SZIMPATIKA

2016. szeptember

Eltűnt gyerekek nyomában

A frontérzékenység enyhíthető

A pozitív stressz hatásai

Bödőcs Tibor

Az Ön Szimpatikája:

Szeptemberi akció

Természetes segítség a szervezetnek!

bioheal®
Az egészség mindenkié

Vas+Cink Szerves Komplex
Kombinált megoldás a fáradékonyság ellen, könnyen lenyelhető és emészthető filmtablettában!
Kinek ajánljuk?
Elsősorban azoknak a nőknek, akik fáradékonyak, kevés húst fogyasztanak és szeretnék visszanyerni életenergiájukat vas, cink, C-vitamin és folsav raktáraik feltöltésével.

D3-vitamin 3000 NE
Könnyen lenyelhető és emészthető lágykapszula!
Kinek ajánljuk?
Elsősorban azoknak, akik kevesebbet tartózkodnak a napon, de szeretnék megőrizni csontjaik és immunrendszerük egészségét.

Máriatövis
180 mg szilimarin-tartalommal!
Kinek ajánljuk?
Azoknak, akik erős, jól működő epe- és májműködést szeretnének.

Acerolás C-vitamin 1100 mg + D3-vitamin 2200 NE
Dupla immunerősítő egyetlen, nyújtott felszívódás filmtablettában!
Kinek ajánljuk?
Azoknak, akiknek fontos az immunrendszerük folyamatos és hatékony támogatása.

Keresse a bioheal termékeket a patikákban.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!

Kedves Olvasó!

Volt egy film, az volt a címe, hogy *Az évszázad csütörtökig tart* (ebben debütált a tizenhét éves Marozsán Erika). Arról szólt, hogy két fiatal egymásba szeret, az európai nemzetek pedig végleg békét kötnek egymással. Ez csak azért jutott eszembe, mert bár az évszázad nem, a szeptember csütörtökön kezdődött el. Ekkor zökkent vissza minden a régi kerékvágásba, ekkor álltak helyre a menetrendek, indultak újra a járatok és kezdődött el az iskola, amely a fenti folyamatok okozója. Csütörtökön! Ezt a minden logikát és praktikus szempontot nélkülöző törvényt, szabályt vagy népszokást sajnos nem sikerült még levetkeznünk. Az iskolának muszáj szeptember 1-jén elkezdődnie, még akkor is, ha az történetesen egy csütörtöki napra esik. Amióta világ a világ, ennek így kell lennie, és bár az európai nemzetek viszonylagos békében élnek egymással, nem kezdődhet az új életforma például szeptember 5-én hétfőn. Talán majd a következő évszázadban....

Az egész szerkesztőség nevében jó egészséget, és kellemes olvasást kíván:

Kalmár András főszerkesztő

SZIMPATIKA

Főszerkesztő: Kalmár András • **Felelős szerkesztő:** Szentkuty Nikolett
Szerzőink: Dogossy Katalin, Kalmár András, Küttel Dávid, Mazányi Eszter, 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, 9. szám. • Megjelent 227 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Tartalom

CÍMLAPON
Bödőcs Tibor 4

A KULTÚRPART AJÁNLJA 9

CSAK SZÓLOK...
Dogossy Katalin rovata
Egészségünk a zsebünkben 10

ÜZENET A FÖLDRŐL
Novák Péter rovata
Túlélők 12

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
Polgár Teréz Eszter rovata
ELTŰNT, KERESSÜK! 14

SZEPTEMBERI AKCIÓ 18

TÁRSASLÉNY
Vág Bernadett rovata
...ahol senki se lát 20

ANYA-, APASZEMMEL
Küttel Dávid és Szonda Györgyi rovata
Képeslap a nyárról anyaszemmel 22
Képeslap a nyárról apaszemmel 23

MÉREGTELENÍTÉS
Sallai Ervin rovata
Gyerekesítés 24

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
Mazányi Eszter
Stressz: gyökerében elfojtani 26

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
Tompa Dia
Kitörni a frontok fogságából 10

ÜZENET A FÖLDNEK
Kalmár András
Fenntarthatóan a városban 28

KEDVENCEINK
Szentkuty Nikolett
Szúrós kedvencek 32

NYEREMÉNYJÁTÉK 34

Bödőcs Tibor

■ Hogyan készül el egy műsorod? Először leülsz és megírod a vázát, és utólag színezed ki a poénokkal, vagy lineárisan építed fel a szerkezetét?
Csak a szerkesztési szakaszban ülök a papír elé, és akkor kezdődik a nagy sorrendsakkozás. Az ötletek inkább vezetés, zuhanyozás, séta vagy gyerekaltatás közben jönnek.

■ Vagyis olyan szituációkban, amikor nem lehet semmit felírni.
De meg lehet jegyezni, és utána fel lehet írni a címszavakat. Ez nem olyan, mint a regényírás, amikor tudod, hogy a fejezet honnan hová tart. Bár a regényírás sem olyan, mint a regényírás, de ebbe most ne menjünk bele! Egy ilyen műsor apró mozaikokból áll össze.

■ Szoktál történeteket, poénokat gyűjteni?
Persze, de gyakran kiderül, hogy amit előző este a kocsmában, tudatmódosult állapotban viccesnek találtam, az mégsem annyira jó a műsorba. De olyan is előfordul, hogy az évekkel ezelőtt kihúzott mondatok hirtelen beugranak, és sikerül úgy hozzáadni valamit, amitől mégis működni kezdenek.

Fotó: Krisztics Barbara

■ Hamarosan a tévénézők is láthatják a legújabb önálló estedet, a *Cefre Palotát*...
Ez egy kétrészes műsor lett végül, szeptember 23-án és 30-án sugározza majd a Comedy Central csatorna. Londonban vettük fel, és azért is lett ilyen hosszú, mert hangulatképeket is forgattunk a londoni utcákon és szórakozóhelyeken.

■ Miért éppen Londonban vettétek fel az előadást?
London mára egy nagy magyar kisváros lett. A turnéim során egyszerűen elfogytak azok a helyszínek, amik alkalmasak lettek volna az előadás rögzítésére. A műsorban egyébként is szó van migrációról, Londonról, Európáról, szóval adta magát a lehetőség, kihívásnak éreztem. Egyébként minden teremnek megvan a hangulata, nem véletlen, hogy az első műsoromat Pécsen, a másodikat pedig Zalaegerszegen rögzítettük.

Már korábban is volt a műsoromban egy londoni élményekről szóló rész, mert többször jártam ott. Ezt most majdnem másfél évig csiszoltam, hogy összeálljon az egész. Ez nem úgy működik, hogy majd kiállok a színpadra, és csak úgy mondok valamit. Nekem minden fellépés egyben a próba is, hiszen nincs rendezőm, dramaturgom. A műsor egyébként is folyamatosan alakul, és csak akkor szoktam felvenni, amikor úgy érzem, elkészültem. Ez a harmadik önálló estem. Ez nem számít kevésnek egyébként egy stand upos életében, és korábban is többször szerepeltem a tévében és a rádiókabarében, szóval elég jól állok 34 évesen. Illetve ezt akkor tudnám, a jól állást, ha tudnám, mennyi van hátra.

■ Mikor érzed úgy, hogy egy műsorod megérett a felvételre?
Sokat változik egy-egy előadás, konkrétan az utolsó pillanatig. Egyes részek hosszabbak, mások rövidebbek lesznek, nincs forgatókönyv. Az is előfordult, hogy a legelső előadás és a felvétel között a poénok nagy része teljesen kicserélődött. Például amikor két évvel ezelőtt felvettük a *Böllérbalettet*, utána még fél évig voltak belőle előadásaim, és nagyon zavart, hogy még eszembe jutottak jó mondatok, amiket már nem tudtam utólag beletenni.

■ Hogyan vágtál bele a következő műsorba a *Böllérbalett* után?
Az említett fél évben, amikor még műsoron volt a *Böllérbalett*, már a *Cefre Palotán* dolgoztam. Most pedig be kell vallanom e magazin lapjain, hogy visszavonulok hat hónapra, hogy pihenhessek és felkészülhessek a következő estemre, aminek még munkacíme sincs. Ráadásul elvállaltam egy irodalmi paródiakötet megírását is, ami számításaim szerint jövő tavasszal-nyáron jelenik meg, tehát ezen is dolgoznom kell. Reményeim szerint a két tevékenység erősíti majd egymást, nem pedig gyengíti. Néhány írásom már el is készült.

■ Irodalmi paródiakötet? Olyasmi lesz, mint Karinthy *Így írtok ti*-ja?
Inkább csak műfajában hasonló, a legfőbb különbség a kettő között, hogy én többnyire már nem élő szerzőkről írok, illetve az egész, befejezett életművet parodizálom, nem csak egy-egy alkotást. Eddig nyolc írás készült el, írtam Krúdy-, és Márai-paródiát is. Már ebből is látszik, hogy nem lesz igazán piacképes, kevesebbeket fog megérinteni, mint a stand upos életmű. Egyébként parodistaként kezdtem, a Dumaszínházba is így kerültem be, de akkoriban még nem volt ennyire ismert a műfaj, és egy idő után már nem ültek a poénok, mert minden héten ugyanazok az emberek jöttek el megnézni. Elkezdtem felhagyni a közéleti szereplők, tévés személyiségek utánzásával, áttértem a falusi szereplőkre, helyi történetekre, egyre több lett a saját gondolat, és kevesebb a paródia. Most meg visszatérek a paródiához, csak nem Ferust, hanem mondjuk Rejtőt parodizálom.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

■ Fiatalon nem voltak szépirodalmi ambícióid?
Sokáig színész akartam lenni, aztán amikor nem vettek fel a Színművészetire, magyar szakra jelentkeztem. Így utólag ez jól is jön, de nem voltak ilyen irányú törekvéseim. Valójában most sincsenek, de Szálinger Balázs és Cserna-Szabó András, a *Hévíz* folyóirat két szerkesztője rábeszélt, hogy írjak valamit. Két-három éve mondogatták ezt, és amikor egyszer kibukott belőlem egy rövid Hamvas Béla-paródia, annyira lelkesedtek és támogatták ezt a dolgot, hogy írtam még egyet, aztán még egyet, és most itt tartunk, hogy lesz ez a kötet – persze csak ha megírom.

