SZIMPATIKA

2016. február

Dogossy Katalin
A jó beszélgetések dicsérete

Novák Péter
Rohampánik

Borbás Marcsi

Az Ön Szimpatikája:

FEBRUÁRI AKCIÓ

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

WWW.SZIMPATIKA.HU
www.facebook.com/Szimpatika

Új funkciók honlapunk mobilverzióján*:

- az Önhöz legközelebb található Szimpatikák listája és térképes nézete
- útvonaltervezés
- nyitvatartási információk
- Szimpatika kvíz kitöltés

honlap
facebook oldal

* Támogatott böngészők: Chrome, Safari, Android Browser, Internet Explorer, Firefox, BlackBerry

SZIMPATIKA TV
Tekintse meg a Szimpatika TV új és régebbi adásait!

Kedves Olvasó!

Nagy nehezen mi is kilábaltunk a zúzmarás évkezdetből, és igyekeztünk kiértékelni azokat a leveleket, hozzászólásokat, amelyeket tavaly Önöktől kaptunk, nem beszélve a „Nekem tetszik!" játékunkban elhelyezett közvélemény-kutatásunk eredményeiről. Számunkra nagyon fontos, hogy olyan tartalommal találkozzanak e magazin hasábjain, amit értékesnek, fontosnak vagy hasznosnak tartanak, ezért osztottunk, szoroztunk, és megemésztettük a tanulságokat. Ebben a számban már tapasztalhat is némi változást az olvasó: új rovatot indítottunk, amelyben a főszerepet közkívánatra a házi kedvenceink kapták. Így most egy állatorvost kérdeztünk meg arról, hogy hogyan védjük négylábú barátaink egészségét a zord időben. De a jövőben nem csak kutyákról lesz szó, hanem minden más olyan állatról, akiről nekünk, embereknek kell gondoskodnunk.

További kellemes olvasást, és jó egészséget kíván:

Kalmár András főszerkesztő

Főszerkesztő: Kalmár András • **Felelős szerkesztő:** Szentkuty Nikolett
Szerzőink: Dogossy Katalin, Draveczki-Ury Ádám, Dummel Franciska, Kalmár András, Küttel Dávid, Marosi Viktor, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, Vág Bernadett
Címlapfotó: Krisztics Barbara • **Grafikai vezető:** Szonda Bálint
Szerkesztőség:
1116 Budapest, Sztregova u. 1. • Tel: +36 30 412 4131 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.
Cégjegyzékszám: 13-10-040476; Budapest Környéki Törvényszék Cégbírósága
Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor
ISSN 2060-3258 • VIII. évfolyam, 2. szám. • Megjelent 223 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Tartalom

CÍMLAPON
Borbás Marcsi 4
A KULTÚRPART AJÁNLJA 9
CSAK SZÓLOK…
Dogossy Katalin rovata
A jó beszélgetések dicsérete 10
ÜZENET A FÖLDRŐL
Novák Péter rovata
Rohampánik 12
ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
Polgár Teréz Eszter rovata
Élet az élet vége előtt 14
FEBRUÁRI AKCIÓ 18
TÁRSASLÉNY
Vág Bernadett rovata
Égből pottyant szeretet? 20
ANYA-, APASZEMMEL
Küttel Dávid és Szonda Györgyi rovata
A kályha melegénél anyaszemmel 22
A kályha melegénél apaszemmel 23
MÉREGTELENÍTÉS
Sallai Ervin rovata
Zsúr 24
KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
Dummel Franciska
Hogyan ápoljuk a bőrünket télen? 26
KEDVENCEINK
Szentkuty Nikolett
Kutyabaj 28
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
Draveczki-Ury Ádám
Kevés só, sok mozgás 30
ÜZENET A FÖLDNEK
A fenntartható fejlődés rovata
1280 nap alatt a Föld körül 32
NYEREMÉNYJÁTÉK 34

Fotó: Krisztics Barbara

Borbás Marcsi

■ Bemondóként kezdtél a Magyar Televíziónál. Milyen volt akkoriban tévésnek lenni?

Gyakran gondolkozom azon, egyáltalán hogy tudtunk akkoriban műsort szerkeszteni, dolgozni. Ma a felkészülés századannyi időbe sem kerül, mint akkor. Ez egyrészt nagyon jó, másrészről viszont rossz, mert azt is jelenti, hogy sokkal többet dolgozunk, sokkal inkább le vagyunk terhelve. Akkoriban nem hogy internet nem volt, de még vezetékes telefon se nagyon. Volt olyan, hogy az interjúalany szomszédjával egyeztettük le, hogy az két héttel később reggel kilencre bejön hozzánk. Biztosak voltunk benne, hogy ott lesz, és valóban meg is érkezett a stúdióba. Természetesen technikailag jóval fejletlenebb volt minden. Emlékszem, többször előfordult a stúdióban, hogy a Japánból érkezett vendégek udvariasan megtapsolták a régi eszközeinket, csodálatosnak tartották, hogy ezekkel még készülhet adás. Számukra múzeum volt az egész.

■ Nehéz elképzelni egy mai gyereknek, hogy mit is csinált egy bemondónő. Szép emlékeket őrzöl arról az időszakról?

Nagyon szerettem, bár én azért nem voltam klasszikus bemondónő, amilyen például Kertész Zsuzsáék generációja, ráadásul én néhány hónap után már műsorvezető lettem. De bemondóként kezdődött a karrierem, ez pedig hatalmas kaland és felelősség volt. Nagyon sokat köszönhetek annak az időszaknak. Ma már kevesen tanulják meg, hogyan kell ugyanazt az információt elmondani tizenöt másodpercben, két percben és öt percben. Akkor gyakorlatilag mi voltunk a „változtatható elem" a műsoridőben, velünk lehetett „gumizni". Előfordult, hogy az utolsó pillanatban derült ki, hogy néhány másodperc még maradt, és ezt nekünk kellett kiigazítanunk, tehát miattunk indultak pontosan a műsorok.

■ Ezek szerint te magad írtad meg a szövegedet, és aztán bővítetted vagy kihúztál belőle az idő függvényében?

A szöveget mi írtuk, de ott már nem volt idő kihúzni belőle, improvizálnunk kellett, ha változás volt. Sokszor lehetett előre tudni, hogy csúszás van, de gyakran csak néhány másodpercünk volt újratervezni. Például két élő közvetítés között nem lehetett előre megmondani, mennyit kell majd beszélned. Nagyon észnél kellett lenni, nekem pedig ez óriási tanulópénz volt.

■ Volt nagyobb bakid, ami emlékezetes maradt?

Egyszer a Vidéki Anglia című gyönyörű természetfilm-sorozatban egy sólyomrezervátumot mutattak be, én pedig beolvastam, hogy a nézők egy sólyomszem rezervátumot ismerhetnek majd meg. Észre se vettem, és senki másnak se tűnt fel, még az adásvezetőnek se. Később a bátyám hívott fel, hogy rákérdezzen, hol van ez a rezervátum, Hosszútoll és Csingacsuk között? Ilyen apróbb bakik előfordultak néha, de szerencsére olyan sosem volt, ami igazán kínos lett volna. Egyébként nagyon alacsony a vérnyomásom, ami ebben a szakmában kifejezetten előnyös. Épp addigra lesz ideális, mire adásba kerülök, és akkor fog a legjobban az agyam. Szóval én abszolút az élő adások embere vagyok.

■ Nem hiányzik egy olyan élő adás, ahol egy csillogó showműsor háziasszonya vagy?

Az élő adás azért nem hiányzik, mert a nagy, élő adásnapokat, például a Szent Mihály-napi, és a Jónak lenni jó című műsort most is én vezetem. Ezek olyan nagy volumenű műsorok, amelyek kielégítik az ilyen jellegű vágyaimat. Egy showműsor persze nagyon jó lenne, de tulajdonképpen a mai televíziózásban nincsenek ilyenek. A szakma csúcsát jelenleg az olaszok és a franciák jelentik számomra. A francia televízió tartalmilag lenyűgöző, és náluk az az alapelv, hogy mindig egy kicsit a nézői igények felett teljesítenek. Az olaszoknál pedig a kivitelezés, a stílus és a közvetlenség kápráztat el.

■ Az egyik legnépszerűbb gasztronómiai műsort vezeted, ugyanakkor szembemész a mostani trendekkel: te mindenből a hagyományosat készíted el, és az általában nem az, amit egészségesnek gondolnak az emberek.

Szerintem az organikus táplálkozás tekinthető egészségesnek. Nagyon sokat dühöngök azon, hogy mindenféle táplálkozási irányzatok jelentek meg az utóbbi években, és biztosan mindennap jön valami új dolog, ami azt ígéri, hogy elmúlik a rákod, vagy örökké fiatal maradsz, ha csak ezt vagy azt eszed. De majdnem mindegyik trend valójában egy üzleti fogás. Ha megnézzük az én generációm nagyszüleinek táplálkozását, akkor észrevehetjük, hogy az ő étrendjükben a ma megjelenő irányzatok esszenciálisan benne voltak. Olyan, mintha abból emelnének ki szeleteket, és mindig ráhúznának valami új bizniszt. Számos vidéki településen az emberek megérik a 95-100 évet, itt Magyarországon, nem a perui hegyek között! Nincs ebben semmi misztikum. Ezek

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

az emberek egészségesen öregszenek meg, és magába az öregségbe halnak bele, mert sokkal egészségesebben táplálkoztak egész életükben, mint mi. Sokat foglalkozom ezzel a kérdéssel, nemzetközi szinten is követem a kutatásokat a sajtóban, és azt gondolom, ezt a táplálkozást kell alapul venni.

■ Konkrétan mire gondolsz?
Egyrészt nagyon fontos, hogy helyi élelmiszereket kell fogyasztani, amit a közvetlen környezetünkben termelnek meg. Az idénynek megfelelő terményeket fogyasszuk, tehát karácsonykor ne akarjunk paradicsomot – a télnek megvannak a maga tökéletes zöldségei. Fontos a többféle alapanyag és ezek megfelelő arányának megtalálása is. Akik mindennap húst esznek, mert a mostani divatos diétájuk ezt diktálja, gyakorlatilag megölik saját magukat. Az emberi szervezet képtelen ennyi fehérjét lebontani, ezzel tönkreteszik a májukat, a veséjüket. A gabonafélék közül a lakosság szinte csak búzát és fehérlisztet fogyaszt, az állati eredetű ételek közül csak csirke-, vagy pulykamellet, a zöldségek közül pedig csak a primőröket, amik nem tartalmazzák a megfelelő tápanyagokat. Mi magyarok nagyon egyoldalúan táplálkozunk. A nagyszüleink csak növényi eredetű táplálékból egész életük során 700-800 félét ettek. A mai ember táplálkozásának 85%-a négyféle összetevőből áll. A nyolcszáz féle soknak tűnik, de ők megették az erdő-mező összes növényét, a rengeteg kásának való gabonát, a gombákat.

