtól félve megfosztaná magát a mozgás lehetőségétől.

Mik akadályozhatnak minket abban, hogy mozogjunk, mozduljunk?

A porckopás előbb-utóbb mindannyiunknál jelentkezhet. Hogy csökkentsük ennek előrehaladását, segítségünkre vannak a glükozamintartalmú szerek por, tabletta, sőt kenőcs formában is. Szedésük során nagyon fontos a megfelelő folyadékbevitel is, hogy ízületeink jól működhessenek.

Az időjárás-változások felerősíthetik a reumás panaszokat, de pl. a diclofenac- és etofenamattartalmú fájdalom- és gyulladáscsökkentő tapaszok, kenőcsök, bizonyos teakeverékek fogyasztása és a Schüssler sók segíthetnek, hogy minél hamarabb újra mozgásképessé válhassunk.

A csontritkulás és az ebből adódó csonttörések megelőzésében is hatalmas szerepe van a rendszeres mozgásnak, kiegészítve a megfelelő kalcium- és D-vitamin bevitellel.

A cukorbetegek számára az elhízás kivédésére és a helyes vércukorszint megtartásához elengedhetetlen a rendszeres torna, séta, gyaloglás. Válasszunk kényelmes lábbelit, gyűrődésmentes pamutzoknit, és ne feledkezzünk meg a láb ellenőrzéséről, ápolásáról, puhító, fertőzést és berepedezést megelőző krémekkel!

Gyerekeknél gyakori az éjszakai lábikragörcs, és jelentkezhet növekedési csontfájdalom, ilyenkor az orvossal és gyógyszerésszel megbeszélve kalcium- és magnéziumtartamú készítmények, ill. homeopátiás szerek is szóba jöhetnek. Gyermekkorban a gyógyszeres kenőcsök használata – kellő tapasztalat hiányában – ellenjavallt.

Sportolásnál, túrázásnál, megerőltető testmozgások előtt nagyon fontos a bemelegítés. Jó hasznát vesszük a vérbőséget okozó rozmaring-, eukaliptusz-, kapszaicin-, fenyőolaj-tartalmú krémeknek, kenőcsöknek, amiket azonban csak ép bőrfelületen használhatunk!

Ha mégis megerőltetőre sikerült a kirándulásunk, kerti munkánk, tornánk a levezető izomnyújtások, lazító mozdulatok ellenére, és izomlázat, izomhúzódást, fájdalmat érzünk, használjunk hűsítő mentol-, kámfortartalmú kenőcsöt. Apró bevérzéseknél, véraláfutásnál, duzzanatnál jó segítség az árnika-, fekete nadálytő-, gesztenyetartalmú kenőcs, gél, ill. széles körben alkalmazhatók a homeopátiás és Schüssler szerek, de magunk is készíthetünk kötést a népgyógyászatban használt acsalapuval, papsajttal, nadálytővel, borogatást somkóróból.

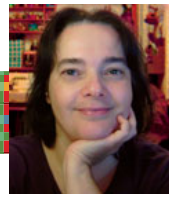
Természetesen, ha éles, szúró fájdalmat érzünk, vagy csúnyán bedagad valamelyik ízületünk és, mozgásképtelenné válunk, feltétlenül forduljunk orvoshoz!

Szép, napsütéses tavaszi napokat, testet-lelket megújító, jóleső mozgást és feltöltődést kívánok mindenkinek!

Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa



Kerti törpe a virágládában

Amint kisüt a nap és elkezd pezsegni az élet, ellenállhatatlan vágyat érzek arra, hogy kivonuljak a „természetbe". Alig várom, hogy eljussak szüleim kiskertjébe, akik nagy türelemmel viselik, hogy teljes hozzá nem értéssel kontárkodom a veteményben. De mit tegyek, ha hazaérve elillan a varázs, nem sarjad a rozmaring és nem nyílnak a virágok az orrom előtt? A megoldás: virágláda!

Hogyan készítsünk kerítést?