■ A műsoraidat figyelve az az érzésem, hogy sokszor adsz a közönségnek magas labdát.
Ilyen szempontból érdekes lesz ez a könyv, hiszen itt majd nem figyelek arra, hogy megértik-e vagy sem. A szépirodalmat kevesen tudják befogadni, bármenynyire jó lenne, ha több Esterházyt és Márait olvasnának. Ahogy régen mondták: to the happy few, a boldog keveseknek. A színpadon próbálok az irodalmi utalásokból visszavenni, mert az előadások nem bírnak el túl sok kulturális elemet. Egy-egy jó hasonlatban, mondatban ott van, hogy olvastam Juhász Ferencet és Krúdyt is, és mindannyiuktól tanulok, a jó könyvek felszabadítják a képzeletemet, a legjobb drogok. Ezért javaslom mindenkinek, hogy fogyasszon remekműveket, és akkor jobb olvasó és jobb stand up néző lesz belőle – mert a nézőnek is tehetségesnek kell lennie, hogy megértse a poénokat.

■ Te általában nem viccelsz olyasmikkel, amivel a legtöbb stand up előadó szokott, például soha nem veszel elő durva témákat. Miért?
Az új estben lesznek ilyen elemek is. Nagy hatással volt rám Ricky Gervais remekműve, a *The Office* című sorozat, ami egy homofób, szexista bunkót mutat be. Aki esendő és barom egyszerre. A legnagyobb művekhez tudom csak hasonlítani. A lényeg, hogy tanultam belőle, akinek lesz füle, hallja majd szeptember végén. Egyébként nem akarok népnevelő lenni, igyekszem az okoskodó mondatokat kihúzni, vagy előbb-utóbb kikopnak maguktól az előadásaimból.

■ Valamennyire része a műfajnak a személyes sztorik elmesélése, de pl. a feleséged sosem kérte, hogy mondjuk a gyerekeidet hagyd ki a műsorodból?
Nem, sőt, én vagyok a szigorúbb, például a gyerekek még egyáltalán nem jelentek meg sehol, a Facebookra sem teszek fel róluk képeket. Nem akarom őket megmutatni, még a nevüket sem mondtam el soha sehol. A műsoromban arról akarok beszélni, hogy általában milyen az, amikor az embernek gyereke van, hogyan reagálnak a családtagok, a környezet. Ezzel a feleségemnek sincs problémája, ő csak annyit szokott mondani, hogy a harsányabb poénjaimat húzzam.

■ Szülőfalud, Búcsúszentlászló lakóit, köztük édesapádat sokszor nem a legelőnyösebb oldaláról mutatod be. Mi történik akkor, ha ezek közül a valós szereplők közül valakit valami baj ér, ne adj' Isten meghal?
Ez egy aparegény, ami fejezetről fejezetre megjelenik az előadásokban. Búcsúszentlászlón minden évben fellépek, és a „modelljeim" közül sajnos többen meghaltak már. Róluk mindig megemlékezem, de amikor nemrég Ferusról kellett néhány szót mondanom, az számomra is felkavaró volt. Mindig ott ült az előadásokon a faluházban, az első sorban, ő maga is egy humoros ember volt, és mivel nem volt receptem, hogyan kell ezt a veszteséget feldolgozni, én magam is meghatódtam az előadás alatt. Amúgy az emlegetett figuráimmal, akiktől idézek, nagyon jóban vagyok, nem szoktak megsértődni.

Fotó: Krisztics Barbara

■ A színpadi jelenléted, az, hogy elmondhatod a gondolataidat a világról, segít feloldani a belső feszültségeket?
Vannak olyan gondolatok, amik letisztulnak azáltal, hogy megosztom őket másokkal is. Csak olyasmiről tudok beszélni, ami engem is érdekel. Például most is van bennem egy nagy adag düh a világ történéseivel, a politikával, a reklámokkal, a bulvárral vagy az oktatással kapcsolatban, amit bele fogok vinni az új műsoromba. Ugye ne mondjunk olyan szavakat, hogy szublimálom majd?

■ A kereskedelmi televíziók indulásakor nem hittek a stand up sikerében. Ehhez képest ma rengeteg ilyen műsort láthatunk.
Számomra nem is a siker a kérdés, hanem a mennyiség és a minőség egyensúlyának megtalálása. Szerintem ezt nem lehet sorozatjelleggel csinálni, nem lesz minden héten garantáltan 200 jó poénod. Persze mára minden elaprózódott, rengeteg információ áramlik az emberekre, és nehezebb eljutni hozzájuk a sok csatornán keresztül, mint anno azon az egyen, amit mindenki nézett.

■ Írnál másnak szöveget?
Örülnék, ha valaki jól elő tudná adni pl. a paródiákat és azzal már nem kéne külön foglalkoznom, de nem szoktam másnak írni. Az egész az őszinteségről szól, belőlem kell jönnie. Biztosan tudnék poénokat gyártani egy ideig. Nálam is van pár történet, amit mástól hallottam, átalakítom és felhasználom, de ez elenyésző mennyiség, a java velem történt. Én azt szeretem, ha valaki a saját hitelességét felhasználva mond vicces dolgokat. Amikor elkezdtem a stand upot, az volt a lényeg, hogy a saját életemből vett sztorikat meséljek. Gyerekként nem gondoltam, milyen sokat köszönhetek majd az éles megfigyelőképességemnek, hogy észreveszem az apró, idegesítő, vagy épp vicces tulajdonságokat az emberekben. Szóval én magamnak szeretek szöveget írni.

■ Mennyit szoktál improvizálni?
Az is olyan, mint a mások által nekem adományozott történetek aránya: öt-hat ilyen történetem van egy előadás alatt. Most Londonban többet rögtönöztem a helyszín és a helyzet miatt. Nem tudom, a végleges verzióban ebből mennyi marad majd meg. Ami az egyik helyszínen jó volt, nem biztos, hogy máshol is működik majd.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Fotók: Vajda István

■ **Az estjeidre fizikailag is fel kell készülni?**
Maga a fellépés az edzés. Nem kocogok, nem sportolok semmit – bár lehet, hogy idővel majd kellene. Nem túlzottan figyelek az étkezésemre, és ugyan tömény szeszt ritkán, de alkoholt azért fogyasztok: szeretem a fröccsöt és a sört. Ennyit az életmódról, ha már a Szimpatikában vagyunk.

■ **Hogyan tanulsz szöveget? Egy színésznek bizonyos szempontból egyszerűbb dolga van, hiszen tudja kötni a szöveget a színpadi mozgásokhoz. Neked ez hogy megy?**
Egy színész kap egy szöveget, amit nem ő írt, és csak a próbák során gondolkodik el rajta. Én viszont már írás közben annyiszor átgondolom, hogy egyszerűen rögzül az agyamban. Ami működött egy-egy előadáson, az megmarad a fejemben, mert tudom, hogy azt nem lehet máshogy mondani, ami már bizonyított a színpadon. Ami pedig nem, azt átalakítom.

■ **Adott esetben 80 percig beszélsz folyamatosan. Hogy tudod egymáshoz kötni a témákat?**
Van úgy, hogy egy estén két előadásom is van. Ilyenkor nagyon fontos a sorrend, koncentrálnom kell, hogy tudjam, mi az, amit már elmondtam az adott műsorban. Főleg a másodiknál szoktam néha megzavarodni, és ilyenkor néha meg kell kérdeznem, meséltem-e már az adott sztorit, mert közben párhuzamosan egy másik műsor is zajlik a fejemben. Mialatt mesélek valamit, már gondolkozom a következő történeten, és gyakran a közönséghez igazítom a sorrendet: ha lassabban reagálnak, akkor egy pörgősebb témával felrázom őket. Ha pedig egyből fokozott hangulatban fogadnak, akkor nem kell bemelegítés, haladhatok szépen sorban az anyagokkal.

■ **Mi a helyzet a politikával?**
A humornak arról kell szólnia, az a lényege, hogy minden ideológia eltorzul, minden pártiság és világnézet hülyeség lesz egy idő után. Én ezért vagyok humorista, nem másmilyen „–ista". A hatalomnak nincs humorérzéke, ráadásul még mindig ott van a társadalomban a feudális beletörődés, hogy ez ezer éve így működik, miért változtassunk rajta. Pedig a negatív dolgokon lehet változtatni, nincs kőbe vésve, hogy ennek így kell lennie. Ha létrejönne az a kritikus tömeg, ami hajlandó és képes is változtatni, na de most már okoskodom, majd kihúzzuk. Lehet szörfölni a néplélek rosszabbik oldalán, de nemcsak a zsigeri félelemre kellene építeni.

Az új műsoromba egyébként nem tervezek aktuálpolitikai témákat, inkább az egész mostani helyzet algoritmusával szeretnék foglalkozni. Menetrendszerűen jönnek az újabb és újabb botrányok, mégsem történik semmi, politikai jackass zajlik. Most meg már magamat idézem. Ez a vég.

Kalmár András

A KULTÚRPART AJÁNLJA:

Szalay - Sokol - Picasso kiállítás

Egészen november közepéig látható a Várkert Bazár Testőrpalotájában a ***Szalay – Sokol – Picasso*** című kiállítás. A Kovács Gábor Művészeti Alapítvány – amely közel ötszáz Szalay Lajos grafikát őriz –, és a kiállításhoz jelentős szakmai hátteret biztosító Pozsonyi Városi Galéria célja egy olyan kiállítás létrehozása volt, amely a bemutatott művészek életművének monografikus feldolgozása helyett a 20. századi klasszicizáló rajzi kultúra gyökereit és kultúrtörténeti hátterét mutatja be két olyan közép-európai művész életművén keresztül, akik bár személyesen soha nem találkoztak, az életrajzuk mégis több ponton összeforrt.
A kiállítás arra is rávilágít, hogy a hasonló életút mellett Szalay Lajos és Koloman Sokol alkotói szemléletét egyaránt meghatározta Pablo Picasso (1881–1973) hatása: bár a két művészre más és más szempontból hatott a Picasso-jelenség, egyikük sem tudta kivonni magát a mester karizmája alól.
A kiállítás anyagába több mint 130 Szalay, mintegy 70 Sokol-mű, ezeken túl pedig 13 Pablo Picasso által készített alkotás került.