■ Erre Magyarországon most is megvan a lehetőség...
A magyar vetőmag például világhírű, és hálásak lehetünk azért, hogy hányféle tápanyaghoz juthatunk itt hozzá. Csak a babból 4400 félét gyűjtöttek össze, kukoricából is több száz féle létezik. Ma az omega-3 zsírsavról sokat hallunk, hogyan kell pótolni. Régen ezzel nem volt probléma, mert rengeteg velőt ettek az emberek, megadták a bélrendszernek, amire szüksége volt. Gyakorlatilag megették az állat minden részét. Nagyon érdekes, hogy 2015-ben a világ csúcsgasztronómiájának is az volt a jelszava, hogy a „fülétől a farkáig". Tehát jó felé haladunk, szép lassan visszafordul a világ, és azt sem kell gondolni, hogy csak Magyarországon van baj – máshol se fényes a helyzet a táplálkozás tekintetében. A nagyobb baj, hogy vészesen fogy a Föld humuszkészlete, már csak húsz évre elegendő, és erről nagyon kevés szó esik. Hiába bio valami, ha nincs a földben tápanyag. A zöldségekben már most sincs elég ásványi anyag és vitamin. Azért van annyi túlsúlyos ember, azért eszünk túl sokat, mert nem jutunk elég tápanyaghoz. De a nagyobb mennyiséggel csak kalóriából viszünk be többet a szervezetünkbe, ásványi anyagokból és nyomelemekből nem.

Fotó: Krisztics Barbara

Fotó: Krisztics Barbara

■ Érdekes, hogy ezt mondod, a humusz-kérdésről Bálint gazda is mesélt, méghozzá részletesen, a tavaly márciusi számunkban. De visszatérve a problémához: mit tehet az, aki ezzel mind egyetért, és változtatni szeretne, de egyszerűen nincs ideje másra, csak hogy leugorjon a sarki kifőzdébe vagy gyorsétterembe, esetleg megvegye a félkész ételeket a közértben?
A mai ember mindig kifogásokat keres. Arra, hogy mit adok enni a családomnak, mindig kell időt szakítani. Rengeteg egészséges dolgot ugyanannyi idő elkészíteni, mint az egészségtelen változatát. A legfontosabb az, hogy sokszínűen táplálkozzunk. Be kell illesztenünk mindenféle típusú ételt az étrendünkbe, hogy egészségesek maradjunk, hiszen a mai nagy betegségek 99 %-a alapvetően hiánybetegség.

■ A humorista otthon sosem viccel, a cipésznek pedig lyukas a cipője. Te gyakran főzöl otthon, vagy rád is igaz a fenti szabály?
Otthon is főzök, gyümölcsszezonban még lekvárokat és szörpöket is készítek. Bár most a könyvkiadás és a forgatások miatt csak hetente néhányszor jut rá időm. Szegény férjem a kárvallottja ennek, így most inkább diétázik, mert egyszerűen nem tud mit enni – hozzászokott az egészséges ételekhez, nem eszik meg akármit. Nem kell annyira elkötelezettnek lenni, mint én, de azért arra muszáj figyelni, hogy ne mérgezzük a gyerekeinket és a családtagjainkat.

■ A műsorodban azt látjuk, hogy minden elkészült ételt megkóstolsz. Nem okoz gondot, hogy ennyi mindenből kell enned?
A nézőknek úgy tűnhet, mintha mindent megennék, pedig én tényleg csak megkóstolom az ételeket. Egy 52 perces adást két nap alatt veszünk fel, tehát ez kétszer 14-16 óra forgatást jelent. Ez alatt öt-hat, maximum hétféle étel készül el, amit megkóstolok. Nem tehetem meg, hogy valamire azt mondjam, én ezt most nem kívánom. Nincs is időnk leülni nyugodtan enni; nagyon szeretjük készíteni ezt a műsort, de nekünk ez munka. Az a cél, hogy az emberek viszont elmenjenek, és kiélvezzék az étkezés minden percét.

■ Elkezdett itthon is divatba jönni a csúcsgasztronómia, májusban nálunk tartják a séfek Európa-bajnokságát, a Bocuse d'Ort. Neked mi a véleményed a fine diningról?
Én annak a híve vagyok, hogy őrizzük meg a saját hagyományainkat a gasztronómiában is. Sokan háborognak azon, hogy miért nem világhírű a magyar

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Fotó: Krisztics Barbara

konyha. Én azt gondolom, hogy ez nézőpont kérdése. Ha azt nézzük, hogy mennyi egyedi ételt adunk a világnak, akkor szerintem világhírű. Ha viszont az ismertségét összehasonlítjuk az olasz vagy a francia konyháéval, akkor nyilván nem. Csakhogy épp arra kéne figyelnünk, hogy míg az olaszok a carbonarat ezer éve ugyanúgy készítik, addig nálunk folyamatosan újragondolják az ételeket. Ahhoz, hogy valami világhírű lehessen, az adott népnek azt a receptet tűzzel-vassal védenie kell, hogy kőbe legyen vésve, és mindenki ugyanúgy főzze. Rengeteg lehetőség van az ételeink újragondolására, hiszen egy hatalmas olvasztótégelyben élünk, de szükség lenne öt-tíz olyan ételre, amelynek a receptjén senki nem változtat.

■ Hadd kérdezzek valami aktuálisat: báli szezon van. A fánk az egyetlen farsanghoz köthető étel? Vagy van ezenkívül más klasszikus farsangi étel is?

Az az egy viseli a nevében a farsangot, ezért azt emlegeti mindenki. Egyébként fánkban is nagyhatalom vagyunk, csak én ismerek legalább 25 féle itthoni fánkreceptet, tehát nagyon gazdag a fánkkínálatunk is, ráadásul nem is mind olajban sül. A könyvem mottója is ez: az teszi ki egy nemzet konyháját, ami a családok asztalán van. Hiszen bőven van miből válogatni, a receptjeinkbe keveredtek más népek ízei, ételei is, ettől gyönyörű. Én eddig kétezer tradicionális receptet gyűjtöttem össze, tehát hihetetlenül gazdag és változatos konyhánk van. Szeretem kinyomozni egy-egy étel eredetét, és nagyon élvezem, amikor rájövök, hogy ugyanaz az étel hányféle néven jelenik meg az ország különböző pontjain, vagy kiderül valamiről, hogy az a paraszti konyhából került át a polgári családok asztalára is, a cselédeknek köszönhetően. Ezek gyönyörű dolgok.

■ Van valamilyen terved ezzel a hihetetlen gyűjteménnyel? Ez egy hatalmas tudástár, amire alapozva akár még éttermet is nyithatnál.

Egyelőre nem tudom, most csak gyűjtök, egy részét megpróbálom közzétenni, aztán majd meglátjuk, mi lesz vele. Az étteremhez pedig még kedvem is lenne, de sajnos azzal a tempóval, ahogy én élem az életem, egyelőre nem tudok új dolgokba vágni. Egy percnyi időm sincs – bár ezt nem is bánom.

Kalmár András

A KULTÚRPART ajánlja:

WWW.KULTURPART.HU

Fotó: Hamarits Zsolt

Indul a Vörösmarty járat! **Március 11-én** tűzi műsorára **Shakespeare** örökbecsű darabját, a **Velencei Kalmárt Gáspár Sándor** főszereplésével a **Vörösmarty Színház**. A budapesti színházrajongók kényelmes **különbusszal** utazhatnak Fehérvárra, sőt, az előadást követően egy **többfogásos pazar vacsorán** is részt vehetnek, amelyet a darab szereplőinek körében költhetnek el. Az előadás előtt **welcome drink**, a szünetben pedig **VIP büfé** várja a vendégeket. A vacsorát követően visszaindul a busz a fővárosba.
Akit érdekel a különleges tavaszköszöntő kulturális és kulináris túra, az írjon a ***jarat@kulturpart.hu*** címre, vagy hívja a **06 20 480 7485**-ös telefonszámot.

Január 15. és március 15. között 3000 négyzetméternyi területen mutatják be az **űrutazás lélegzetelállító történetét a Millenárison**. A látogatók a saját bőrükön tapasztalhatják meg, hogy milyen érzés asztronautának lenni. A korai álmodozóktól az eseménydús huszadik században át a jövő felfedezéséig szinte minden bemutatásra kerül a **US Space and Rocket Center** több száz darabból álló **lenyűgöző gyűjteményén keresztül**. A **NASA különleges küldetései** során használt szkafandereket, a felfedezések során begyűjtött holdkőzeteket, egy életnagyságú, **igazi holdjárót**, illetve a **rakéták és űrkapszulák** élethű mását is megtekinthetik az érdeklődők. Űrhajós kiképzés, és egy **fantasztikus szimulátor** hozza igazán testközelbe az űrhajósok élményeit. Az egyedülálló kiállítás felnőtteknek és gyerekeknek is **páratlan élmény**, nem érdemes kihagyni! További infó: ***www.urkiallitas.hu***

Van-e recept 25 évre? – kérdezi **Süveges Gergő** a most megjelent **Csík 25 DVD** fülszövegében. – A receptet nem tudom – folytatja – annyit viszont tudok, hogy az **összetevők** között ott van a „sosem pont azt csináljuk, mint a többiek", a „még véletlenül sem azt csináljuk, amit várnak tőlünk", valamint a „nincs olyan **meglepő zenei keverék**, amelyiket ne lenne érdemes megpróbálnunk". Nos, ennek a meglepő zenei keveréknek a **párlata** látható és hallható a most megjelent DVD-n. A **koncertfilm** tartalmazza a legnagyobb slágereket, a legnépszerűbb vendégelőadók fellépéseit, és az autentikus **népzenei hangzásvilágot** is. Igazi családi élmény!

Újra itt a **Tititá! Február 18-án 15:00-tól a Várkert Bazárba** várja a nagyóvodásokat és kisiskolásokat **Novák Péter**, az előadás főszereplője, mozgatója, ceremóniamestere, és segítőtársai, a **sokféle hangszeren** muzsikáló zenészek, valamint egy ördöngös, **fürge lábú táncos pár**. *„Kalandra fel Ritmusországba, hol taktusra jár a gyerekek keze, feje, lába! Tititá, tátiti, gyertek velünk játszani!"* A **gyerekek** nem csak szemlélői, hanem **résztvevői is az előadásnak**, melyben kiderül, mi mindenből születhet zene, és hogy **együtt énekelni, táncolni jó**. A **Tamkó-Sirató Károly** verseire épülő előadást **Foltin Jolán** rendezte, a **Nemzeti Táncszínház** mutatja be.

Ha bővebb információt szeretne, nézze meg a fenti művészek, események honlapját, vagy böngésszen a kulturpart.hu-n!

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Dogossy Katalin

A jó beszélgetések dicsérete

Kedves kis kávézóba szoktam meghívni a barátaimat, ha beszélgetni szeretnék velük. A kávézót egy építészmérnök hölgy, és tehetséges képzőművész lánya, Tóth Ágnes alapították, rendezték be. Ők tervezték a világítást, a dekorációt, az étlapot, és minden mást, ami az apró étteremben látható. Ágnes képei díszítik a falakat, édesanyja receptjei dicsérik a konyhát. Jó üldögélni itt. Békebeli beszélgetésekre való hely. Amikor utoljára voltam a Marvelosában, a sarokban felállított karácsonyfára kívánságcédulákat lehetett akasztani. Minden vendég színes, szalaggal átfűzött papírlapot és filctollat kapott, amire ráírhatta, mit szeretne az újévben leginkább. Három kívánságot írtam 2016-ra: jóízű beszélgetéseket, egészséget és szabadságot kívántam.