A virágláda kihelyezéséhez először is alapos terepszemlét tartottam. Keskeny, ámde napos ablakpárkányunkat úgy lehetett a legjobban kihasználni, hogy lécből egy „kerítést" gyártottam, amely nem csak dekoratív, de védi a ládát és az utcán sétálókat a balesetektől. Ehhez persze erős L-vasakkal kellett a párkányt keretező falhoz rögzíteni.
Az elkészítéshez két, olyan hosszú lécre volt szükség, mint az ablakpárkány szélessége. Ezek elég erősek ahhoz, hogy megtartsák a ládát, a díszítésükhöz pedig maradék lécdarabokat használtam fel.
Az alpesi sítúrák legtanulságosabb része számomra a házak erkélyein ezerféleképpen kifaragott, és sorban egymás mellé rakott lécek által alkotott minták megunhatatlan sokfélesége. Erre emlékezve fűrészeltem egy nagyon egyszerű mintát a saját kis kerítésem léceire, felcsavaroztam őket, és időtálló olajfestékkel lekentem az egészet. A végén arany lakkfilccel kihúztam a díszítőlécek kontúrjait, így jobban kiemelkednek az egyszínű háttérből, és a szemközti házban lakó ismeretlen „ablakszomszéd", akivel néha összeintegetünk, és szinte az egyetlen, aki látja, mit alkottam, szebb látványban részesül.

A látványról persze elsősorban a színpompás növények gondoskodnak, melyek a virágládába kerülnek, de az sem mindegy, milyen a virágláda!

A virágláda díszítése

A műanyag virágláda nagyon praktikus, de valljuk be, nem túl szép. Hogyan erősíthetjük meg, és dobhatjuk fel a látványt?
Tévedés volt azt gondolni, hogy virágládát venni nem nehéz: egyik kereskedésben sem találtam két egyformát a megfelelő méretű, sötétbarna műanyag tepsiből.
Szerencsére, útban egy erdei ösvény felé, egy kertövezeti kipakolt kupac tetején leltem két egyformára fakult és deformálódott, de pont jó méretű ládát, amit gondolkodás nélkül bedobtam a csomagtartóba.
Persze nem feltételezem, hogy mást is ilyen pech-szerencse sorozat érhet, de talán a pincében-padláson te is találsz olyan, szükség esetére mégiscsak eltett ládát, ami most felöltöztetve újra méltó lesz arra, hogy használd, és kitedd az ablakba.
Nem vagyok oda a műanyagért, de kétségtelen előnyei vannak, ha virágláda készül belőle.
Először is könnyű és törhetetlen, ami egy emeleti ablakba kihelyezve fontos szempont, és az ára is kifizethető.

Hátránya, hogy nem túl szép, idővel a napsütéstől kifakul és hajlamos deformálódni is – az utóbbi káros tulajdonságokat az általam „kukázott" két láda remekül demonstrálta, de legalább tudtam, mire számíthatok, milyen hibákat kell kiküszöbölni.

A deformálódás nálam nem csak esztétikai probléma, hanem a hely keskenységére való tekintettel, ahova elhelyezném a virágokat, félő volt, hogy a kitüremkedő láda vagy az ablaküvegen szeretne bejönni, vagy pedig az utca felé terjeszkedne.

Ezért átforrósított szöggel két-két lyukat égettem a láda két szemközti falába középtájt, és egy spárgával kicsit összehúztam, rögzítettem a távolságukat. Ez a spárga később sem befolyásolta a rendeltetésszerű használatot.

A csúnyaságot pedig kedvenc csomagolópapírommal és a jól bevált ragasztólakkozással oldottam meg.

Először csak azt az oldalát szerettem volna bevonni, ami a szoba felé tekint, de aztán papír is maradt, és különben is, kezemben volt a ragasztós ecset, úgyhogy mind a négy oldala kapott díszítést.

Az oldalakhoz akkora papírt szabtam ki, hogy egy kis keret maradjon a láda eredeti színéből, aztán a szokott módon ragasztólakkal a helyükre ragasztottam őket.

Végül többször átvontam a felületet ragasztólakkal, hogy jól bírja majd a permetezést és a nyári zivatarokat.

Kerti törpe

A kerti törpéim gondoskodnak arról, hogy nedves legyen a virágföld akkor, is, ha elfelejtek locsolni néhanapján.
Mindig is szerettem volna kert- és törpe-tulajdonos lenni. Most, hogy a kiskertem szinte készen áll a kihelyezésre, végre lettek törpéim is, mert feledékeny vagyok, és ki kellett találnom valamit, hogy (már bocsánat a képzavarért) ennek ne a virágok igyák meg a levét.
Amióta piacra dobták a finom és állítólag nagyon egészséges probiotikus italt, zavar az a hatalmas szemétkupac, amit a fogyasztásával termelünk: folyamatosan gondolkoztam, mit lehetne kezdeni velük, ezért is jött az ötlet, hogy néhány apró lyukkal átszúrva és a földbe dugva alkalmas lehet az öntözés késleltetésére.
Nálunk a család nem a megszokott módon fogyasztja az italt újabban, hanem fejre állítjuk, és recés késsel levágjuk az alját. Kihörpintve a nedűt jól kimosom a műanyag tartályt, és tűvel egy-két lyukat ütök a fóliába. (Nem kell több, mert akkor pillanatok alatt elillan a víz.)