Tititá az Üveges Hétvégén

Idén szeptember 9. és 11. között rendezik meg a **IX. Üveges Hétvégét**, melynek tematikája a Kelet-Mecsek hegyei között megbújó falvak, Óbánya, Kisújbánya, Püspökszentlászló és Hosszúhetény üvegműves hagyományaira épül. A program már pénteken Hosszúhetényben elkezdődik, ahol régészeti leletekből, és James Carcass brit üvegművész alkotásaiból nyílik kiállítás. Szombaton és vasárnap Kisújbányán folytatódnak a programok a Szent Márton évhez kapcsolódó üvegkiállításokkal, konferenciával, üvegfújás bemutatóval, és természetesen gyerekprogramokkal. Novák Péter, aki a hétvége házigazdája, elhozta Titit és Tát, ritmusország két bajkeverőjét, hogy zenés-táncos színpadi kalandtúrájuk közben meséljenek irodalomról, környezetvédelemről, esélyegyenlőségről és fenntarthatóságról a nagy óvodás-kisiskolás korosztálynak. A Foltin Jolán Kossuth-díjas koreográfus ötlete alapján született, és Tamkó-Sirató Károly verseire épülő előadást 11-én délután láthatják a gyerekek Kisújbányán.

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

Dogossy Katalin

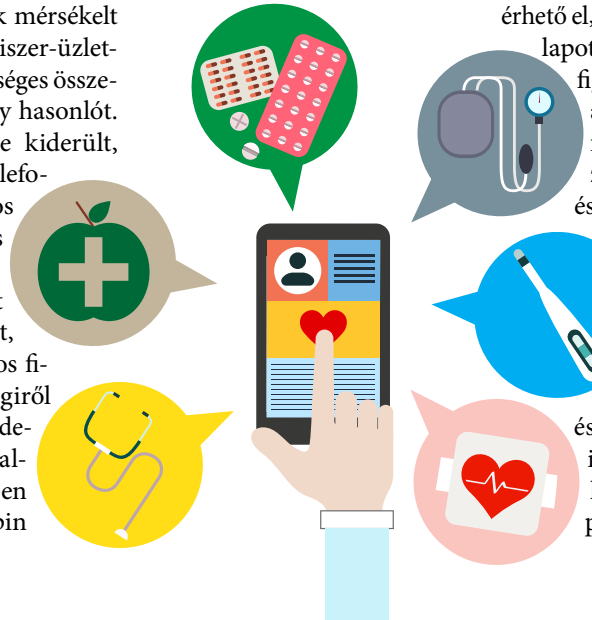
Egészségünk a zsebünkben

Rendszeresen sportolok. Eddig segítségemre volt ebben egy nagyon jól használható kütyü. Egy pánt, amely a mellkasomról a telefonomra töltött alkalmazás számára jeleket adott. A pántot meg kellett venni, de az alkalmazás ingyenesen letölthető. Imádtam, mert rengeteg adatot jelenített meg a telefonom képernyőjén. Mutatta, hogy mennyi idő alatt, milyen távolságot tettem meg, jelezte a pulzusomat, figyelmeztetett, ha túlpörgettem magam, mutatta az elégetett kalóriát, lépésszámot. Mindenből átlagot számolt, az adatokat tárolta.

Elég drága volt. Majd elromlott. Szomorkodtam egy darabig, aztán az egyik mérsékelt árairól híres élelmiszer-üzletlánc polcain, nevetséges összegért megláttam egy hasonlót. Megvettem. Persze kiderült, hogy az én okostelefonom nem elég okos hozzá. Eladtam és vettem egy kicsivel okosabbat. Két és fél órán át tartott, amíg a telefonboltos fiúk áttöltötték a régiről az újra a képeket, videókat, leveleket, alkalmazásokat. Közben jelszavakat meg pin kódokat kérdeztek, kicsit beleizzadtam a dologba, de végül sikerült. Volt egy ugyanolyan telefonom, mint a régi, csak valamivel gyorsabb. Akkor már tudtam, hogy jobban jöttem volna ki, ha veszek egy drága kütyüt a régi telefonomra. Igaz, erre az új telefonomra, az új övemmel már egy halom applikáció letölthető. Egészségügyi alkalmazások, amelyek mérik a vérem oxigénnel való telítettségét, mely az egészség egyik fontos mérőszáma, a vérnyomásomat, a percenkénti légzésszámomat, meg a testhőmérsékletemet.

Mérnék, ha letölteném őket, de idáig még nem jutottam. Azt azonban már látom, hogy mindez lehetséges. Miközben olvasom, hogy negyedévente egyharmadával nő a letöltött egészségügyi mobilalkalmazások száma.

Vagyis a digitális diagnosztika már itt van a zsebünkben. Jó, nem ingyen, de már beszerezhető relaxációt segítő, fejhallgató-formájú EEG-mérő, csuklóra szorítható alvásvizsgáló, ébredést segítő okosóra, mely akkor ébreszt fel, amikor legkevésbé mélyen alszunk. Olyan okosvilla, amely szól, ha túl gyorsan, kapkodva eszünk. Már fejlesztik azt a kézi szkennert, amely tájékoztatja a felhasználót a vizsgált étel hozzávalóiról és tápanyagtartalmáról. Számtalan program érhető el, amely az egészségi állapotot, az életfunkciókat figyeli. Az egyik ilyet a Laborom magyar fejlesztő vállalkozás kínálja: följegyzi és rendezi az otthoni vércukormérések eredményeit, az inzulin- és szénhidrátbevitelt. Alkalmas étkezési, vérnyomás- és súlynapló vezetésére is. Használója elmentheti a vizsgálatok időpontját, beállíthatja, hogy mikor figyelmeztessen a gyógyszer bevételére. De nem csak a letöltött egészségügyi applikációk száma növekszik, hanem a tendencia is erősödik, hogy a betegek inkább az internethez fordulnak, mint orvosukhoz. Egyre több weboldal ismeri fel a betegek igényeit és biztosít számukra könnyen elérhető, pontos és megbízható orvosi információt.



Mindezt onnan tudom, hogy van egy blog, amit imádok. A MedIQ blogot Meskó Bertalan, egy zseniális fiatal doki, orvosi jövőkutató jegyzi. Azt írja például, hogy az egyáltalán nem távoli jövőben az e-páciens egy olyan egészségtudatos ember lesz, aki a digitális lehetőségek maximális kihasználásával mindenkinél jobban ismeri a saját testét, partnerként beszél az orvossal, ha megbetegszik, a lehető leggyorsabban megtalálja a leghasznosabb információkat, és megoldások széles skáláját látja maga előtt. A digitális világ tudatos használója betegként is. Ha kell, magának méri otthonról az EKG-ját, naponta ellenőrizheti az alvásának minőségét, kontrollálja az aktivitását, az oxigénellátottságát, pulzusát, vérnyomását, és mindezt azért teszi, hogy az életmódját a saját testi-lelki igényeihez igazítva, minél egészségesebb maradjon.

És ez nem a jövő, hanem a jelen. Ezek az eszközök, alkalmazások elérhetők, megvásárolhatók. Van azonban néhány probléma velük. Az egyik az, hogy kell hozzájuk okostelefon, internetelérés, digitális írni- és olvasni tudás. Mindez a fiatalabb generációk számára persze már nem probléma.

A nagyobbik probléma inkább az, hogy ez a sok mért, tárolt, elemzett adat hogyan jut az orvosunk tudomására. Dr. Komáromi Zoltán háziorvos egy interjúban elmondta, hogy jó lenne, ha a vérnyomásnaplók és a beteg egyéb egyéni mérései átmásolhatók lennének az orvos számítógépére, de illesztőprogram híján egyelőre ez nehézkes. Illetve az illesztőszoftver nem is lenne elég, az ő munkája csak attól válna könnyebbé, ha az alkalmazás értékelné is az információkat, és csak az orvosi beavatkozást igénylő értékre hívná föl a figyelmét.

Mindez érdekes, fontos. De tudnunk kell, hogy hiába van ott a kütyü a zsebünkben, egészségesen élni helyettünk, és gyógyítani az orvos helyett sohasem fog senki.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Novák Péter

Túlélők

2100-ra bolygónk egyetlen hatalmas sivataggá, tengerré, világfaluvá, szilvás gombóccá változik. A megfelelő választ kéretik aláhúzni!

Szomorú, hogy a természettudományos értekezésektől a hollywoodi filmajánlókig imigyen prognosztizál majdnem minden utópiavízió. Mintha egyirányú jeggyel robognánk Armageddon-Felső felé, hol továbbmenet nincs! Egyébiránt sosem volt ez másképp emberiségtörténetünkben; a világ végét jósoló vélelmek gyakorisága tragikomikus, már ami azon karikírozható momentumot illeti, hogy elmaradtak.

De hogy lesz ez a jövőben? Míg a halál apokaliptikus megidézése gyarló emberi lelkületünk sajátja, annak előidézése kevésbé megbocsájtható vétek, lévén szép lassan rámegyünk, de en bloc. Nincs még egy faj, ami fejlődésében ily szorgosan munkálkodna saját sírgödrének mélyítésén, hogy látszólagos evolúciós parancsként a kipusztulás, s ne az alkalmazkodás legyen prioritás. Hátborzongató.

Nem csoda, hogy rohamosan nő a Szodomát és Gomorát kiáltók, és a folyamatokból így, vagy úgy kiállók száma! Társadalmi migránsok – mondhatnánk, bár a menekült státusszal manapság se nem jó, se nem illik szórakozni... Amúgy se.

Ugyanis a valóban életükért küzdőkkel szemben e szociológiai jelenség preventív szándékú, reális kényszerítő erők nélkül önként és dalolva választott, jellemzően költséges alternatíva, ha egyáltalán. Hiszen mi a valóság és mi az opció?

Amit elhiszünk, akárhogy is. Mind ez idáig például – legyen bármennyire nyomasztó ökológiai lábnyomunk mérete – még egyetlen olyan globális változás sem történt, mit ne lehetne lassítani és/vagy visszafordítani! Jó fajta közös akarattal, szándékkal, összefogással, elosztással, és blablabla. Mivel? Kivel? Hogyan? Minek?

Kár, hogy eljátszottuk saját bizalmunkat egymásban, és valószínűleg magunkban is. Nincs hiteles struktúra, autentikus hatalmi berendezkedés; mindent korrodál a transzparencia hiánya, s az ebből fakadó szkepszis, bántó cinizmus.