Miféle sorrend ez? Elment a józan eszem?

Dehogy! Meggyőződésem ugyanis, hogy jóízű beszélgetések nélkül nincsen egészség, egészség nélkül szabadság, szabadság nélkül pedig a lelkünk lesz beteg. Ezért fontos, hogy legyen időnk a beszélgetésre, de az sem mindegy, hogy mit mondunk egymásnak. Hiszen a beszélgetés során úgy hatunk egymásra, mintha beszedtünk volna valamilyen gyógyszert. A nevelés, a jó modor, az illemszabályok voltaképpen arra szolgálnak, hogy amennyire csak lehet, kíméljük egymás agyi molekuláit.

Pszichológiai alapvetés ugyanis, hogy néhány alattomos, kétértelmű mondat elég lehet ahhoz, hogy gyomorgörcsöt, fejfájást, mellkasi szorítást, légszomjat kapjunk tőle. Ugyanígy néhány bíztató, megnyugtató szó képes lassítani a pulzust, elernyeszteni az izmokat, megszüntetni a torokban lévő gombócérzést. Az agy hírvivő molekulájában rejlik ennek magyarázata.

Testünk ugyanis nem valami lelkünktől, gondolatainktól független működő dolog. Az aggyal kapcsolatos kutatások bizonyítják, hogy életünk minden eseménye, a körülöttünk lévő világ minden apró mozzanata, környezetünk minden hatása, a nekünk elmondott szavak élettani, biológiai változást okoznak agyunkban, mely változások kémiai üzenetek és hormonok formájában belső szerveinkhez jutnak el.

Amikor valakivel beszélgetünk, akkor az agyában konkrét biokémiai változásokat idézünk elő. Ez műszerrel mérhető. Ha valakinek elmondunk egy viccet, és ő nevet, akkor az agyában másféle biokémiai válaszreakciók jönnek létre, mint ha az orvosa azt mondja neki, hogy halálos beteg és rövidesen meg fog halni. Szavakkal lényegében hasonló változásokat lehet elérni, mint gyógyszerekkel. Persze nagyon nem mindegy, hogy a szavakat ki mondja. Az agyunk kémiailag is másképp reagál, ha egy olyan ember dicsér meg, akire felnézünk, mint ha olyasvalaki hízeleg, akiről tudjuk, hogy csak érdekből teszi.

Miként egy régi slágerben énekelték, a szó veszélyes fegyver. Gyógyíthat és árthat is.

A hipnózis például, mely nem más, mint szavakkal végzett terápia, a gyógyítás eszköze. Nincs benne semmi misztikus. Nem hókuszpókusz, nem hatalomgyakorlás. Senkit nem lehet akarata ellenére hipnotizálni, és senkit nem lehet olyasmire rávenni hipnózis közben, amit ő nem akar. A hipnózisban szuggerált szavak, üzenetek valóságos biológiai, kémiai változásokat képesek előidézni az agyi hormonokban, molekulákban, fehérjékben, receptorokban. A placebo, a „látszólagos gyógyszer” is a szavak erejét bizonyítja. Mert valóban, néha meglepő fizikai hatásokat lehet előidézni hatástalan tablettákkal is. Az orvosok jól ismerik, és néha tudatosan használják is a placebo-hatást. Sokszor nem is lehet pontosan tudni, hogy egy gyógyszer hatásában mekkora a szerepe a hatóanyagnak, és mekkora a belé vetett hitnek. A beteg jobban érzi magát, ha ezeket megkapja. Jobban alszik, nyugodtabb, csökkennek a fájdalmai. Miért? Mert elhiszi, hogy a tabletta, amit kapott, nyugtató, altató, vagy fájdalomcsillapító. A régi korok gyógyítói jószerével csupán kémiailag hatástalan szereket alkalmaztak. Csak a beléjük vetett hit volt gyógyító erejű. A hatás hátterében valószínűleg az emberi agy sajátos képessége áll, amely bizonyos körülmények között képes öngyógyító folyamatok elindítására. Sajnos ezek a bizonyos körülmények ma még tisztázatlanok, ezért a placebo tökéletlen, megbízhatatlan.

A pszichoterápia, vagyis a beszélgetéssel elért változás is azon alapul, hogy a szavak, a szavakat kísérő gesztusok, a hangsúlyok és mozdulatok a másik ember agyára hatnak. Ezért hát azt mondom, szükségünk van kiadós, jó beszélgetésekre. S ehhez nem kell se pénz, se szakember, se előkészület. Csupán egy jó hely, egy jó barát, és persze valamennyi idő.

HIRDETÉS

Ön kipróbálta már?

cem.m GUMIVITAMIN

ECHINACEÁVAL

Multivitamin felnőtteknek

- Felnőtteknek készült multivitamin vitaminokkal és cinkkel az immunrendszer támogatásáért
- A szervezet védekezőképességét támogató Echinaceát (bíbor kasvirágot) is tartalmaz
- Finom meggy-, erdei gyümölcs- és narancsízű, kizárólag természetes színezékkel

WALMARK®

Novák Péter

Rohampánik

Dominóelv, pillangóeffektus, zuhanyhíradó. Nevezzük bárhogyan is, de egy bolond, legalább százat csinál! Vagy többet.

Ha a földi létezés valódi célja az önsorsrontás, nincs is másra szükségünk, mint egy televíziókészülékre! Célegyenesében az újesztendőnek mondhatni magam is „kikészülék"; jobb híján a képernyő előtt múlattam a hajnalt, midőn kedves vendégeim sorra eldőltek a szilveszteri hajrában... Valóban, napjainkra a társtalanság a végtelen csatornák valamelyikében vél partnerre lelni, és bizony aki keres, az talál! Bár a rendes éves hülyeség-kínálat csúcsra járatva teljesít az említett jeles napon, némi intellektuális elkötelezettséggel még borgőzös agytódulásunk közepette is megőrizhetjük méltóságukat, csak a tudomány, a kultúrtörténelem tematikáját követő programot kell válasszunk.

Itt van rögtön a leghíresebb, a legnagyobb múltú, a legnézettebb, így aztán Isten barmaként a legokosabbnak gondolt orgánum, hol január elsején nem kisebb horderejű témával rukkoltak elő, mint az apokalipszis. Mi mással? A beszédes *Tíz lehetőség a világvégére* címen futó műsor, afféle inverz díjkiosztó, drámai best of, szomorú slágerlista, lévén dramaturgiai eszköztárában semmivel sem tér el a pozitív rangsorolások kapcsán megszokott hatásmechanizmusoktól: pereg a dob, felharsan a szignál, villannak a fények. A narrátor a helyezés sorszámának bejelentése után visszatart, majd őszinte emelkedettséggel konferálja fel változatos armageddon-formátumaink valamelyikét.

Úgy az ötödik helyezett lépfenefertőzés és a kötelező reklámszünet között veszítem el másnapos humorérzékemet, s az életösztöntől vezérelve a túlélés lehetőségeit latolgatom. No meg azt, hogy mi van akkor, ha valakit komoly cselekvésre, mi több, pánikkeltésre ösztönöznek a látottak... Mindenesetre nálam az alkotói szándék elérte célját. Könnybe lábadt szemmel ülök a gondtalan szuszogó gyerekek ágyának szélén, és szétvet a tehetetlenség. Köszönöm!

Az evolúció páratlanul sikeres produktumaiként pszichológiánk pont annyira összetett, mint amilyen egyszerű. Bonyolult kifinomultsággal, sztoikus nyugalommal, tapasztalatból alkotott kinyilatkoztatások sokaságával foglalunk állást olyan kérdésekben, mint hogy miért feszültek egymásnak vadidegenek egy utcasarkon, majd teljes rendszerünk lefagy a kínai tőzsdéről érkező jüan-hírek hallatán. Pedig sok beleszólásunk egyikbe sincs, akárhogy is.

Vagy mégis...? Lenne közünk mindenhez, és mindenkihez, hisz a kollektív tudat oly varázslatos szimbiózisa fajunknak, hogy testvérek vagyunk itt e földön hétmilliárdan? A lelkes érdeklődőknek is van műsor, akár közvetlenül a pusztulást ünneplő összeállítás és a további kereskedelmi ajánlatok után, már ha akad ilyen.

Akad, csak kevesebb. Minden dráma mérhető érdeklődésre tart számot, még ha rajongóit szét is zilálja, s más típusú összetartásra ösztönzi...

Helyben vagyunk, senki sem hisz az összeesküvés elméletekben, annál inkább a gyakorlatukban! Mert van rá igény.

Reményeim szerint a színházi, irodalmi értelemben megkerülhetetlen Arthur Miller drámaíró vonatkozó színdarabjára, a Salemi boszorkányokra is, hol a szerző ezen elméletek közösségi és egyéni hátterét, társadalomstruktúráját mutatja be egy korabeli történet felidézésével. Az amerikai kontinensre érkező első telepesek nehéz mindennapjainak kompenzációja e boszorkányüldözés, magyarázandó az indiánokkal és a természeti erőkkel folytatott küzdelem veszteségeit. Az igazságnál is fontosabb (tév)hit buzgalmában tucatszám esnek áldozatul ártatlanok, s lesz egyre magabiztosabb a hatalom, perverz örömmel tapasztalva ködösítésének eredményeit.

Lebilincselő, később kijózanító alkotás, és nem csak a közismert történelmi analógiák okán. Önmagával, esendőségével konfrontálódhat a befogadó, ki állítólag a józan oldalon áll, mégis szívesen rontana fejszével az ostobák sokasága közé – íme, semmivel sem vagyunk jobbak vagy rosszabbak másoknál a félelmeinknek kiszolgáltatott lelkiállapotainkban.

Van kedve szemlesütve szembesülni? Legyen, mert kiváló személyiségformáló gyakorlat a megértés és az elfogadás tekintetében! Nem véletlen írtam befogadót az előbb, ezzel mintegy az interpretációk sokaságára is utalva: a drámakötetek mellett megtalálják filmen (*The Crucible* – Daniel Day Lewis főszereplésével), és éppen színházban is (Vígszínház, *Istenítélet* – Mohácsi János rendezése). Értelmetlen kihagyni az értelmetlenség drámáját.

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Polgár Teréz Eszter

Élet az élet vége előtt

A Magyar Hospice Alapítvány óbudai házában Ferdinandy Nóra gyógytornász, koordinátor, a gyerek-team vezetője fogad. A folyosót fotósorozata díszíti. Pillanatképek: egy-egy tekintet; idős néni arca, akit segítő etet; hálás, a törődésnek szóló mosoly… Majd jönnek a faliújságon a gyerekfotók: „az a kislány él még, ő már nem, ő itt tavaly halt meg". Ez a ház nem kórház, és szerencsére nem is olyan. Tiszta termek, kellemes kert, kedves, figyelmes segítők; ravatalozó...

A hospice-ról a médiában keveset hallani: az élet vége nem hálás téma, és a halál, ha nem beszélünk róla, mintha nem is létezne. Holott közös sorsunk. Az olyan emberek nélkül pedig, mint Ferdinandy Nóra – vagyis a hospice szakemberei és önkéntesei nélkül – ez a világ sokkal rosszabb hely volna.