És hogy mi díszíti a műanyag flakonokat?

Rajzolhatsz rá lakkfilccel, vagy használhatsz motívumokat arról a csomagolópapírról, amivel bevontad a virágosládát.
Én természetesen vidám kerti törpékkel dekoráltam az enyéimet!!!

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Állítsa meg az éveket, a kilókat és a centiket a Power Plate®-tel!

A rendszeres testmozgás, a testi és szellemi aktivitás fenntartása, és az alakformálás különösen az évek múlásával válik szükségessé. Erre azonban sokszor nem érünk rá. A Power Plate® segítségével azonban lényegesen lerövidíthető a fiatalos külsőre és a jó közérzetre, valamint az öregedési folyamatok leküzdésére fordítandó idő! Ez a forradalmi fitness gép, ill. a rajta végezhető ún. gyorsulási tréning lehetőséget nyújt a teljes testet átmozgató edzésre, a hagyományos erőnléti testedzés idejének és fizikai igénybevételének töredéke alatt. A Szimpatika magazin februári számában Szulák Andrea is beszámolt pozitív tapasztalatairól. A hatás alapja, hogy az edzés során tudatosan és célzottan működésbe hozott izomcsoportok munkáját a magas frekvencián végzett vibráció stimulálja, ill. megsokszorozza. A rövid gyakorlatsorok eredménye mind időben, mind pedig erőnlétben elérhetetlen lenne a hagyományosan, tornaszőnyegen végzett gyakorlatokkal. A gépen a különböző pozíciók, mozdulatok, például guggolás, karhajlítás, hasprés 30–60 másodpercig történő végzése egyszerre és célzottan stimulálja, erősíti vagy lazítja a test izomcsoportjait.

A Power Plate géppel végzett heti két-három 25–30 perces edzés növeli az izomtónust, a teherbírást, a test ruganyosságát, javítja a mozgáskoordinációt, látványosan csökkenti a testsúlyt, a szervezet zsírtartalmát, a narancsbőrt, és centikben mérhetően az egyes körméreteket. A vibrációs tréning segíti a relaxációt, javítja az általános közérzetet, és csökkenti a hangulati hullámzást. A fiatal test esztétikus és egészséges felépítéséhez, az érettebb korúaknál pedig az öregedéssel járó tünetek megszüntetéséhez kínál új lehetőséget. A Power Plate tréning könnyen elvégezhető gyakorlatai minden korosztálynak, bármilyen fizikumú embernek ajánlhatóak (még kerekes székben ülőknek is).

Egyedül a Power Plate rendelkezik az európai egészségügyi és biztonsági előírásoknak megfelelő orvostechnikai eszköz minősítéssel (Medical Devie Certification). A minősítésnek köszönhető a módszer terápiás gyakorlatban tapasztalható terjedése. Klinikai vizsgálatok bizonyítják a tréning jótékony hatását a fájdalomcsillapítás, csontritkulás és inkontinencia területén. Eredményesnek bizonyult a vér- és nyirokkeringés javításában is, illetve több izomideg működési zavar kezelésében. Kiemeli jelentőségét, hogy éppen a betegségük okán csökkent mozgásképességgel rendelkező betegek is alkalmazhatják, az ízületeik fokozott igénybevétele nélkül, kortól és edzettségi foktól függetlenül.

Hatékonysága bizonyított a szülés utáni regenerációban, és a várandósság előtti alak mielőbbi visszanyerésében is.

További információért látogasson el a **www.power-plate.hu** weboldalra!

Előzetes telefonos egyeztetés után március 7–12 között a budaörsi Kőszikla Gyógyszertár emeletén Nyitott hét formájában saját „bőrükön" és izmaikon is megtapasztalhatják a Power Plate előnyeit egy 20 perces személyi edzővel irányított tréningen.

Myat Kornél

Itt a tavasz, bringára fel!

Tél vége felé már mindenki a tavaszt várja! A kerékpározás nagyon egészséges dolog, felébreszti a télen lelassuló testet és lelket. Kerékpárról közvetlenül átélhetjük a tavaszt, láthatjuk, ahogy a fákon megjelennek az első levelek, a szemünk előtt zöldül ki a természet, emellett napról napra fittebbnek és egészségesebbnek érezhetjük magunkat. Bár évről évre egyre többen tekerik végig a telet is, tavasszal biztosan több ezren szállnak át szeretett kerékpárjukra: nekik szeretnénk néhány hasznos tanáccsal és praktikus ötlettel szolgálni, hogy a kerékpározás mindig igazi élmény lehessen.