Mi más marad, mint a teljes kivonulás? Kétségtelen, hogy mindannyiunk fejében megfordult már hasonló, de vannak, akik valóra is váltják rémálmainkat, miszerint egy esetleges kataklizma pillanatában túlélői lehessenek a veszteségeknek.

Sokan, sokféleképpen értelmezik ennek gyakorlatát, hol vicces, hol ijesztő formákba öntve elméleteiket a velük együtt szaporodó kommunikációs felületeiken.

Tanulékonyságuk dicséretes, fantáziájuk határtalan! Egyesek igazi naturistákká lettek, hogy a természeti népek technológiáit elevenítsék fel a túlélés reményében. Mások, túl a vadon adta lehetőségeken, rejtett raktárkészletekkel, többfunkciós eszközökkel, mobil energiaforrásokkal biztosítanák megszokott szükségleteiket. Sőt! Van, aki láthatatlan házzal kísérletezik, szkafandert tervez, vagy kereskedelmi mennyiségben spájzol szexuális segédeszközöket...! Make love, not war?

Remélem, mert ugyan *önképzés* mindez a maga módján, de fanatikus művelőinek közös jellemzője az offenzív kisugárzás, az összeesküvés-elméletek táplálta agresszió.

Mért ajánlom mégis figyelmünkbe – megannyi proponált film, könyv, zene és más szellemi tartalom után – az önkifejezés ilyetén, bár az említett szélsőségektől lehetőleg mentes tapasztalását?

Minden mindennel összefügg. Oly távol kerültünk a természet(es)től, hogy el sem képzeljük valamikori élettérként, tehát felfedezésére kísérletet sem teszünk. Kirándulgatunk, sétálgatunk, felülünk a libegőre, bámulunk a szélvédőn át. Ennyi.

De alig-alig tudjuk felidézni a biológiai tananyag vonatkozó részeit; nemhogy a bolygó, de még a kontinens, az ország flórája és faunája is javarészt sötét folt, máskülönben túlképzett agytekervényeink zárványaiban. És akkor hol vagyunk már olyan kiscserkész praktikáktól, mint a gombaszedés növényhatározó, a tájékozódás 4G, a tűzgyújtás gyufa nélkül?

Tudom, öngyújtó. Ez lett főfoglalkozásunk, mert szikrányi felelősségünk sincs a valódi érték és veszteség iránt. Egyik vagy másik oldalán kompenzálunk a lét szimbolikus paripájának, holott széles egy háta van. Poroszkáláshoz, ügetéshez, vágtához egyaránt kényelmes lenne a rengetegben. Ennyi az annyi!

Végetünket illető hatásvadász közhelyáradat helyett, pedig álljon itt az egyik brit hivatásos túlélő őszintén egyszerű felismerése, mit zavaros konspirációs teóriái közepette osztott meg, tán öntudatlanul: „semmi sem fog változni, csak áttérek egy egyszerűbb életmódra...”

Hát ez az, tanult feleim! Miért kell ehhez katasztrófa!?

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Polgár Teréz Eszter

ELTŰNT, KERESSÜK!

Fotó: Virág Márton

100 évvel ezelőtt Sinka Vivien és édesanyja talán plakátokkal ragasztja tele Veszprém városát (már ha akkor is ott él), úgy kutat eltűnt személyek után. Ma a közösségi médiában „plakátolnak": országosan, profin, és munkájuk itt nem ér véget. Vivien 25 évesen nagy gyereknek vallja magát, aki későn érő kortársaihoz hasonlóan élvezi az otthonlakás előnyeit; munkájában mégis olyan felelősségvállalást mutat, ami generációjára kevésbé jellemző. Bár édesanyjával dolgozik, az Együtt az Eltűnt Gyermekekért Alapítványnak ő az elnöke és arca. Telefonhangja alapján komoly, kiskosztümös nőnek képzeltem – az a féloldalas frizurájú, teletetovált lány viszont, akivel találkozom, nemcsak életkora miatt kelthet bizalmat a lázadó, elszökdöső fiatalokban, akiknek segít: vele szót értenek.

Mi indított arra ilyen fiatalon, hogy éppen eltűnt gyerekek keresésébe kezdj?

2011 elején ültem a számítógép előtt, és a sok eltűnt gyerekről szóló hír nagyon megérintett. Talán mert nem olyan rég én is voltam lázadó, csellengő, én is elszökdöstem otthonról. 16 évesen a nagynak hitt szerelmem után egy szó nélkül felmentem Veszprémből Pestre... Nekem szerencsém volt, nem ért baj, és az anyám nem felpofozott, mikor megkerültem, hanem örült nekem, és leült velem beszélgetni. Nehéz lehetett, mert senkinek nem nyíltam meg akkoriban. 18 éves koromig anyu bármit mondott, az ellenkezőjét csináltam. A húgom sokkal kezelhetőbb volt, aztán váltottunk. Anyu szegény, helytállt.

Jól érzem, hogy férfi nincs a családban?

Abszolút női szekció vagyunk. Apu 8 éves koromban elköltözött. Kicsiként én voltam a mindene, aztán ebben is fordult a kocka: most a húgom, aki főiskolás. Talán részben még mindig apunak akarok bizonyítani. 16 évesen híres rap-sztár akartam lenni, nem jött össze; errefelé egész ismert lettem, de másképp, mint gondoltam.

Öt éve ültél a gép előtt, született egy ötleted. Mitől működött? Ma alapítványod van, sokan segítik a munkád.

Amikor anno felmerült bennem, hogy kampányt kellene indítani az eltűnt gyerekekért, anyu rögtön támogatott. Eleinte a Facebookra korlátozódtunk, plusz a hozzátartozókkal vettük fel a kapcsolatot, és próbáltuk tartani bennük a lelket. Akkor nyíltak meg az ajtók, amikor alapítvány lettünk. A rendőrséggel is együttműködés épült ki: már nem csak mi szolgálunk nekik információval, hanem fordítva is. Több köszönőlevelet kaptunk rendőrkapitányságoktól. A szervezés az erősségünk, a közösségi oldal pedig kitűnő fórum. Mióta kinőttük magunkat, sokezres megosztásaink vannak. Az alapszisztéma kezdettől ugyanaz, csak mára bejáratottabban működik. Mikor megtudjuk a Facebookról (vagy telefonos megkeresésből), hogy valaki eltűnt, felvesszük a kapcsolatot a családdal, és felajánljuk a segítségünket. A hozzátartozók posztjai általában hiányosak, vagy épp túlírtak – nem hatékonyak. A szülők sokszor elkeseredettek, magukat hibáztatják, és szégyellnek elmondani lényeges dolgokat, főleg a hatóságoknak. Úgy érzik, kiteregetnék a családi szennyest. Első lépésként tehát megpróbálok mindent megtudni az eltűntről, amit lehet.

Az emberek őszintébbek egy civillel, vagyis Veled, mint a rendőrökkel? Akkor is, ha kétségbeesetten keresik a gyereküket?

Sokszor igen. Sőt, néha nem is jelentik be a gyerek eltűnését a rendőrségen, mi győzködjük őket. Másfél-két órát beszélgetünk velük. Minden szülőt másképp kell megközelíteni, van, akinek erőt kell mutatni, van, akit alamuszin, ártatlanul kérdezgetni. Így gyakran olyan információt is kapunk, amit a rendőrökkel nem közölnek. Mi sem tesszük ki aztán a Facebookra, ha a gyerek drogos vagy prostituált. Ez nem „cuki", tehát nem sokan osztanák meg. Úgy kell megfogalmazni az adatokat, hogy a poszt informatív legyen, de figyelemfelkeltő és együttérzést is kiváltó, hogy minél többen megosszák – mert a nagy számokban van a siker kulcsa. Mikor a családtól megszerzek minden infót, amit tudok, felveszem a kapcsolatot az adott ügyön dolgozó rendőrrel, azután tartjuk a kapcsolatot.

Honnan tudtok még információhoz jutni?

Van Facebook-fejlesztő ismerősöm, aki le tud venni olyan adatokat, amiket normál ember nem. Ha egy gyerek elszökik vagy öngyilkos akar lenni, az oldalán megtalálható kapcsolatain keresztül nagyon sok információ elérhető. Ezen kívül sok településen vannak informátoraink az oldalunkon keresztül. Az utca embere is gyakran inkább minket keres, ha tud valamit, mert ha a rendőrséget hívja, bekerül a neve egy jegyzőkönyvbe, hivatalos eljárás része lesz – amit nem akar. Az is gond, hogy eltűnt személyekre a rendőrség körözést ad ki. Ez másfajta körözés, de az eltűnt fiatal nem tudja, azt hiszi, bűnözőként kezelik, és menekül. Ha mi keressük, az nem riasztja meg. Kapcsolatban állunk speciális mentőegységekkel, a CKR magánnyomozóival (Civil Körözési Rendszer), és lassan annyiféle kapcsolatunk épült ki, hogy a bürokratikus szabályok kihagyásával, civilként nagyon hatékonyak tudunk lenni, amikor egy keresést szervezünk. Most is együtt dolgozunk a CKR-rel és a hivatalos szervekkel Till Tamás eltűnésének ügyén. Mi indítottuk el az újabb lavinát.

Az nagyon régi ügy... Van még remény ennyi év után, hogy megkerül a fiú?

Soha nem zárták le az aktáját. Ha él, 27 éves férfi: 2000-ben tűnt el, 11 évesen, Baján. A biciklijét megtalálták a vasút mellett: a rajta lévő kisebb sérülések bűncselekményre utaltak. Sokkal később a család kapott egy telefont, hogy ne keressék tovább a fiút, mert baj éri őket, illetve egy levél is érkezett, nem tudni kitől, benne annyi, hogy: „Élek." Till Tamás mamájával, Katival 2 éve tartjuk a kapcsolatot napi szinten, és most mondtuk azt, hogy elég, muszáj felgöngyölíteni az ügyet, bármi is a vége, mert Kati és a férje rámegy: 16 éve reménykednek és várják haza a fiukat a régi szobájába! Nemrég vontunk be az ügybe egy látót.

Látót?!