13 éve kezdődött. Az egyik budapesti kórház belgyógyászatán dolgoztam gyógytornászként. Amikor meghalt egy-egy beteg az osztályon, mindig azt kérdeztem magamtól, hogy tényleg így kell meghalni? Nem éreztem méltónak azt a befejezést. Amit mi tehettünk, azt a keveset, megtettük: rögtön kerestünk egy szál virágot, és rátettük a halottra, de az volt bennem, hogy valamit nagyon máshogy kellene, és hogy a haldoklásnak is meg lehetne adni a méltóságát. Felmondtam. Egy barátnőm dolgozott a Magyar Hospice Alapítványnál, ő hívott ide dolgozni. Nem sokat gondolkoztam. Az igazgató-főorvosnő, dr. Muszbek Katalin személye külön megerősített a döntésemben: ő – Polcz Alaine mellett – egyike volt azoknak, akik az alapítványt létrehozták még 1991-ben.

Nem tartottál ettől a munkától?

Nem sokat tudtam a hospice világáról. Miután otthon töltöttem 6 évet gyesen, bekerültem a kórházi mikroklímába, ahol nem éreztem, hogy eléggé megbecsülnének, plusz a betegekkel való bánásmóddal sem voltam kibékülve. Nem igazán tudtam, hova jövök, de lassan belefolytam vagy belenőttem az új helyzetbe. Kezdetben a betegeim elvesztése nagyon megviselt; most is megérint egy páciensem halála, de másképp tudom kezelni. Emlékszem az első időkre, volt, hogy nem szóltak, ki halt meg az otthon-ápoltjaink közül, és a megbeszélésen láttam meg a listán: ki kellett rohannom sírni. Ilyen már nem történik. Ha közelebb állt hozzám a beteg, ma is megengedem magamnak, hogy kicsit megsirassam, de megtanultam, hogy határt húzzak. A hospice-os tanfolyamaink rengeteget segítettek ebben, a tapasztalataim is gyűltek, és az itteni tabumentes, családias légkör is nagyon sokat számított, aminek a része, hogy bármit meg lehet beszélni a főorvosnővel.

Fizikailag is kapcsolatba kerülsz a betegekkel, ettől még nehezebb lehet tartani a határokat.

Igen. Fontos volt tudatosítanom, hogy a beteg családja a család, én nem vagyok a része, én csak segítek, mert arra van szükségük. Miközben a hozzátartozók gyakran egyre inkább családtagnak éreznek a bajban. Néha egészen szürreális élethelyzetekbe kerülök, mert van, hogy ők egyáltalán nem tartanak határt. De nekem is meg kellett változtatnom a hozzáállásomat erőnek erejével, amikor a hospice-hoz kerültem. Át kellett állnom arra, hogy itt nem lehetek megmentő. Amikor még a kórházban dolgoztam, klinikai halál után is épült fel beteg az én segítségemmel; szülés közben agyvérzést kapott nőt is „tornáztattam vissza az életbe". Itt nem vagyok gyógyító, de segíthetek. Ha ott és akkor könnyebb kicsit a betegnek, akkor már adtam. Sok például a nyiroködémás páciensünk, simogató masszázzsal lazítani tudunk, enyhíthetünk a fájdalmaikon, az életminőségen javíthatunk.

Már az érintés is sokat adhat, különösen egy magányos betegnek. Van olyan, hogy „átlagos munkanapod"?

Nagyon különbözőek a napjaim. Egy páciensnek a hospice keretében összesen 3-szor 50 ápolási nap jár. Egy embert hetente csak egyszer tudok látogatni. Néha jó lenne 2-3-szor menni, mint ahogy az otthoni szakápolás esetében (pl. combnyaktörés után), de erre sajnos nincs lehetőség. Tegnap így is három beteghez mentem; ma viszont megbeszélés lesz, itt kell lennem a házban. Kéthetente van szupervíziónk, ami nagyon hasznos. A 13 év alatt rengeteg pluszfeladat talált meg, és én is sokat kaptam ezek által. Konferenciákra járok, emellett fotózom.

Előfordul, hogy a fájdalmukat, kétségbeesésüket veled osztják meg a betegek? A halál nem-elfogadását mennyire tapasztalod?

A nem-elfogadást ritkábban érzem páciensnél, gyakrabban hozzátartozónál. De sokszor a beteg is színlel a családtagjai kedvéért. Közben alig várja, hogy egyedül maradjon, akár velem, és végre őszinte lehessen. Ugye, idegennek bizonyos dolgokat könnyebb elmondani. Sok beteg nem akarja a családját terhelni, vagy úgy érzi, nem értik úgy meg. Orvos, nővér minden beteghez jár tőlünk, plusz pszichológus vagy gyógytornász mehet is igény szerint, és a beteg választ valakit, akivel bizalmasabb kapcsolatot alakít ki. Ha ez én vagyok, nem mondom, hogy válassza inkább a pszichológust. Nemrég az első találkozón megosztotta velem valaki, hogy nem tudja, kire hagyja a gyermekét, ha ő már nem lesz. Szerencsére három fiatal szakember – akik nálunk önkénteskedtek – nemrég létrehozta az Életvégi Tervezés Alapítványt; ők pont az ilyen helyzetekben adhatnak tanácsot.

Milyen furcsa, hogy élete végén még mindig kénytelen valaki színlelni, hazudni, amikor már tényleg csak az lenne a kérdés, neki mire van szüksége.

Igen, és sokszor nagyon nehéz úgy beszélgetni, hogy egy hozzátartozó is bent van, főleg, mert gyakran ő válaszol a betegnek feltett kérdésre. Én meg nem mondhatom, hogy menjen ki. (Az, persze hasznos, ha nézik a gyakorlatokat, hogy ők is tudják mozgatni, tornáztatni a beteget.) Sok páciens is hárítja a tényeket, nem csak a család: tegnap egy idős néni, akinek óriási daganata van, azt mondta: „ha nem fájna így a derekam, olyan szívesen maradnék még".

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Te magad, ha akarnád, se tudnád megkerülni a spirituális kérdéseket. Például, hogy van-e élet a halál után. A betegek kezdeményeznek ezekről beszélgetést veled?

Direktben nem nagyon kérdeznek, én miben hiszek, de nem is tenném rájuk az érzéseimet, gondolataimat ezzel kapcsolatban, inkább a viszszakérdezés technikájával élek.

Én jelenleg nem félek a haláltól, de hozzáteszem, hogy nem tudom, hogy reagálnék, ha kapnék egy olyan diagnózist, amitől láttam már nagy hospice-osokat teljesen megborulni. Vagy ha a gyerekeim betegednének meg.

Engem katolikusnak kereszteltek, de csak a kisfiammal kezdtem templomba járni, méghozzá az evangélikusokhoz, mert ott esküdtünk a férjemmel. A fiam 6 éves volt, amikor beírattam hittanra, mert elkezdett nagyon komoly kérdéseket feltenni. 2004-ben úgy döntöttem, hogy együtt konfirmálok vele. Egyre inkább azt éreztem, hogy valami több van a világban, és ez nem egy személy, hanem egy erő, ami mindenben ott van, a fákban-virágokban... Azt látom, hogy élet és halál dolgában nem mi döntünk: nincs beleszólásunk. Szerintem a hitemben része van annak is, hogy majdnem 50 éves vagyok, de annak is, hogy nem óvó néni lettem, ami eredetileg akartam. Talán akkor nem találtak volna meg ugyanezek a kérdések. Itt muszáj volt válaszokat keresnem, mert nem az élet kezdetével, hanem a végével találkozom.

Nem lettél óvónő, ehelyett a gyerek-teamet vezeted a hospice-nál.

Az első gyerek-betegemet 7 éve kaptam, előtte csak felnőttekkel dolgoztam. Nagy ugrás volt. Most már 24 és 21éves a két gyerekem, de akkor 14 volt a lányom, és pont egy haldokló 14 éves kislányhoz kezdtem először kijárni. Pilisszentlászlón laktak, volt időm a hosszú oda- és visszaút során gondolkodni, és fel is kellett dolgoznom, amit átéltem. Azt ismételtem magamnak, hogy bár ez a gyerek meg fog halni, nekem ugyanúgy kell hazamennem a családomhoz. Nagy próbatétel volt elhatárolnom magam ettől az élménytől, de kiálltam: azóta tudok gyerekekkel is foglalkozni.

Nehezebb gyerekekkel végigcsinálni ugyanazt a folyamatot?

Ma már nem, de nekem kellett ehhez a felnőttekkel szerzett gyakorlat, és az is, hogy már ne kisgyerekes anya legyek. De vannak kolléganőim, akik egyből tudtak gyerekekkel is dolgozni. Jártunk egy beteghez, akivel 39 éves korában találkoztunk, 41 évesen halt meg; volt egy rövid felívelő szakasza, másfél év a kemoterápia után, 30 kilósan. A gyerekei még kaptak vele másfél évet. Akkor mondta nekem valaki, hogy minden embernek van egy életgörbéje felívelő és leszálló szakasszal, az a különbség, kinél melyik mennyi ideig tart. Nekem ez a gondolat segített, másnak talán semmit nem jelent. De én is hozzáteszem, hogy nagyon szerencsés helyzetben vagyok. A szüleim is élnek, a gyerekeim is felnőttek, és a harmonikus családi hátteremből tudok töltekezni.

Miből töltődsz még?

Nekem sok erőt ad a transzcendentális meditáció, amelyet naponta gyakorlok és az ún. craniosacralis terápia. Ezt még tanulom (közben kezelek és engem is kezelnek), de néhány fogást a betegeimnél is tudok alkalmazni. Nagyon finom érintéses módszerről van szó, még egy olyan kisfiúnál is működött, aki nem hogy érintést, de a ruhát sem viselte el magán; 6 éves volt, meztelenül ült a kanapén, és ha hozzáértek, üvöltött, de ha csak az anyját megérintettem, akkor is. Szép lassan közel engedett magához, mire a tornához, a passzív átmozgatáshoz eljutottunk.

El tudod engedni a betegeidet, ha kell? Nem álmodsz velük, nem szövik át a civil életedet?

Nem, elengedem őket. Ezt szerencsére mondhatom. Magyarországon a felnőttápolásban csak áttétes-daganatos, palliatív, tehát tüneti kezelésben részesülő betegeink vannak. Másra nincs kapacitás. A gyerek-vonalon viszont mindenféle diagnózisunk van: idegrendszeri, genetikai betegségek is. A genetikai betegek élethosszig ápolásra szorulnak, de ők nem feltétlenül halnak meg idejekorán. A gyerek-hospice sajnos államilag még egyáltalán nem támogatott, ezt csak az alapítvány finanszírozza, tehát nem tudunk évekig járni. Ugyanazt a limitet használjuk, mint a felnőtteknél: 3-szor 50 nap megyünk, amikor a legnagyobb szükség van ránk. Itt azért vannak kisebb csodák: mint hogy egy gyerek napközben már nincs lélegeztető gépen, csak éjszaka. Mozgattam, masszírozgattam, és egyszer csak elkezdett fejlődni. Most három és fél éves, és szalad. Fantasztikus, küzdő családokat ismertem meg így. Annak a szülőnek az külön óriási nehézség, ahol gépi lélegeztetőn van a gyerek, hogy soha nem hagyhatja el a lakást, csak ha van ott valaki, aki szintén ért a géphez. Tehát se nagyszülő, se babysitter nem helyettesítheti, csak szakember. Amikor kimegy tőlünk egy ápoló, akkor teheti ki a lábát, egyébként be van zárva a lakásba.