A kerékpár felkészítése

Mielőtt idei első kerékpáros utunkra indulunk, ne felejtsük el kerékpárunkat is felkészíteni. Ha gondosan tettük el biciklinket, és az a környezet viszontagságainak sem volt kitéve, szerencsénk van, ilyenkor ugyanis kevesebb károsodás éri, ami jó hír a pénztárcánknak is. Ha kerékpárunkat az udvaron tároltuk, az utolsó sáros őszi tekerés után csak beállítottuk a sarokba, több dolgunk van. A kerékpárunk letisztítását egy nedves ronggyal könnyen elvégezhetjük, a kerékpár átnézését, beállítását (pl. a legfontosabbak: fékek, váltók, abroncsok, bowdenek, lánc) pedig a kerékpárszervizben kedvező áron, szakszerűen elvégzik.

Időjárás

Tavasszal az időjárásra fokozottan figyelnünk kell, a hajnalok és az éjszakák még bizony hidegek, és gyakran fújhat hideg szél. Ilyenkor szükség van meleg, az ízületeinket védő öltözékre. Ezért praktikus a térdet, kezet melegítő ruhadarabok viselete. Az eső is gyakori vendég a tavaszi hónapokban, ezért jó,

ha van sárhányónk, és a táskánkban ott lapul az esőkabát, valamint a kerékpárosszemüveg.

Biztonság

A biztonság nagyon fontos, mivel másokkal együtt közlekedünk, látnunk és látszanunk kell. Tavasszal még viszonylag korán sötétedik, köd és eső is nehezítheti a tájékozódást, ezért folyamatosan világító, fehér fényű első, és piros fényű hátsó lámpa nélkül soha ne induljunk útnak. Kerékpárunkat a KRESZ előírása szerint a lámpán kívül két, nem háromszög alakú, piros fényvisszaverő prizmával, és két küllőre szerelt, sárga fényvisszaverő prizmával is fel kell szerelnünk, amelyek szintén a mi láthatóságunkat növelik. Ahhoz, hogy ne csak lássanak minket, hanem jöttünket időben hanggal is tudjuk jelezni, egy csengőre is szükségünk van. Ha mindez megvan, akkor indulhatunk is, nézzük, milyen programok várnak a kerékpározókra tavasszal!

Kerékpáros programajánló

A Magyar Kerékpárosklub *(www.kerekparosklub.org)* április 4-én induló, Bringázz a munkába! kampánya, az 5 hetes kampányidőszak alatt legalább 8 alkalommal kerékpárral munkába tekerőket jutalmazza értékes ajándékokkal. A Bringázz a Munkába! klubhoz érdemes csatlakozni a Facebookon is, hiszen sok, a kampányhoz kapcsolódó közösségi programról és rendezvényről adunk itt hírt folyamatosan. Idén április 30-án rendezzük meg először a hivatalos kerékpáros évadnyitó fesztivált, melynek részeként egész nap kerékpáros programok várják a budapestieket, és ezen a napon lesz a tavaszi Critical Mass kerékpáros felvonulás is. Jó tekerést mindenkinek!

Myat Kornél
a Magyar Kerékpárosklub
kommunikációs tanácsadója

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, ÉS NYERJ!

Ha Ön 2011. március 1. és 31. 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!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Részletes játékszabály:
www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás:
2011. április 29-én

A játékosok között kisorsolunk 6 db, 2 fő részére szóló wellnesshétvégét a Wellness Hotel Kalocsa** felajánlásával.**

Imunit®
Multivitamin

Multivitamin és **ásványi anyagok**

PROBIOTIKUMOKKAL és PREBIOTIKUMMAL gyermekeknek

Étrend-kiegészítő édesítőszerrel

A termék hármas hatóanyag kombinációt tartalmaz, melynek összetevői támogatják a szervezet védekező rendszerének optimális működését és hozzájárulnak a normális bél-működés kialakításához és fenntartásához.

Forgalmazza: Interalfa-Complex Kft.
Tel: 06 1 260 3338
Email: office@interalfa.hu
www.imunit.hu

AJÁNDÉK MINDEN DOBOZBAN!
Mobiltelefon dísz vagy gyűrű
a Hannah Montana sorozatból
© Disney

HANNAH MONTANA

Disney