Ő nem olyan, mint azok, akik a tévében bohóckodnak, és a hiszékeny emberekre utaznak. Judit a rendőrség felkérésére is sok

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

ügyben ért el eredményt. A pár éve eltűnt Laci bácsi keresésébe szintén őt vontuk be. Vasárnap volt, 40 fok, jött a telefon, hogy egy cukorbeteg férfi eltűnt Várpalotáról. Összetelefonáltam mindenkit, kerestük, hiába. Közben egy csapat zarándok is eltűnt a Bakonyban, minden mentőcsapat terepen volt. Mi néhányan Laci bácsi családtagjaival egy kisebb területet vizsgáltuk át: amiről a látó azt mondta, ott találjuk a bácsit, és milyen testhelyzetben. Ott volt, és úgy feküdt. Még ma is kiráz a hideg.

Az alapítvány nevében eltűnt gyerekek szerepelnek – ezek szerint felnőtteket is kerestek.

Ha kérik, igen. De a kiskorúak vannak fókuszban. Sokszor probléma, hogy ha megtalálnak egy 18 év fölötti elszökött fiatalt, a rendőrök nem csak hazavinni nem tudják, de még információt sem adhatnak a hollétéről a szülőknek, ha ő nem akarja. Mi három területtel foglalkozunk: megelőzés, keresés, utógondozás. Iskolákban, rendezvényeken tartunk előadásokat; egy adott keresést megszervezünk, ha kell; és pszichológusokkal is dolgozunk. Mindehhez finanszírozókat, partnereket szervezünk, elég hatékonyan. Anyu nélkül nem mentem volna semmire: ő a precíz, az alapos, én meg a kreatív. Mikor olyan ötletem támadt, amit mindenki hülyeségnek tartott, mindig az szólt legnagyobbat. Kimentem pl. decemberben két napra az utcára; kóboroltam, koldultam, lépcsőházban aludtam, mint egy szökött gyerek. Amikor pénzt akartak adni, nem fogadtam el, hanem leírtam az alapítványnál, és annyi pénzből gazdálkodtam. Fontos tapasztalat volt: azóta még érzékenyebb vagyok szociálisan.

Fotó: Virág Márton

Volt egy internetes „szerepjátékod" is. Kevésbé veszélyes, mint az utcán alvás.

De ha élesben zajlik, és nem szimulált helyzet, pont olyan veszélyes. Kitalált profillal, fotóval (egy amerikai kislány képével), 14 évesnek adtam ki magam az egyik beszélgetős oldalon. Bejelentkeztem, hagytam, hogy rám írjanak, és cseteltem. Nem voltam kihívó, sőt, direkt visszafogott kislányt játszottam. A velem csetelő férfiak nagyobb része mégis szexuálisan közeledett. Sokan pillanatok alatt arra kérdeztek, hogy szűz vagyok-e, és mikor „kiderült", hogy igen, sőt, azt írtam, még nem is csókolóztam, akkor vagy rám nyomultak, hogy értem jönnek az iskolába, „neked egy érett férfi kell", vagy szex-munkát ajánlottak konkrét árajánlatokkal. Eléggé képbe kerültem, hogy is megy a fiatal lányok behálózása.

A rendőrséggel beszéltél erről?

Igen, de hiába vannak adataim, nevek, telefonszámok, nem tudnak mit lépni, amíg nincs konkrét testi történés. Ez inkább teszt volt, a megelőző kampányunk része. Kitettük az oldalunkra mint intést a szülőknek és gyerekeknek. Közben azt is tudni kell, hogy a másik oldalon a gyerekek – 12-13 éves kislányok! – félmeztelen fotókat posztolnak magukról a neten. A szexuális ingerek túl hamar elérik a gyerekeket a netről: akkor, amikor még nem érettek a nemi életre. Ezt a saját bőrömön is tapasztaltam, és tudom, hogy nagyon más minőség 16 évesen lefeküdni valakivel, mint felnőttként. Ma már 12 évesek is szexuális életet élnek.

Mindig visszacsatolsz a magad hibáihoz, lázadásaihoz.

Nagyon hasznos, mert legtöbbször felveszem a kapcsolatot a Facebookon azokkal, akiket megtaláltunk. Bennem bizalmuk van: én csak kerestem őket jó szándékkal, a rendőrség vitte vissza őket, ezt nem hozzám kötik. Fiatal vagyok, mint ők, teletetoválva; hitelesnek éreznek. Velem sokszor megosztanak olyasmit is a cseten, amiket a szüleikkel, vagy a „felnőttekkel" nem. Néha a hajam égnek áll, miket mesélnek, de úgy kell reagálnom, hogy a bizalmuk ne sérüljön. Így le tudom beszélni őket egy csomó hülyeségről.

Mit lehet tenni, ha valaki komoly bajban van? Drog, prostitúció…

A prostituált már benne van egy olyan hálóban, amihez mi picik vagyunk. A drognál a befolyást kell próbálni megszűntetni, elvonni attól a társaságtól, ami a rossz hatást kifejti, mert a közösség, a párkapcsolat mindig nagy erejű. Néha még bele lehet ebbe nyúlni, de nagyon nehéz. A 15 éves Timit Olaszországból hozta haza a mamája egy kórházból; ott találta meg összeverve, és üldözték őket hazafelé az albánok, akik Timit megvették… Kiderült, hogy még Budapesten eladták a kislányt, rászoktatták a drogra, és utána már azok markában volt, akiktől a drogot kapta.

Kaphatnak pszichológusi segítséget, akik komoly traumát szenvedtek?

Ha megszökik a gyerek, ott alapvető probléma van a családban. A gyerek szökése csak tünet, nem a probléma. Ha a gyerek megkerül, és a szülő leken két taslit, az nem a megoldás, hanem a probléma mélyítése. Pszichológushoz csak az jut el, aki ezt kéri, és gyerek nemigen kéri. Szülő inkább. Egyébként most már én is eljárok az egyik pszichológushoz az alapítványunknál, és anyu is, mert olyanok vagyunk, akik magukba zárják a problémákat. Bár, mióta anyuval együtt dolgozunk, sokkal jobban megnyíltunk egymás előtt. Épp ma volt egy közös sírásunk. Szeretek vele lakni, jó, hogy gyerek is lehetek. Most duzzogok egyébként, mert egy hónapja kérem, hogy vigyen el a Balatonhoz kacsákat etetni, de nem visz...

HIRDETÉS

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez

SZEPTEMBERI AKCIÓ!

Az akció 2016. szeptember 1-jétől 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

C-vitamin Béres 1000 mg filmtabletta 30 db

790 Ft

26,3 Ft/db

Magas hatóanyag-tartalom: 1000 mg C-vitamin filmtablettánként

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp Extra® belsőleges oldatos cseppek 4×30 ml

3 590 Ft

29,9 Ft/ml

Fokozott immunvédelmet biztosít a betegségek megelőzésében és leküzdésében. Gyermekeknek már 10 kg testsúlytól ajánlott

Vény nélkül kapható gyógyszer

Accu-Chek® Active tesztcsík

50 db

2 620 Ft

52,4 Ft/db

Vércukor meghatározására szolgál a megbízható Accu-Chek Active készülékkel, alkalmas betegek önmonitorozására. Rendszeres vércukorméréssel megelőzhetők a diabétesz súlyos szövődményei

Gyógyászati segédeszköz

Ambroxol-Teva 30 mg tabletta

30 db

1 115 Ft

37,2 Ft/db

hatóanyag: ambroxol-hidroklorid

Sűrű nyáktermeléssel járó légúti betegségek kiegészítő kezelésére alkalmas köptető hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cataflam Dolo® 25 mg bevont tabletta

20 db

Enyhíti a fejfájást, a fogfájást és a menstruáció következtében fellépő fájdalmat

1 705 Ft

85,3 Ft/db

hatóanyag: diklofenák-kálium

CHHU/CHTHRFL/0017/16

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43. · Tel.: 225-5800 · www.gsk.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

Multi-Tabs® Multi Kid málna-eper ízű multivitamin 30 db

1 450 Ft

48,3 Ft/db

Vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó készítmény, 4 éves kortól

Étrend-kiegészítő készítmény

Otrivin® 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray

10 ml

1 570 Ft

157 Ft/ml

hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid

CHHU/CHTHRFL/0017/16

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43. · Tel.: 225-5800 · www.gsk.hu

Gyorsan megszünteti az orrdugulást és hatása akár 12 órán át tart

Vény nélkül kapható gyógyszer

Supradyn® drazsé

60 db

3 560 Ft

59,3 Ft/db

Magas hatóanyag-tartalmú multivitamin-készítmény, mely pótolja és optimális szinten tartja a szervezet energiáit

Vény nélkül kapható gyógyszer

Stadalax® 5 mg bevont tabletta

50 db

1 380 Ft

27,6 Ft/db

hatóanyag: biszakodil

Hashajtó készítmény, rövid időtartamú kezelésre szolgál székrekedés esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

Salvequick® vízálló sebtapasz

28 db

560 Ft

20 Ft/db

Vízálló, műanyag tapasz, mely véd a szennyeződésektől, jó tapadású, rugalmas és légáteresztő

Orvostechnikai eszköz*

Panadol® Rapid Extra 500 mg/65 mg filmtabletta 24 db

1 235 Ft

51,5 Ft/db

hatóanyag: paracetamol

CHHU/CHTHRFL/0017/16

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43. · Tel.: 225-5800 · www.gsk.hu

Paracetamol- és koffeintartalmú fájdalom- és lázcsillapító gyógyszer. Optizorb® formulával a gyorsabb felszívódásért – a hagyományos paracetamol-koffein kombinációjú tablettákhoz képest

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lactiv Plus kapszula

20 db

1 760 Ft

88 Ft/db

Antibiotikumos kezelés vagy gyomor- és bélrendszeri fertőzés esetén javasolt

Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

Neo Citran® belsőleges por felnőtteknek

14 tasak

2 165 Ft

154,6 Ft/tasak

CHHU/CHTHRFL/0017/16

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43. · Tel.: 225-5800 · www.gsk.hu

Komplex megoldás a megfázás és az influenza tüneteinek kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Systane® ultra nedvesítő szemcsepp

10 ml

2 140 Ft

214 Ft/ml

Száraz szem kezelésére szolgál. Átmenetileg megszünteti a szemszárazság okozta égető érzést és irritációt. Lágy kontaktlencsék nedvesítésére is alkalmazható

Gyógyászati segédeszköz

Sinupret® bevont tabletta

50 db

1 735 Ft

34,7 Ft/db

Az orrmelléküreg és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Apranax Dolo 100 mg/g gél

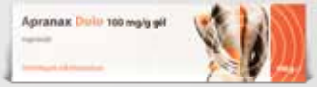
100 g

1 495 Ft

15 Ft/g

hatóanyag: naproxén

Izom- és ízületi fájdalomcsillapító gél, lokális alkalmazásra a bőrön



Vény nélkül kapható gyógyszer

Dorithricin® szopogató tabletta

20 db

1 250 Ft

62,5 Ft/db

Fájdalommal járó száj- és garatüregi gyulladásos megbetegedések helyi kezelésére, 6 éves kortól

Vény nélkül kapható gyógyszer

Magne B6® bevont tabletta

50 db

1 695 Ft

33,9 Ft/db

Segít enyhíteni a magnéziumhiány okozta teszültséget

Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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

Vág Bernadett

...ahol senki se lát

Ha túlcsordul a szívünk, azt jelenti, érzünk. Ha érzünk, azt jelenti, élünk. Márpedig, míg élünk, bármi történjék is, igazán csak ünnepelni volna okunk. Mégsem mindig tudjuk megúszni sírás nélkül.