A gyerekekkel miről szoktál beszélgetni?

Nagyon változó. Egy izomsorvadásos fiúbetegünk például csak a hüvelykujját tudja mozgatni, de azzal gyorsabban ír, mint én. Érdekli a világ, a politika, miközben pontosan tudja, hogy meg fog halni. Ő néha olyan témákat vet föl, hogy hozzá se tudok szólni. Egy másik, 10 éves, lélegeztetőgépen lévő fiú szintén nagyon beszédes, de ő sosem beszél arról, hogy milyen súlyos a betegsége és nem fog sokáig élni, tele van tervekkel: tervezi a jövőt.

Egészséges a lelke… Mennyi tévhittel, előítélettel találkozol a hospice-szal kapcsolatban?

Sajnos rengeteggel. Az alap-tévhit, hogy ha valaki bejön a hospice-házba, nem megy ki többé. Nem igaz. Sokszor bejönnek a betegek néhány hétre, és hazamennek. Kicsit feltöltődnek, itt is van gyógytorna, infúziót kapnak, a fájdalomcsillapítást beállítják, közösségben lehetnek, a család is megpihenhet. Ezt a lehetőséget sokan azért nem használják ki, mert félnek a hospice szótól. Pedig akkor kellene, hogy palliatív ellátásba kerüljön a beteg, akár otthon, amikor a kórház azt mondja, hogy aktív gyógyításra nincs már mód. De általában van egy szakadék a kórház és a hospice-ápolás között, mert még jönnek a csodamódszerek, így sok idő kiesik. Nekünk gyakran már tényleg nincs sok időnk, hogy javítsunk a beteg életminőségén. A nemzetközi gyermekhospice-gyakorlatban a palliatív ellátási forma a diagnózis felállításakor kezdődik. Nálunk ez még nem működik.

A szülők sokkot kapnának, ha meghallanák a hospice szót már a diagnózisnál.

Igen. Gyerekeknél különösen azt látom, hogy nagyon az utolsó pillanatban kérnek minket a szülők; hárítják a halál gondolatát – ami érthető, csak így a gyereknek nehezebb. Pedig otthon tudnák ápolni, a mi segítségünkkel, és amikor már nagyon rossz állapotba kerül, be tudna költözni Törökbálintra a hospice-házba a családjával. Talán úgy változhat lassan a szemlélet, hogy a palliatív szóra kerül a hangsúly: a tünetcsökkentésre, talán ez nem annyira ijesztő. Mert nem az élet legvégén van csak létjogosultsága a hospice-nak. Azt mondják, az utolsó fél-egy év a mi időnk, de igazából ezt nem lehet tudni. Van, aki elég jó állapotban van, és váratlanul meghal, mást, akit rettentő rossz állapotban ismertem meg, hosszú ideje látogatok. Nem tudhatjuk, kinek mennyi ideje van hátra, és szerintem borzasztóan etikátlan is megmondani: mert nem lehet. Életről, halálról nem mi döntünk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

FEBRUÁRI AKCIÓ!

Az akció 2016. február 1-jétől 29-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
100 db

A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez. Szedése Béres Csepp mellé ajánlott

1 790 Ft 17,9 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Septofort tabletta
24 db

Száj- és torokfertőtlenítő, klórhexidin-tartalmú készítmény

1 155 Ft 48,1 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

ACC 200 mg granulátum
30×3 g

A légutakban lévő sűrű, viszkózus váladék oldására alkalmas acetilcisztein-tartalmú készítmény

1 530 Ft 17 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

Stadalax 5 mg bevont tabletta
50 db

Biszakodil-tartalmú hashajtó készítmény, rövid időtartamú kezelésre szolgál székrekedés esetén

1 295 Ft 25,9 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nasopax orrspray gyermekeknek
10 ml

Gyulladt, duzzadt orrnyálkahártya, nehezített orrlégzés, valamint heveny arcüreggyulladás esetén alkalmazható, 3 éves kortól

1 375 Ft 137,5 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Advil Ultra Forte lágy kapszula
16 db

Ibuprofén-tartalmú láz- és fájdalomcsillapító, gyulladásgátló hatású készítmény

1 470 Ft 91,9 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 25 mg lágy kapszula
20 db

Diklofenák-tartalmú fájdalomcsillapító, csökkenti a gyulladást és a lázat

1 720 Ft 86 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Prospan szirup
100 ml

Növényi eredetű gyógyszer, mely köptetőszerként alkalmazható hurutos köhögés esetén. Elősegíti a letapadt nyák felszakadását és kiürülését. 2 éves kortól alkalmazható

1 475 Ft 14,8 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Dentinox fogínygél gyermekeknek
10 g

Fogzáskönnyítő gél, első fogak kibújásakor jelentkező tünetek helyi kezelésére alkalmas készítmény

1 440 Ft 144 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

Magne B_6 bevont tabletta
60 db

Segít enyhíteni a magnéziumhiány okozta feszültséget

1 635 Ft 27,3 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum Energy A-tól Z-ig filmtabletta
30 db

Komplex multivitamin-készítmény ginseng- és ginkgo biloba kivonattal

2 305 Ft 76,8 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

Nurofen Cold and Flu 200 mg/30 mg filmtabletta
24 db

Megfázás, influenza és influenzaszerű megbetegedések kezelésére alkalmas készítmény

1 515 Ft 63,1 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine Classic szemcsepp
15 ml

Irritált szem külsőleges kezelésére, tetrizolin-hidroklorid-tartalmú készítmény

1 625 Ft 108,3 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Otrivin Menthol 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray
10 ml

Különböző eredetű náthás megbetegedés okozta orrdugulás enyhítésére szolgáló xilometazolin-tartalmú készítmény

1 530 Ft 153 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex Junior por belsőleges oldathoz
10 db

Megfázás és influenza tüneteinek rövid távú enyhítésére szolgáló készítmény, 6 éves kortól

1 565 Ft 156,5 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ocuvite lutein forte tabletta
30 db

Komplex összetétel luteinnel, antioxidánsokkal és cinkkel. A cink hozzájárul a normál látás fenntartásához

2 945 Ft 98,2 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

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

Vág Bernadett

Égből pottyant szeretet?

Kint szürke és hideg a világ, és hiába a család, a meleg otthon, a lelkünkről is, mintha jégcsapok meredeznének. Ráadásul itt a Valentin nap, ami ugye a szeretetről szól, mindenhonnan felhúzható szívecskék, rózsaszín plüssizék vicsorognak ránk, mintha csúfolnának.

Újév reggelén Pál Feri atya beszélt a rádióban. Megragadott egy gondolata. Azt mondta, ne higgyük, hogy a szeretetért, szerelemért nem kell nap mint nap tenni, hanem az csak úgy van. Mert sokan úgy gondolják, hogy ha nem úgy működik a kapcsolat, ahogy a mesében, akkor nem is az igazit találták meg, és feladják. Pál Feri atya szerint a szeretetért igenis tenni kell, odafigyelni, törődni, néha nyelni, és mindennap éreztetni a másikkal, hogy szívvel-lélekkel mellette állunk, akkor is, ha épp felbosszant valamivel. A mai világban, ahol minden második házasság válással végződik, megfontolandók a mondatai. Mert mi is szokott lenni az ok, amiért eláruljuk azt, akinek örök hűséget fogadtunk? Az elhidegülés, a kiábrándulás, a csalódás, hogy régen másmilyen volt, régen még szeretett, kedveskedett, ma meg…! Aztán felbukkan egy harmadik, és azt képzeljük, vele majd minden más lesz, mert úgy ragyog. Eleinte.

Nem volt szerencsém!

A 37 éves, kozmetikus Aliz hétéves házasságáról mondott le. Majdnem. – Úgy éreztem, már csak lézengünk egymás mellett, mint két lakótárs – meséli. – Már nem voltak közös örömeink, nem beszélgettünk, csak ugyanazokat a zárszókat ismételgettük, aminek mindig összeveszés lett a vége. Nem született gyerekünk, ezért azt gondoltam, jobb minél előbb elválni, mint ilyen hidegségben együtt élni. Azért is éltem meg ezt olyan nagy csalódásnak, mert az én szüleim nagyon szerették, és még ma is nagyon szeretik egymást. A gyerekkorom két boldog felnőtt közt telt, akik mindennap ölelkeztek és puszilkoztak, akik kézen fogva mentek a boltba, és éjszakákig beszélgettek. Én is ilyen szerelmet kerestem, és rettenetesen fájt, hogy a férjemmel úgy megváltozott a kapcsolatunk. Sírva mondtam el anyukámnak, hogy el akarok válni, mert nekem nem volt olyan szerencsém, hogy megtaláljam azt a férfit, aki igazán képes szeretni engem. Édesanyám felkapta a fejét. Te azt hiszed, hogy szerencse kérdése az egész? – kérdezte. – Azt hiszed, a mi kapcsolatunk nem járt sok-sok fájdalommal, nehézséggel, harccal, kudarccal? Hát, nagyon tévedsz! Mi mindennap megdolgoztunk azért, hogy negyven év után is így éljünk apáddal.

Hogy lehetett kibírni?

– Aztán mesélni kezdett – folytatja Aliz. – A nehéz, fiatal évekről, amikor mindketten több műszakban dolgoztak, hogy legyen miből enni és albérletet fizetni, és napokig nem is látták egymást. Aztán az anyagilag könnyebb időszakról, amikor végre meglett a lakás, és amikor apukám fellélegezve ünnepelt a kocsmában a barátaival hetente négyszer, és anyám hajnalonta aggódva várta haza. A két vetélésről, amik miatt anya elvesztette a méhét, és amiért többé nem érezte nőnek magát, apám mégis kitartóan mondogatta és mondogatja ma is, hogy ő a legszebb a világon. A legszörnyűbb télről, amikor apának szerelője lett, és nem is csak egy futó viszony, hanem egy szerelem, ami felkavarta, megbolondította, és ami miatt majdnem elhagyott minket… Hogy bírtad ki mindezt, kérdeztem anyát, mire azt felelte, bármi történt is, soha egy percre sem feledte el látni azt a férfit, akinek a lelkét megszerette. Türelemmel, megértőn, megbocsátón hitt benne, hogy apa újra meg újra visszafordul hozzá. És apa ugyanezt tette.