De miért is akarnánk megúszni? Sírni, még ha fáj is, épp olyan gyönyörűség, mint nevetni, ráadásul, azt mondják, egy tőből fakad a kettő, ugyanonnan tör elő, a lelkünk legmélyéből, ami nem más, mint egy hatalmas gombóc szeretet. Aki nem hiszi, gondoljon csak vissza a gyerekkorára, amikor még tudott úgy nevetni, hogy a könnye is kicsordult, vagy épp, mikor egy hatalmas bömbölésből tört elő az az önfeledt, véget nem érő, lebegtető nevetés. Mi történt velünk azóta? Miért van az, hogy legtöbben se sírni, se nevetni nem tudunk, nem merünk szívből? Vagy ami még rémisztőbb, miért használjuk oly gyakran álarcnak a sírást vagy a (pl a gúnyos) nevetést a valódi érzelmeink elfedésére?

Csak a bolondok nem sírnak

A tudósok a mai napig sem tudnak pontos választ adni arra, mi a sírás valódi érzelmi kiváltója, vagy hogy miért sírnak a nők többet, mint a férfiak. Elméletek persze vannak. Például egy amerikai egyetem kutatói szerint akár örömünkben, akár bánatunkban, dühünkben, fájdalmunkban vagy áhítatunkban sírunk, a valódi ok mindig a tehetetlenség. Még az örömkönnyek is a tehetetlenségből fakadnak: a hirtelen elárasztó pozitív érzelmeket nem tudjuk kontrollálni, vagyis tehetetlenek vagyunk vele szemben. Egy azonban bizonyos, az egészséges pszichéjű ember képes érezni, vagyis nevetni és sírni. A Wisconsini Egyetem kutatása szerint, melyet a *The Journal of Neuroscience* publikált, a pszichopata embereknek az egészségesekétől különbözik az az agyterülete, ahol az érzelmek feldolgozása található. Megállapították, hogy a pszichopaták valóban nem ismerik a bűntudat érzését, nem képesek empátiára, nem félnek és nem szoronganak, és nem éreznek a tetteikért felelősséget. Ebből is következik tehát, hogy sírni egészséges dolog, hiába neveltek sokunkat arra, hogy a könnyeket jobb elrejteni.

Nem sírok azért se!

A mára 38 éves Lilla sokáig meg volt győződve arról, hogy keményebb, érzéketlenebb, szikárabb, mint a többi nő. – Nem is emlékeztem, mikor sírtam utoljára – meséli. – Nem sírtam az esküvőmön, a babám születésekor, a nagymamám elvesztésekor. Ha más nők sírtak, az szörnyen idegesített. De titokban elkeserített, hogy én nem tudok sírni, nem éreztem igazi nőnek magam. Egy pszichológus barátom egyszer megkért, meséljek el egy emléket, amikor kislányként sírtam. Hirtelen elém tolult az egész gyerekkorom. Anyám szélsőségesen érzelmes ember, és nem is rejti véka alá. Hangosan nevet, hangosan zokog, és ezt képes pillanatonként váltogatni. Ha viszont én sírtam el magam piciként, azonnal halálra rémült, hogy valami nagy bajom van. Ha nem volt nagy bajom, kiabált velem, hogy akkor meg minek bőgök. A rémülete is, a haragja is megdermesztett, ezért inkább nem sírtam. Úgy rémlik, tinédzser koromban tőle hallottam először, hogy egy érzéketlen jégtömb vagyok. Hát nem sírtam azért se. Aztán nemrég kórházba utalták a négyéves kisfiamat. Hányt, láza volt, nem evett. Vakbélgyulladás. Betolták a műtőbe, ahová nem mehettem vele. A kórház kertjében leültem egy padra. Láttam magam előtt, ahogy a kis sértetlen, ártatlan testét felvágják egy késsel. Ahogy belenyúlnak a hasába. És zokogtam. Annyira sírtam, hogy kijött hozzám egy nővér vigasztalni, és százszor elmagyarázta, hogy ez csak egy rutin műtét. De én csak sírtam és sírtam. Azt hiszem, harmincvalahány év könnye ömlött ki belőlem akkor. A kisfiam virul, és én is jól vagyok, mióta tudom, hogy nem vagyok jégtömb.

> „Mint magányos lovast az este,
> Úgy ér a bánat engemet,
> Gyereksírás jön fel szivemből,
> Könnyeim kis csengői csengenek.
>
> Apám után szeretnék futni,
> Ki a városba vezetett
> S míg a boltok közt bámészkodtam,
> Egyszer elengedte a kezemet."
>
> *(Szép Ernő: Mint magányos lovast)*

Könnycsata

Azért sem érdemes visszanyelni a könnyeket, mert a szervezet ezzel próbál megszabadulni a túl sok hormontól, ami az érzelmi hatásra a szervezetünkben összegyűlt. Ha visszafojtjuk a sírást, a szervezet egyensúlya felborulhat, a stressz-szint megemelkedik, a huzamosan fennálló stressznek pedig különféle egészségkárosító hatása lehet. Egy kiadós sírás után viszont megkönnyebbülést érzünk, fellélegzünk, mint a természet a nagy esőzés után. Persze, ez még nem jelenti azt, hogy illendő volna a sírással másokat rémisztgetni, együttérzést kicsikarni, zsarolni vagy manipulálni, ahogy ezt az egyik barátnőm anyósa tette hajdanán. A mama jól tudta, egyetlen szem fiacskája igen konok férfivá serdült, aki rég a maga feje után megy. Ez még nem lett volna olyan nagy baj, de szerelembe esett, és a fejét, ami után addig ment, elcsavarták, majd „bekötötték". A mama végképp tehetetlenné vált. Ha akaratát továbbra is érvényesíteni akarta, nem maradt más fegyvere, mint a könnyek. Hát melyik gyerek (akárha férj és apa) tud kemény maradni, ha édesanyját elfedi előle a sűrű könnyfüggöny, amit szeméből záporoztat? A barátnőm bezzeg átlátott a könnyfüggönyön, de hiába győzködte a férjét, az okos észérvek, a veszekedések, a könyörgések nem hatottak rá. Ekkor nagy ötlete támadt. A „kard által vész, ki kardot ragad" analógiáján egy nap ő is elpityeredett. Mit pityeredett, bömbölt, jajgatott, zokogott. A férj meg ott állt tanácstalan tétovaságban a két picsogó asszony között, és csak kis híja volt, hogy el ne bőgje magát ő is.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szonda Györgyi

Képeslap a nyárról anyaszemmel

Idén nyáron életünkben először nyaraltunk a hat gyermekünkkel tengerparton, és bevallom, ebből az élményből merítek erőt az évkezdéshez. Annyira jó kilenc nap volt! A négy kamasz gyerek és a két kicsi is nagyon élvezte, bármi is volt a program, mert együtt voltunk, semmi munka, semmi „para", csak tenger, séták, piac, főzés, játék és kirándulás.

Persze elő kell készülni egy ilyen családi nyaralásra, ennyi éhes száj követel napi háromszor… Szóval nagyjából kitaláltam előre, mit tudunk esténként összedobni, és mit tudunk napközben csomagolni a strandra, ezért előfőztem-sütöttem, vásároltam, számoltam és pakoltam. Csak három hűtőtáska került a mikrobuszba, személyenként egy táska (Borinak kettő), játékos szatyor, két karton tej, hat karton ásványvíz, két rekesz élelmiszer és strandtáskák, hihetetlen mennyiségű törölközővel, nyolc süncipővel, uszonyokkal és búvárszemüvegekkel, amit sikerült ilyen számban összeszedni innen-onnan. Gyógyszerek és kötszerek mindenre felkészülve (használtam is), és anya Mary Poppins táskája útijátékokkal, nedves törlővel, hányás elleni nyalókával, rejtvényekkel, mesekönyvvel, elsősegélydobozzal.

Lett egy-két játéktippem, ami kis helyet foglal, bevált 40-től 5 évesig, garantált röhögés, hangerő és ennek megfelelően egyre kevesebb közeli strandoló, vagy egyre több hely a kirándulóhajón… A gyerekek ki sem jöttek a tengerből, Bencére rágyógyult a búvármaszk és Dávidkám megtanult úszni!

Az interneten nem is találtunk egy ekkora családnak megfelelő szállást, ezért nagyon jól jött hazánk legnagyobb utazási irodájának segítsége.

Tudom, hogy sok család nem jut el nyaralni, főleg ekkora családok, de minden költséget összeadva sem volt drágább nyaralás, mint ha minden kamaszunk végigfesztiválozta volna a nyarat. Mellesleg így nem aggódtam annyira értük, és nagyon meghatott, hogy maguktól minket választottak, sőt egybehangzó véleményük, hogy életük legjobb nyaralása volt ez…

Küttel Dávid

Képeslap a nyárról apaszemmel

Szereztem egy mikrobuszt, amiben mindnyájan elférünk. Tizenegy óra alatt teljesítettük a távot kicsi dugóval, de konfliktusok, hiszti és – hál' Isten – baleset nélkül. Amikor aztán megérkeztünk Trogirba, egy nyúlfarknyi szerpentinen kifogyott a benzinünk. Ekkor már délután öt óra volt, és óriási forgalom, mindez a történelmi belvárosban egy 10%-os emelkedőn. Félretoltuk a járgányt, és két részre oszlottunk. Egy különítmény beült fagyizni, egy másik brigád pedig elsétált a városszéli benzinkútra üzemanyagért. Én voltam a „másik brigád"… De akkor is biztos voltam benne, hogy ennyi autózás után, a fiatalságnak jobban esik egy fagyi, mint a kútkeresés. Az expedíció sikeres volt, a szállást elfoglaltuk, és este már csobbantunk a tengerben.