Morcosabban, de ott van

– Megkérdeztem anyát, hogy lehet, hogy gyerekként semmit sem vettem észre ebből a sok viharból, fájdalomból. Mosolyogva elgondolkodott, és azt mondta, talán azért nem, mert a gyerekek a legszebbnek és legtökéletesebbnek akarják látni a szüleiket. Mesebeli lényeknek, akik nem hibáznak, akik mindig nevetnek, akik örök gyönyörűségre teremtettek, és boldogan élnek, amíg meg nem halnak… Örülök, hogy anyu mindezt elmondta nekem – folytatja Aliz. – Mert megismerve a valódi életüket, válás helyett inkább figyelni kezdtem a férjemet. Igyekeztem átérezni, mi bánthatja, mi nyomaszthatja mostanában. Tudatosan törekedtem rá, hogy mindennap felfedezzem benne azt a férfit, akit nem is olyan régen még annyira szerettem. Nem volt nehéz, hiszen ott volt most is. Kicsit morcosabban, kicsit fáradtabban, de ott volt. És bár egyetlen szót sem meséltem neki az anyámmal történt beszélgetésről és a szerelmük nagy titkáról, ő is mintha újra rám csodálkozna mostanában.

„Művészet-e a szeretet? Ha igen, akkor tudást és erőfeszítést igényel. Vagy kellemes érzés, amit megtapasztalni a vaksors műve, olyasmi, amibe az ember, ha szerencsés, beleesik? Az emberek nagy többsége manapság kétségkívül az utóbbi nézetet vallja. Nem mintha nem volna nekik fontos a szeretet. Élnek-halnak érte; boldog és boldogtalan szerelmi történetek garmadáját nézik végig a moziban, a szerelemről szóló bárgyú dalok százait hallgatják meg – azt azonban jóformán senki sem hiszi, hogy szeretni meg kellene tanulnia.”

Erich Fromm

HIRDETÉS

Szonda Györgyi

A kályha melegénél anyaszemmel

Valószínűleg sok olvasó nem is érti, miről szól ezen írás, hiszen aki évek óta fűti a házát fával, annak ez megszokott, természetes, de nekünk, akik eddig a távfűtéstől vagy házközponti fűtéstől függtünk, óriási dolog!

Természetesen van a házunkban gázfűtés, modern cirkókazánnal, de karácsonyra megleptük magunkat egy kandallókályhával, amit imádok! Először is gyönyörű, ami nekem nagyon fontos szempont volt, hiszen A HÁZ-unk minden részletére gondosan figyelek, nem csaphattam agyon a lakókonyhánk stílusát egy oda nem illő, otromba kályhával. A másik nagy előnye, hogy pillanatok alatt tudok benne tüzet gyújtani, akár, idézem a kereskedőt: „munkából hazaérve, kosztümben, körömcipőben" is. Persze ehhez a fiúknak gondoskodni kell a folyamatos tűzifa-utánpótlásról és gyújtóskészletről, ami bizony favágást jelent, hóban-szélben-mínuszban is...

Drága férjem hősiesen állja a sarat és nyolc éves Dávidkám is remekül bánik már a fejszével, persze szigorú apai felügyelet alatt. Rékánk sem marad el a bátyjai mögött, mindenben segíteni akar, így gyorsan le kellett fektetni egy szabályzatot, miszerint gyufához, fejszéhez, baltához, láncfűrészhez, de még gyújtóshoz, gyertyához sem nyúlhat egyedül, mert „szélvész kisasszony" képes másodpercek alatt katasztrófa sújtotta övezetet varázsolni...

Szóval a kályha jó meleg, a lobogó tűz látványa megnyugtató és csöpögősen romantikus, a fűtésszámla kevesebb, a napi testmozgást biztosítja a favágás, az pedig, hogy gáz nélkül is megmarad az otthon melege, az biztonságot ad ebben a terhelt világban, úgyhogy „Adjon az Isten szerencsét, szerelmet, forró kemencét...", de legalább egy kályhát minden fázó családnak...

Küttel Dávid

A kályha melegénél apaszemmel

Január közepén bontottuk le a karácsonyfát és a meggyőző érvem az volt a kisebbek felé, hogy amikor kiszáradt a törzse, akkor az aprított fán tudunk majd bográcsban főzni finomakat. Lehet, hogy baj, de én az 5 éves lányommal és a 8 éves fiammal szoktam fát vágni. Ezért ők a felügyeletem mellett használják a fejszét. Nekem is engedte apám, csak be kellett tartani a szabályokat. A gyámügy és az olvasók megnyugtatására azért elmondanám, hogy tizenkét év alatt láncfűrészt nem használhatnak!

Az egész ott kezdődött, amikor ténylegesen a vidéket választottuk, akkoriban írtam „…hogy megvettem életem első talicskáját, sövénynyíróját, stb…". Hát az igazán nagy változást az első otthon töltött téli szünet hozta meg.

Megleptük magunkat egy kályhával. Először azt hittem, hogy egy öntöttvas használati tárgyról van szó, de nem. Azt eredményezte, hogy hétvégeken és a szünnapokon reggel kimegyek a szabadba és fát vágok. Elképesztően jó testmozgás és nagyon kikapcsol. Ehhez rendre partnerre találok Dávidban és Rékában, mivel ők is szeretik aktívan kezdeni a napot. Nem úgy, mint kamasz testvéreik, mire ők lecammognak a nappaliba, már rég befűtöttük a kicsikkel a házat.

Az új kályhával pár hasáb fával a ház első kétharmadában nem kapcsolnak be a radiátorok. Ez a tény azért is megnyugtató, mert rengeteg forrásból lehet azt olvasni, hogy 25 év múlva kimerülnek a gázkészletek. De ha 50 évre elegendő a földgáz, a gyermekeim életében már szinte biztosan megszűnik ez a fajta energiaforrás. Ami azért megdöbbentő, mert ez Réka esetében annyit jelent, hogy ha korán szül gyermeket, akkor esetleg már nagymama lesz. Persze ilyen erővel mindenen aggódhatnék, mert nő a munkanélküliség, az emberek pénze fogy és egyre nagyobb a szakadék a társadalmi rétegek között. És tudom, hogy azokon a rétegeken, akiknek nem jut fűtésre és alapvető élelemre, rettenetesen nehéz lehet segíteni központi intézkedésekkel…

Szóval mázlista vagyok! Mert egy kályha előtt társasozni és beszélgetni bizony mindenkinek megnyugtató. Olyannyira, hogy egyre kevésbé szeretek kilépni a saját világunkból, a gyermekeimet pedig néha féltem elengedni. Otthon biztonság van, figyelem és a biztonságos favágáshoz szükséges fegyelem. Ezekből pedig „odakint" egyre kevesebb jut.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Sallai Ervin

Zsúr

Helókabelóka! Jaj de jó, hogy jöttetek. Már javában dübörög a zsúr. Pakoljatok le! Ide tehetitek a gluténmentes sütit, oda a laktózmentest, a szélső asztalra a paleolitot. Kértek forró csokit? Rizstejből és pótkakaóból készült, nem pörgeti túl a gyerkőcök kis szívecskéjét, úgyhogy lehet délután hajcsikálni.

Hogy tetszik a dekoráció? A girlandokra nagyon büszkék vagyunk – Jung anyuka készítette újrafelhasznált bio-tejes dobozokból. Nem akartuk kiírni, hogy „farsang", hátha sérti valaki vallását, úgyhogy „Boldog szezonális beöltözős bált!" írtunk. Kicsit hosszabb így a felirat, de fő, hogy mindenkit ugyanúgy átjárjon a boldogság.

Mi már túl vagyunk másfél óra limbó hintón, de ha nem szeretnétek kimaradni belőle, szerintem a többiek is szívesen újrakezdik. A helyedben a push-up melltartót lecserélném mell-lekötőre, nehogy leverd, mert könnyen leborul a limbó léc, hajolj hátra, míg földet érsz. Jó, mi?

Ja, majd a műanyag pohárra mindenki írja rá a nevét. A vezetéknév is kell, mert Katából és Leventéből van vagy negyven. Persze Lajos csak egy van az egész megyében, mégis Lalika ráírta becsületesen, hogy Nassar Mustafa Lajos, 3/a. Mindjárt hozok alkoholos filcet, csak elvitték az arcfestésre.

Van egy csomó hagyományőrző játék. Gyerekek, akartok gólyalábazni? Bújjatok bele szépen ezekbe a térd és könyökvédőkbe! Így ni, felvesszük a sisakot és a gerincprotektort, amíg anyu aláírja a jogi nyilatkozatot. Ügyesen nézzétek meg a youtube-on az útmutató videót, mert a nyolc centis gólyaláb nagyon veszélyes ám! A feleségem magas sarkú cipőjéből készítettük, csak lereszeltünk belőle pár centit, hogy a tériszonyos kölykök se féljenek.

Az udvaron tanulhattok lóról hátrafelé nyilazni. Nyugi, csak Nerf nyíl, nagyon biztonságos. Sajnos nem tudtunk pónit bérelni, mert a lovardában Villámot épp kolbásszá képzik tovább, de felnyergeltük Burcsa apukát, ő is szereti a gyerekeket. A zabla kicsit feltörte a száját, úgyhogy majd viszek ki neki herpesz kenőcsöt, de a sörényét nyugodtan befonhatjátok színes szalagokkal.

Csupa vidámság, hát nem? Lesz lepényevés, zsákban futás. A székfoglalót úgy játsszuk, hogy nem veszünk el székeket, nehogy a játékból kiesés poszttraumatikus stresszt okozzon a gyerekeknél. A versenyfutásnál is kézen fogva kell óvatosan szaladgálni, hogy mindenki első legyen. Készítettünk mindenkinek aranyérmet diabetikus csokiból.

Gondoltunk a szülőkre is. Tavaly az volt az elv, hogy piát nem engedünk be a zsúrra, de Cseszlai apuka megette az összes alkoholos filcet, úgyhogy idén már van tojáslikőr. CshingShan Zolika anyukája készítette száz napos tojásból.

Ha ittatok, elkelne egy picike segítség. A kompresszor hangja zavarta a szomszédokat, ezért szájjal kell felfújni az ugrálóvárat. Szász apuka kezdte hajnal 4-kor, de kicsit csügged, mert még a felénél sem tart, pedig a vérnyomása már leesett 30/15-re.

Már mentek? Pedig még Gangnam Style nem is volt. Nem tudom, melyik a fiatok, minden srác arca pókembernek van kifestve. Vigyetek egyet találomra, hétfőn majd visszacseréljük a suliban, addigra talán lekopik a festés.

HIRDETÉS

BÉRES Az egészséges emberért

Dummel Franciska

Hogyan ápoljuk a bőrünket télen?

Ha a téllel kapcsolatos egészségügyi problémákra gondolunk, mindenkinek a felső légúti megbetegedések jutnak először az eszébe, az influenzajárvány, és a csúszós járdán kificamodott bokák. Pedig ennek az évszaknak vannak más kellemetlen velejárói is, amiket mindenki a saját bőrén tapasztalhat meg. Dr. Háznagy Krisztinától, a Bazsalikom Gyógyszertár gyógyszerészétől kértünk tanácsokat az évszakhoz kapcsolódó bőrápolással kapcsolatban.

Tulajdonképpen miért szárad ki a bőrünk télen?

Elsősorban az okozza a problémát, hogy bőrünk – ahogy mi magunk is – szélsőséges körülmények közé kerül. A kinti hideg levegő és a benti száraz, meleg, fűtött szoba még azoknak a bőrét is megviseli, akik egyébként nem olyan érzékenyek, így kipirosodást, szárazságot szinte mindenki tapasztalhat magán. Ha a bőrünk felszínén található szaruréteg sejtjei nem elég hidratáltak, leszakadnak, és megkezdődik a bőr hámlása. De ezt a folyamatot erősíti az is, ha bőrünk lipidrétege sérül a tisztálkodáshoz használt sok fajta vegyi anyagtól. Ezért érzékeny, száraz bőr esetén fokozottan ügyelni kell a téli bőrápolásra – a férfiaknak is!