Minden reggel volt két felelős, aki elment a boltba friss pékáruért, a másik páros anyának segített elkészíteni a napi úti csomagot, a „legszerencsésebbek" pedig jelentkezhettek kuktának, és velem készíthették este a vacsit. Gasztro szempontból egy különleges napot tartottunk, amikor tolongtak a jelentkezők minden posztra. A harmadik reggelen, a halpiacon kezdtük a napot, és a tenger közelségének köszönhető beszerzési árak miatt tartottunk egy ízig-vérig tengeri napot. A part mellett fogható kishalakból készítettem a rágcsálnivalót az útra. Ehhez friss zöldségeket vettünk. Akik reggel velem tartottak, azok választhattak egy-egy olyan élőlényt, ami nálunk nincs a piacon, és a vacsit pedig ezekből készítettük el. Dávidot sikerült lebeszélnem a mélytengeri ördöghalról (fotó!), mert abba beletört volna a bicskám… Így is rengeteg fogás volt, de nem a mennyiség számított, hanem az idő! Én imádok főzni, de mindenkinek azt ajánlom, próbálja ki, hogy a saját családjával 3-5 órán keresztül közösen alkotnak a konyhában. Aznap nálunk nem volt munkaerőhiány.

És egyébként? Fürödtünk, úsztunk, búvárkodtunk, aztán kavicsokból öblöket építettünk, amiből remeterák-óvodát nyitottunk. Egy felnőtt számára a fentiek gondolom unalmasak, és valójában nem történt velünk „semmi", de mindeközben együtt töltöttem 9 napot a családommal, nem telefonáltam, nem néztem meg az e-maileket percenként.

A döbbenet pedig az, hogy ez a tartalmas együttlét a részemről semmibe nem került! Csupán beosztottam a napomat. Reggel minden fontosabb levelet átolvastam, nagyon röviden reagáltam, 3 nap délutánján pedig kértem szigorúan 20 percet.

…és mindezt be is tartottam.

Sallai Ervin

Gyerekesítés

Egy személygépkocsi vásárlásakor sok szempont alapján döntünk. Milyen a fogyasztása, a teljesítménye, az útfekvése, tetszetős-e a külseje, kényelmes-e a belseje – pedig a családosok tudják: az autó egyetlen funkciója, hogy fuvarozzuk vele a gyerekeinket. Felületes szemlélők azt hinnék, elég a gyerekülőséket precízen becsatolni és egy „baby on board” matricát ragasztani a hátsó szélvédőre, és már indulhat is a kölyök-járat. Súlyos tévedés.

A gyerekesített jármű minden ponton különbözik a felnőttes avagy csajozós/pasizós, más néven villantós autótól. Iskolakezdéskor az addig patinás érintetlen autókat is érdemes gyerekesíteni.

Kezdjük a gépjármű külsejével. Első beavatkozásként verjük oda mindkét hátsó ajtót egy-egy betonfalhoz. A gyerekes autó hátsó ajtajának élén nem lehet fényezés. Illetve amennyiben mégis van, az származzon egy másik gépjárműtől, teljesen elütő színben. Egyes autókra élvédő gumikat szerelnek pont az ilyen rányitásos sérülések elkerülése végett. Bár egy átlag gyerek képes úgy is sérüléseket okozni a fényezésen, hogy a gumi a helyén marad, mi mégis jobban tesszük, ha lefeszegetjük a kopás reprodukálása érdekében. Valamire való gyerekes autónak horpadt a hátsó lökhárítója a zsivajban tolatás miatt. Ha nem akarjuk, hogy ferde szemmel nézzenek ránk a szülői értekezleten, mi is tolassunk neki egy jelzőtáblának. Négyszer-ötször. Amikor ezzel megvagyunk, már csak egy-két apró horzsolást kell szereznünk a sárvédők fölé és meghúznunk a jobb hátsó ajtót, jelezve, hogy annyira lezsibbasztott az „én elmentem a vásárba” éneklése, hogy elmulasztottunk megadni egy jobbkezes elsőbbséget.

A külső tökéletesítése után térjünk át a beltérre. Először is szórjunk szét annyi csipszdarabot és morzsát, amennyiből egy egész lakodalomnak süthetnénk rántott húst. Ügyeljünk arra, hogy a morzsákból mindenhova egyenletesen jusson. Nem elég az üléskárpitot megszórni. Dugítsuk el akkurátusan a biztonsági övek csatlakozóját és a hátsó szivargyújtót is. Ha igényesen morzsázunk, gazdagon jut olyan helyekre is, ahova nem fér oda semmilyen porszívó csöve.

A morzsázás után következik a hamutartók, kilincsmélyedések és térképtartók feltöltése. Erre a célra szerezzünk be ipari mennyiségben taknyos papír zsebkendőket, almacsutkákat és barackmagokat. Ha sikerül minden tároló területet feltöltenünk gusztustalanságokkal, teljesen ésszerű, hogy a gyerekrajzok, és aláírásra váró dolgozatok már csak a padlón férnek el összetaposva.

Egy felületes szemlélő azt hinné, már el is készült a gyerekesítéssel, de az igazi profi szülők nem állhatnak meg félúton. A teljes optikai tuning kedvéért mindkét első ülés háttámláját kenjük össze sárral, ne várjuk el fáradt gyermekeinktől, hogy ők rugdossák össze. Rajzoljuk golyóstollal a kis lurkók óvodai jelét a vajszínű kárpitra. Akár a tetőkárpitra is. Amennyiben sikerül igazán lemoshatatlan alkoholos filcet szereznünk, az óvodai jelet természetesen az autó külsejére is felpingálhatjuk. Ha nem áll ilyen filc a rendelkezésünkre, karcoljuk bele a dukkóba kulccsal. De térjünk vissza az enteriőr dizájnra. Fogjunk egy diónyi krémsajtot vagy csalamádét és kenjük olyan helyre, ahol észrevehetetlen, de a fűtés beindítását követő ötödik percben már kibírhatatlan, orrfacsaró bűzt áraszt. Természetesen az uzsonnamaradék-bűzt könnyedén ki lehet szellőztetni, ha leengedhetők az ablakok. Ennek elkerülése érdekében ragasszunk Hello Kitty matricákat az ablaküvegekre. Nem csak optikailag dobják föl az autót vidám mosolyukkal, de képesek megszorítani az ablakokat nyáron felhúzott, télen pedig leengedett állapotban.

A csinosítás után nem marad más hátra, mint az elektronika és a biztonsági berendezések tönkre tétele. Mindenképpen érdemes az anyuka telefonjára feltelepíteni a pokémonvadász applikációt, hogy GPS navigáció közben a legfontosabb pillanatban a játék átvegye az uralmat, és egy pikachut felvillantva eltakarja a szükséges autópálya-kihajtót. A biztonsági övek életveszélyessé tétele már nem ilyen egyszerű. Sokat kell rángatni őket, hogy kellően kibolyhozódjanak, megfelelően csavarodottak, és funkciójukat veszítve lazák legyenek.

Természetesen egy ilyen átalakítás egy átlag felnőtt számára fárasztó és időigényes. Ha nekünk nincs több hónapunk a gépjármű teljes amortizálására, ültessük be gyerekeinket 15 percre, ők szívesen elvégzik a munka dandárját!

Mazányi Eszter

Stressz: gyökerében elfojtani

Bármenyire furcsán is hangzik, a tartós stressz kialakulását meg lehet előzni, és már az első pillanatban gátat szabhatunk neki. A tünetek felismeréséről és a tartósan fennálló probléma veszélyeiről dr. Lakatos Péterrel, a Semmelweis Egyetem I. sz. Belgyógyászati Klinikájának egyetemi tanárával beszélgettünk.

Kevesen tudják, hogy nemcsak negatív, de pozitív stresszt is megkülönböztet az orvostudomány, bár kétségtelen tény, hogy ez utóbbi ritkán hatalmasodik el az emberen. Mi az az eustressz?

Az eustressz egyfajta pozitív stressz, például amikor a gyereket felveszik az egyetemre. Ellenben, ha kirúgnak valakit az állásából, az negatív stresszt válthat ki az illetőből. A lényeg, hogy a stresszreakciók élettani körülményei mindkét esetben nagyjából azonosak. Izgalom, idegesség, kitágult pupillák, ugrásra kész izmok, amivel párhuzamosan például a gyomorbélrendszer mozgása csökken…

Honnan erednek ezek a válaszreakciók?

Testünk ezen reakciója a régmúltból származik, hiszen amikor még nem voltunk civilizáltak, mindezekre szükségünk volt az életben maradáshoz, azaz hogy menekülni vagy adott esetben küzdeni tudjunk. Ez az összefüggés, illetve a stresszelmélet megalkotása Selye János nevéhez fűződik, aki sajnos nem kapott Nobel-díjat felfedezéséért, de ez mit sem változtat az elmélet fontosságán.

Mi történik velünk, ha tartósan vagyunk stresszes állapotban?

Stressz hatására az adrenalin mellett a kortizol nevű hormon szintje is megemelkedik, aktiválja a szervezet küzdelemhez szükséges erőforrásait, az immunrendszer ugyanakkor gyengülni kezd. Amennyiben állandósult krónikus állapotról van szó szívbetegség, reflux, fekély, szorongás, cukorbetegség vagy akár pánikzavar is kialakulhat a tartós stressz miatt. Emellett tenziós fejfájás, alvászavar és depresszió is megjelenhet. Az összefüggéseket azért fontos felismerni, mert ha időben felismerjük, akkor ki lehet őket védeni.

Hogyan ismerhetjük fel az összefüggéseket, és mit tehetünk, hogy megelőzzük a stressz kialakulását?