Miért ajánlott mással ápolni az arcbőrt, az ajkakat, a kézfejet, stb…?

A bőr struktúrája testünk különböző részein eltérő, így az ott található felszín érzékenysége is eltérő lehet. Arcbőrünk a leginkább kitett a csípős időjárásnak, ezért mindenképpen különlegesebb odafigyelést igényel. Nem véletlen tehát, hogy a hidratáló krémek széles skáláján az arcápolók külön csoportot alkotnak. Ajkaink általában eleve nedvesek a rákerülő nyál miatt, melyeket emiatt a szél egészen a vörös, gyulladt állapotig kifújhat. Ápolására érdemes zsíros összetételű ajakíreket akár naponta többször is alkalmazni.

A bőr kiszáradásának megelőzése érdekében kerüljük a hosszú fürdőzéseket, és inkább zuhanyozzunk nem túl forró vízzel. Érdemes a nagyon lúgos szappanok helyett inkább a bőr lipidrétegét megóvó olajfürdőket választani. Tisztálkodás után használjunk lehetőleg minél kevesebb illatanyagot és konzerválószert tartalmazó testápolót, viszont alkalmazhatunk naponta többször is kézkrémet. Ezen felül sokat segít, ha a fűtött szoba száraz levegőjét nedvesítjük, akár a fűtőtestre helyezett párologtató edénnyel, vagy vizes ruhával, de vannak kifejezetten erre a célra kifejlesztett elektromos párásítók is. Minden megoldás jó, ami megóvja a bőrt hidratáltsága elvesztésétől.

Milyen vény nélkül kapható készítmények segíthetnek?

A patikákban több fajta termékcsalád is megtalálható, így meglehetősen széles kínálatból választhatunk készítményt a különböző típusú és érzékenységű száraz bőr ápolására. Fontos szempont a kenőcsök és krémek esetén, hogy minél kevesebb illatanyagot és tartósítószert tartalmazzanak, valamint előnyös lehet, ha megtalálható bennük valamilyen antioxidáns, gyulladáscsökkentő vitamin (pl.: E-vitamin), ásványi anyagokban gazdag termálvíz, vagy lipidpótló esszenciális zsírsav (például linolénsav). A bőr víztároló kapacitásának növelése miatt gyári, illetve gyógyszertári készítmények kedvelt komponensei az urea (karbamid) és a glicerin.

Mi a helyzet a téli sportolással?

Akik munkájukat a szabadban végzik, illetve a téli sportok kedvelőinek bőre fokozottabban ki van téve a hideg téli időnek. Ezért mindenképpen érdemes a kint tartózkodás előtt gondoskodni a megfelelő védelemről, és itt fontos megemlíteni a káros UV sugárzás elleni bőrvédelmet is. Az sem mindegy, hogy ha elutazunk sportolni, milyen magas hegyek közé megyünk, ugyanis a tengerszint feletti magasság növekedésével a napsugárzás káros hatása is növekszik.

Milyen panaszokkal kell bőrgyógyászhoz fordulni?

A bőr szárazsága meghatározott mértékig természetes jelenség. De elsősorban időskorban, valamint kisgyermekeknél jelentős problémát okozhat, ha testszerte, foltokban jelentkezik és kellemetlenül viszket. Gyerekeknél különösen gyakran fordulnak elő ekcémás tünetek. Jellemzők lehetnek a hajlatokban, illetve a bőr felszínén megjelenő vörös színű, hámló foltok, melyek komoly viszketést és gyulladást eredményezhetnek. Ezekben az esetekben érdemes bőrgyógyásszal konzultálni.

HIRDETÉS

Szentkuty Nikolett

Kutyabaj

A téli hónapokban gyakran felmerül a kérdés, hogyan védjük a fűtött lakáshoz szokott házi kedvenceinket – főleg az ebeket – a csípős hidegtől. Egyesek szerint erre nincs is szükség, hiszen van saját bundájuk, mások viszont úgy gondolják, állataink éppúgy megfázhatnak, mint mi, ráadásul ők el sem tudják mondani, ha rosszul érzik magukat. És akadnak olyanok is, akik amiatt aggódnak, hogy a beteg állat megfertőzheti az egész családot. Hogy ezekből az állításokból mi igaz, és hogy hogyan óvhatjuk meg kutyánkat, arról dr. Méhes Sándort, a Med.Vet Állatklinika állatorvosát kérdeztük.

Az ebben az időszakban gyakori felső légúti betegségek a kutyákat is veszélyeztethetik, vagy ezeket csak az ember kaphatja meg?

Elöljáróban fontos tisztázni, hogy az újabb kutatások szerint olyan betegség, hogy megfázás, nem létezik. A „megfázás” lényegében a légutak és egyéb szervek hajszálereinek hideg hatására történő összehúzódása. Ennek következtében csökken a vírusölő fehérjék termelése és az immunrendszer működése, ez okozza később a megbetegedést. Ilyen módon a kutyák is meghűlhetnek.

Mire kell leginkább figyelni, és hogyan előzhetjük meg, hogy kutyánk megfázzon?

Például a kora reggeli vagy késő esti séta a relatíve hidegebb időben, az egyébként megszokott idejű séta, futkározás is hosszú lehet a téli hidegben. Kertben tartott kutyák esetében az extrém hidegre kell figyelni, de az sem helyes, ha séta közben sokáig egy helyben álldogálnak a gazdik beszélgetve, miközben a kutya a hideg földön, aszfalton, havon ücsörög. Meg kell említeni a havat, jeget evő kutyákat is, akik még könnyebben megbetegedhetnek. Megelőzésként a már említett sétáltatási szokások megváltoztatása, az ismerten beteg kutyák társaságának kerülése, rövidszőrű kutyák esetén ruha viselése lehet a megoldás. Házi gyógykezelésként méz etetése és kakukkfű tea itatása jöhet szóba.

Milyen tünetek esetén gyanakodhatunk megfázásra?

A betegséget könnyű észrevenni, hiszen a kutyáknál is hasonló tüneteket okoz, mint az embernél. A kutyáknál megfigyelhető a tüsszögés, a fehér, habos nyál felöklendezése, a köhögés, orrfolyás, és húgyúti megbetegedés (felfázás) esetén a gyakori vizelés vagy vizelési inger, esetleg a véres vizelet. Az esetek döntő többségében maguktól rendeződnek a tünetek kezelés nélkül is. Ha mégis súlyosbodnak, és az állat lázas, levert lesz, a vízszerű orrfolyás hurutossá, gennyessé válik, a köhögés pedig makacsul megmarad, mindenképpen állatorvoshoz kell fordulni.

Léteznek olyan betegségek, amelyek kifejezetten a téli hónapokban betegíthetik meg a kutyákat és macskákat?

Nincs olyan kutya-, illetve macskabetegség, ami a téli hónapokra lenne jellemző, és amely az emberre is veszélyes lehet. De a hideggel szemben nyilvánvalóan őket is meg kell óvni, hiszen a fent említett módon ők is megbetegedhetnek.

Sokan félnek attól, hogy a beteg kutyától akár a gyerekek, akár a család más állatai is elkaphatják a megfázást. Ez csak egy tévhit, vagy valóban aggodalomra adhat okot?

Ez csupán egy városi legenda. Megfázás esetén a kutyák egymásnak át tudják adni a kórokozókat, de az ember ezt nem kaphatja el. Fordítva sem igaz, tehát tőlünk sem kaphatja el a kutyánk.

A téli betegségek közé tartozik a kutyainfluenza is. Erről mit érdemes tudni, milyen tünetei vannak?

Valóban létezik kutyainfluenza is. Maga az influenza vírusa a lóról terjedt át kutyára, de az embert nem betegíti meg ez a törzs sem. Enyhe lefolyású formája orrfolyással és elhúzódó köhögéssel jár, ami akár 10–30 napig is eltarthat. Súlyosabb esetben vérzéses tüdőgyulladást okoz, ami pár óra alatt a kutya halálát okozhatja. Az USA-ban az elmúlt években járványosan is előfordult. A pontos diagnózis csak laboratóriumi szerológiai vizsgálattal lehetséges, és a megelőzésre Magyarországon sajnos nem áll rendelkezésre védőoltás.

Gyakran hallani a kennel köhögés kifejezést, amit szintén az ilyen jellegű betegségek közé sorolnak a laikusok. Ennek mi lehet a kiváltó oka?

Sajnos nemcsak a laikusok számára, hanem sokszor a szakemberek számára sem egyszerű az elkülönítés. A kennel köhögést többféle vírus és baktérium együttesen idézi elő, ami a légcső és a hörgők gyulladását okozza. A betegség olyan helyeken fordul elő, ahol különböző életkorú és immunállapotú kutyák vannak egy közösségben. Ilyen helyek lehetnek például a kutyapanziók, kiállítások, menhelyek. Főleg az őszi és téli hónapokban üti fel a fejét, leggyakrabban az együtt sétáló kutyák között, akik egymást is fertőzik. Szerencsére a kennel köhögés ellen már elérhető egy orrba csepegtetendő vakcina, de mindenképp forduljunk állatorvoshoz a pontos diagnózis felállításához.

Draveczki-Ury Ádám

Kevés só, sok mozgás

Mindenki fejből fújja: a magas vérnyomás népbetegség, keveset mozgunk, egészségtelenül eszünk. Viszont tenni is lehet a problémák ellen, méghozzá nem is túl bonyolult módon – dr. Szauder Ipoly kardiológussal beszélgettünk a kérdésről.

Miért számít népbetegségnek Magyarországon a magas vérnyomás?

Pontosítanék: a magas vérnyomás mindenütt népbetegség, általában 20-30 százalék az előfordulási gyakorisága. Magyarországon 25 százalékos előfordulási valószínűségről beszélhetünk, 65 éves kor fölött pedig 50 százaléknál is nagyobb az arány. Vagyis az elöregedés is hozzájárul, másrészt bizonyos civilizációs ártalmak hatása sem küszöbölhető ki, amellett, hogy a magas vérnyomásnak elsősorban öröklött, genetikai oka valószínű. Ezt egyelőre még nem tárták fel, de tíz-tizenöt éven belül, a genetikai orvoslás előretörésével többet tudunk majd róla.

Civilizációs ártalmakat említett…

Itt most például arra is gondolok, hogy Magyarországon az utolsó helyeken van az elégedettségi mutató, még Ghánánál vagy Nigériánál is rosszabbul érezzük magunkat a bőrünkben. A stressz pedig az egyik leghatékonyabb rizikótényező a magas vérnyomás hátterében. Emellett keveset mozgunk, el vagyunk hízva, nem táplálkozunk egészségesen: bizonyos felmérések szerint a magyarok mindössze 20 százaléka végez heti két-három alkalommal aktív sporttevékenységet. Ez igazán kicsiny idő az ülve töltött órákhoz képest, de az elhízás már így is megelőzhető lenne: heti néhányszor 20-30 perc kardiotréning, bicikli, futás, idős korban gyors gyaloglás a magas vérnyomást is csökkenti. De a fenti tényezők összefüggnek. Sokan egészségtelen táplálkozással, alkoholizálással kompenzálják a stresszt.

Pedig például a vörösborra azt szokták mondani, kis mértékben gyógyszer.

A közhiedelemmel ellentétben az alkohol kis mennyiségben sem csökkenti a vérnyomást, tartósan fogyasztva pedig emeli. Ugyanez a vörösborra is igaz: tartós, tudományos bizonyítékokon, több tízezer betegen végzett, statisztikai módszerekkel analizált kutatások sosem igazolták, hogy áldásos hatást gyakorolna a keringésre, hiába sugallják ezt bizonyos gyártók. Ez a csokoládék magas flavonoid-tartalmára és ereket védő tulajdonságaira is állhat. Így csak annyit mondhatunk, hogy a WHO adatai szerint nőknél napi 10 gramm, férfiaknál napi 20 gramm alkohol fogyasztása nem befolyásolja károsan a vérnyomásunkat, az e feletti pedig már emeli. Vagyis egy-két pohár bor, vagy fél-egy üveg sör, vagy három-öt cent tömény még nem árt. De nem is használ.

És hogyan küszöbölheti ki az ember az életéből a stresszt?

A túlzott munkahelyi, környezeti stressz óhatatlanul is a XXI. századi lét velejárója. Én az internet- és közösségi-hálózat-használatot is komoly stresszforrásnak tekintem, hiszen a virtuális világ számtalan veszélyt rejt. A fő probléma mégis az, hogy nem megfelelő a stressztűrő képességünk. Régen is voltak súlyos stresszt kiváltó hatások: tatárjárás, törökdúlás, harmincéves háború, éhínségek, világháborúk. Mondhatni, a lakosság állandó stresszben élt, mégsem volt olyan szinten népbetegség a magas vérnyomás, mint most. Nyugat-Európában hetven éve, Észak-Amerikában százötven éve nem volt háború, amivel párhuzamosan a fogyasztói társadalom kialakulása túlzott elkényelmesedéshez vezetett. Az emberek jelentős részét nem érték tényleges csapások, és a legtöbben arra használják fel a rengeteg szellemi és testi energiát, hogy anyagilag előrébb jussanak. Eközben pedig Magyarországon átlag 45-50 órát dolgozunk, ami rengeteg. A stressztűrő képességet ugyanakkor lehet javítani. Ehhez is a sport, a kardiotréning, illetve bizonyos pszichológiai relaxációs gyakorlatok jelenthetik a kulcsot: a jóga, a tai chi, amelyek kedvezően áthangolják, erősítik a vegetatív idegrendszert.

És ez eszerint elég?

Részben. A táplálkozás tekintetében a sószegény étrend szerepét emelném ki: mindenképpen fontos lenne napi 6 gramm alá vinni a konyhasó-bevitelt, hiszen a nátrium növeli a keringő vér térfogatát, és ezáltal úgynevezett volumen-hipertóniát okozhat. Magyarországon a száraz hentesáruk nemcsak konyhasóval készülnek, hanem nitrites pác-sóval, így 10 dekagrammonként 3-6 gramm sót is tartalmazhatnak. A magyar sajtok nagy része és bizonyos kenyerek is túlsózottak. Szintén kiemelném a nátrium-glutamát nevű ételízesítőt, az E-621-et, amelyről nem tudjuk, mennyi van belőle a felvágottakban. A párizsi vagy a virsli mindenesetre ettől húsízű… Tudatos táplálkozásra lenne szükség: mediterrán étrend, könnyű zöldségek, halak, fehér húsok…

Mi a helyzet a kávéval, az energiaitalokkal?

A koffein kis mennyiségben – ez napi három kávét jelent – nem emeli a vérnyomást, hanem inkább csökkenti, viszont szapora szívverést okoz, így aki erre hajlamos, annak nem ajánlott. Az energiaitaloktól mindenkit óvnék, mert az ezekben található taurin és a nem ismert összetevők okozta pontos mellékhatásokkal nem vagyunk tisztában. Inkább kávét, teát vagy kakaót fogyasszunk, hiszen ezek növényi eredetűek.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Marosi Viktor

1280 nap alatt a Föld körül

Ön gondolt már arra, hogy megkerülje a Földet? És vitorlással? Légrádi Márk most erre készül. Élete nagy kalandjának nevezi, ennél viszont jóval többről van szó.

Légrádi Márk nem a magányos földkerülők teljesítményét szeretné megismételni, és nem is szeretne rekordot dönteni. Vitorlás túráját három és fél évre tervezi, miközben ügyel arra is, hogy a lehető legkevesebb káros anyag kerüljön a környezetbe. Környezetbarát mosó-, mosogató- és mosdószereket fog használni, azokat a hulladékokat pedig, amik nem bomlanak le, gyűjteni fogja. Az út költségeit az úgynevezett charterezésből tudja fedezni, így annak is lehetősége lesz részt venni a kalandban, akinek éppen nincs rá három és fél éve. Kihasználva a hajón lévő szabad utasteret, a telekocsi mintájára minden szakaszon lesz egy útitársa, akinek napidíjat fog felszámolni. „Egy angol szakirodalom segítségével nagyjából ki lehet számolni előre az időjárás alakulását, így látom majd, hogy egy-egy szakasz meddig tart, illetve mennyi idő alatt mekkora távolságot tudunk megtenni. A két partraszállás közötti leghosszabb idő 4-5 hét lesz."

A hajót energetikailag úgy tervezték, hogy három és fél évre elegendő elektromos áramot tudjanak tárolni rajta, illetve napelemeket építenek be, hogy a tárolt energia felhasználását csökkenteni tudják. Az átlagos vitorlás hajókat minden kikötőben rákötik a parti áramra, hogy az állás alatt feltöltsék az akkumulátoraikat. Sok helyen azonban ez nem megoldott, a mai vitorlások pedig csupán 2-3 napot bírnak ki töltés nélkül. A hajó bútorzatának szerkezeti részét Márk tervezi, illetve az építés főbb műveleteit is ő végzi, Gál József *Equator 44* vitorlásának sablonját felhasználva.

„Balatonkenesére jártunk nyaralni, de a szüleim tiltottak a vitorlázástól, mert édesanyám nem tudott úszni, apám pedig nem értett a hajózáshoz. Azt a hibát viszont mindig elkövették, hogy ebéd után lefeküdtek aludni, én meg addig kiszöktem valamelyik balatonkenesei gyerektáborba. Aztán egy idő után szóltak nekik, hogy hagyniuk kéne megtanulnom ezt a sportot, mert van hozzá érzékem. Később az egész életemet erre tettem fel." Végzettségét tekintve informatikus, a felkészülést pedig félretett pénzéből tudja fedezni. „Ha van egy számodra fontos cél, meg tudod húzni a nadrágszíjat. Éltem Londonban, és ott sem haltam bele abba, hogy egy hónapon át pirítóskenyeret ettem. A komfortzónám falait szerencsére már rég kirúgdostam."

Márk 2006-ban kezdett el sérült gyerekekkel foglalkozni, hogy a vitorlázás élményét számukra is elérhetővé tegye. „A beteg gyerekek ebben a deprimált világban hihetetlen pozitív energiával és akaraterővel rendelkeznek, és mivel rengeteg erőt kaptam tőlük az évek során, az a minimum, hogy a földkerüléssel őket segítsem. A *Bátor Tábor* gyermekeinek és az *Egy ország egy Gyermekért* programhoz csatlakozók részére gyűjtök adományokat. Azokban az országokban, ahol kikötök, egy műtétre váró, Magyarországon élő gyermeknek szeretném előteremteni az operációhoz szükséges pénzt."

„Indulás Budapestről a Dunán lefelé, érkezés Budapestre a Dunán fentről." Az út során Márk végig dokumentálni fogja az eseményeket, fotókat és videókat készít majd, blogot vezet, és az érintett országok gasztronómiájával is meg akar ismerkedni.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Játsszon velünk és nyerjen!

Ha Ön **2016. február 1. és 29. között** a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti és postai úton vagy a **szimpatika.hu/jatek** oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt.

Játékunkkal megnyerheti az alábbi nyeremények egyikét:

- 4 db kétfős wellnesshétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovasparkban
- 2 db komplex szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpontban

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2016. február 29-ig postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1.), vagy a **www.szimpatika.hu/jatek** oldalon válaszolnak a kérdésekre.
A részletes játékszabály a **www.szimpatika.hu/jatek/szabalyzat** oldalon olvasható.

A nyilvános sorsolás időpontja:
2016. március 10., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

Január havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:
1.: a) 2.: a) 3.: c) 4.: a) 5.: b)

A játékos a kvízben történő részvétellel feltétel nélküli beleegyezését adja ahhoz, hogy nyertessége esetén nevét és lakcímét (kizárólag a település megjelölésével) a Szimpatika magazinban és a nyereményjátékot közzétevő weboldalon nyilvánosságra hozzuk.

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1 Hány napig forgat Marcsi egy adást?
- **a)** 3
- **b)** 2
- **c)** 1

2 Milyen vacsora várja a Vörösmarty-járat utasait?
- **a)** VIP
- **b)** velencei
- **c)** többfogásos

3 Milyen boszorkányokról írunk publicisztikánkban?
- **a)** vasorrú
- **b)** Salemi
- **c)** gonosz

4 Befolyásolja-e a tengerszint feletti magasság a napsugárzás káros hatását?
- **a)** igen
- **b)** nem
- **c)** csak esős idő esetén

5 Elkaphatja-e a kutya az embertől a náthát?
- **a)** igen
- **b)** nem
- **c)** igen, de csak cseppfertőzéssel

*Név**: .....

.....

*Cím**: .....

.....

*Telefon**: .....

E-mail: .....

.....

*Patika neve, címe (vagy pecsétje)**: .....

.....

.....

A decemberi kvízjátékunk nyertesei:

- **Botka János György, Budapest**
  Eiger Gyógyszertár, Budapest
- **Domián Sára, Győr**
  Árkád Gyógyszertár, Győr
- **Kriván Pál, Makó**
  Apaffy Gyógyszertár, Makó
- **Vasady Lóránntné, Budapest**
  Oktogon Gyógyszertár, Budapest

Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellnesshétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovaspark felajánlásával.

- **Boros Zsuzsanna, Bátaszék**
  Kápolna Patika, Bátaszék
- **Szeleczkyné Kemény Gabriella, Dunaújváros**
  Vasmű úti Őspatika, Dunaújváros

Nyereményük: egy-egy komplex szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpont felajánlásával.

Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!

Felhívjuk kedves játékosaink figyelmét, hogy a nyertesek sorsolása közjegyző jelenlétében, a nyeremények értéke alapján csökkenő sorrendben történik!

INTENZÍV MÁJVÉDELEM

BIOEXTRA SILYMARIN

Kiemelkedően magas szilimarin tartalom

Miklósa Erika ajánlásával

Alapítva MÁJBETEGEKÉRT ALAPÍTVÁNY 1996

A Májbetegekért Alapítvány ajánlásával

BIOEXTRA

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu

GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

MAGYAR GYÁRTÓ