Sajnos a mai világunkban könnyen kialakulhat a stressz, akár az állandósult munkahelyi nyomás vagy egy rossz párkapcsolat miatt. Az már félsiker, ha felismerjük, hogy van ez a jelenség, de nagyon fontos tenni ellene. Ez elérhető egyrészt megfelelő étkezéssel – hiszen nem véletlenül élnek tovább a nyugat-európai emberek, sajnos mi még mindig túl zsírosan étkezünk. Az ő étrendjükben sok hal és zöldség szerepel, de még a jó minőségű boraik is meghosszabbíthatják az életüket, mérsékelt fogyasztással. Másrészt, bármennyire is elcsépelt, rettenetesen fontos a mozgás is. Természetesen nem élsport jelleggel, és az is teljesen mindegy, hogy milyen mozgást végzünk – akár egy mezei, napi séta is megteszi. Kimutatták, hogy a mozgás nemcsak a vérnyomásra, de akár a vércukorszintre is pozitív hatással lehet.

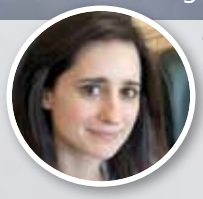
Sokan észre sem veszik, hogy összefüggés lehet a magas vérnyomásuk és a stresszes életmódjuk között.

Pedig egyedül ők tudják a kiváltó okot, ami gyakran vezet a fent említett tünetekhez. A legjobb recept a stressz ellen amúgy a kiváltó ok megszüntetése, de ez nem mindig sikerül, hiszen nem mindig tudjuk azonnal otthagyni a rossz munkahelyünket például. A pszichénk sokszor képes feldolgozni a tartós stresszt, olyankor érezzük, hogy nem működnek a dolgok és lazábbra kell vennünk a gyeplőt. Ha egyedül nem megy, akkor viszont segítséget kell kérni. Egy szakember (legyen pszichológus vagy pszichiáter) viszonylag gyorsan megtaníthatja a stresszmenedzselést. Összegezve azt mondanám, hogy ha lehet, akkor gyökerében kell a kiváltó okot elfojtani, ha nem, akkor viszont menedzseléssel kell megoldani. Legfontosabb emellett az étkezés és a mozgás, valamint annak a tudatosítása, hogy összefüggés van jelenlegi helyzetünk és a stresszt kiváltó ok között. A harmadik lehetséges megoldás a szakember felkeresése.

Segítene, ha valamilyen formában gyerekkortól kezdve tanítanák a stresszkezelést?

Ilyen formában, hogy stresszkezelés nem hiszem, de bizonyos megelőző dolgokat kellene tanulni, például a konfliktuskezelés már óvodától a gimnázium végéig a nevelés szerves része kéne legyen. Stresszmentesebb lenne a világunk, ha tudnánk, valójában hogyan kell léteznünk egy társadalomban és hogyan kell kommunikálnunk egymással, mert sajnos nem tudjuk. Az, hogy Kelet-Közép-Európában rosszabb az egészségügyi mutató, mint Európa más részein, sokban ennek is köszönhető.

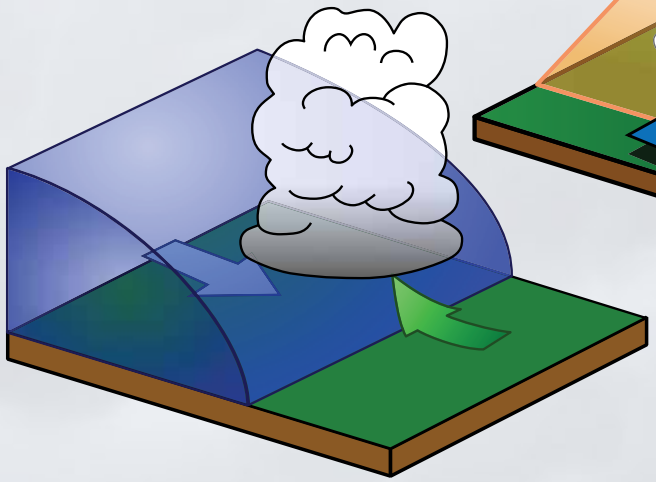
Magazinunk újrahasznosított papírból készül

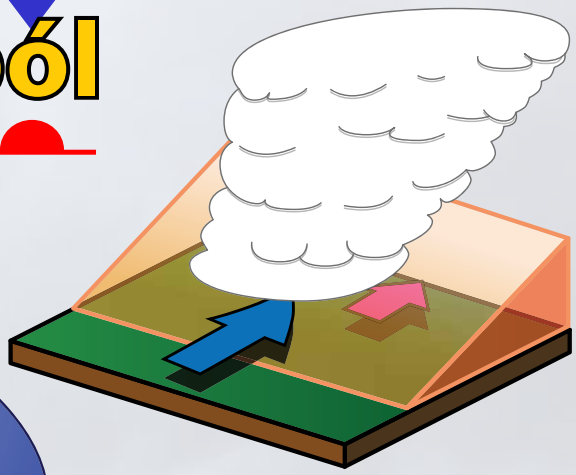


Tompa Dia

Kitörni a frontok fogságából

A szélsőséges időjárási körülmények miatt napjainkban egyre többen küzdenek frontérzékenységgel. A mindennapokat megnehezítő tünetekről és azok kezeléséről dr. Pozsonyi Esztert, a veresegyházi István Király Patika szakgyógyszerészét kérdeztük.





Mit jelent a front kifejezés?
Kétféle front létezik: meleg- és hidegfront. A front akkor alakul ki, ha a meleg légtömeget hideg váltja, vagy fordítva, és ezeknek a határát hívják frontnak.

Mi történik ilyenkor a testünkben?
Az ember szervezete arra törekszik, hogy állandó hőmérsékleten tartsa a testet. Amikor a szervezet érzékeli a hőmérséklet-változást, a hipotalamusz jelet ad a vegetatív idegrendszernek, hogy az indítson be olyan folyamatokat, amik a belső hőmérsékletet egyensúlyban tartják. Ha fölmelegszik vagy lehűl a kinti levegő, az ember testhőmérséklete akkor is 37 Celsius fokon marad. Az ezzel járó folyamatok megviselhetik az emberi szervezetet.

Mi a közös a meleg- és a hidegfront tüneteiben?
Mindkettőre jellemző az ingerlékenység, a fáradtság, a fejfájás, a nyugtalanság, az alvászavar és a reflexek lassulása.

És mi a különbség?
Ami csak a melegfrontra jellemző, hogy a tünetek már a front megérkezése előtt jelentkezhetnek. A melegfront kialakulásakor emelkedik a hőmérséklet, a meleg levegő (a kisebb fajsúlya miatt) a hideg levegő fölé csúszik, nő a páratartalom, és csökken a légnyomás. Ezek együttese, illetve a szimpatikus idegrendszer válaszreakciói miatt emelkedik a vérnyomás és a pulzusszám, és emellett migrénes rohamok is kialakulhatnak.

A hidegfrontot leginkább ízületi- és reumás panaszokkal küszködők szokták megérezni, ezért őket viseli meg a legjobban. Ezen túl kimutatták, hogy a szívinfarktusok előfordulása is gyakoribb, amikor hidegfront van.

Hogyan lehet megelőzni vagy kezelni a frontérzékenység tüneteit?
Folyamatosan erősíteni kell a szervezetet, ami többféleképpen lehetséges: fontos az immunrendszer támogatása különféle vitaminokkal és nyomelemekkel, lényeges a gyakori sportolás (akár heti három alkalommal egy kiadós séta is elegedő lehet), hasznos lehet a mindennapos hideg-meleg vizes fürdő, mivel ezekkel felkészíthetjük a testünket a szélsőséges változásokra. Továbbá kulcsfontosságú az idegrendszer erősítése is, például magnézium-készítményekkel vagy különböző relaxációs feladatokkal, valamint hatékonyak lehetnek különböző teakombinációk is.

Milyen teák javasoltak?
Egy kísérlet során másfél hónapon keresztül citromfűteát fogyasztottak az alanyok, és a kísérlet végén – a tea nyugtató hatása miatt – a tüneteik majdnem teljesen megszűntek. Eredményes lehet még a levendula-, az orbáncfűtea, valamint a ginszeng fogyasztása is. Ezek a gyógyteák nyugtató hatással bírnak, bár az akut problémákat nem lehet velük teljesen megszüntetni, de megelőző jelleggel erősíthetjük a szervezetünket.

Kik a leginkább veszélyeztetettek?
Tekintve, hogy a frontérzékenység a korábban említett kompenzációs folyamatok miatt alakul ki, ezért a legveszélyeztetettebbek a gyerekek, az idősek és a legyengült immunrendszerrel rendelkezők. A gyerekeknél még nem alakultak ki azok a folyamatok, amik az egyensúlyt igazán jól fenn tudják tartani, az időseknél már lelassulnak ezek a folyamatok. A gyengébb immunrendszerűek szervezete pedig nincsen felkészülve arra, hogy az ilyen szélsőséges helyzeteket ki tudja védeni.

Lehet-e örökölni a frontérzékenységre való hajlamot?
Igen, a hajlam örökölhető, de a frontérzékenység mértéke nem csak a genetikai háttértől függ, hiszen a frontérzékenyeket nem mindig ugyanolyan erősséggel sújtják a tünetek, azok intenzitását nagyban befolyásolja az aktuális lelkiállapot, vagy az egyéb betegségek is.

Az egészségtelen életmód mennyiben befolyásolja a frontérzékenység kialakulását, vagy a tünetek erősödését?
Összességében elmondható, hogy minden, ami gyengíti az immunrendszert, így a dohányzás, a túlzott koffein- és alkoholfogyasztás, az egészségtelen ételek fogyasztása növeli a frontérzékenység kialakulását. Mint minden betegségnél, így a frontérzékenység, frontbetegség esetén is nagyon fontos az egészséges étrend és életmód, hiszen minél jobb állapotban van a szervezet, annál inkább tud a szélsőséges behatásokra azonnal, gyorsan és hatékonyan reagálni anélkül, hogy megérezze az ember.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Kalmár András

Fenntarthatóan a városban

A természetben vagy vidéken eltöltött nyári napok után hazatérve gyakran úgy érezzük, hogy a város, ahol lakunk, élhetetlen. Pedig van megoldás: a Messzelátó Egyesület elnöke, Varga Judit az örömteli városi életmód receptjéről mesélt.

A környezettudatosságnak látszólag ellentmond a városi életforma. Hogyan lehet mégis összeegyeztetni a kettőt?

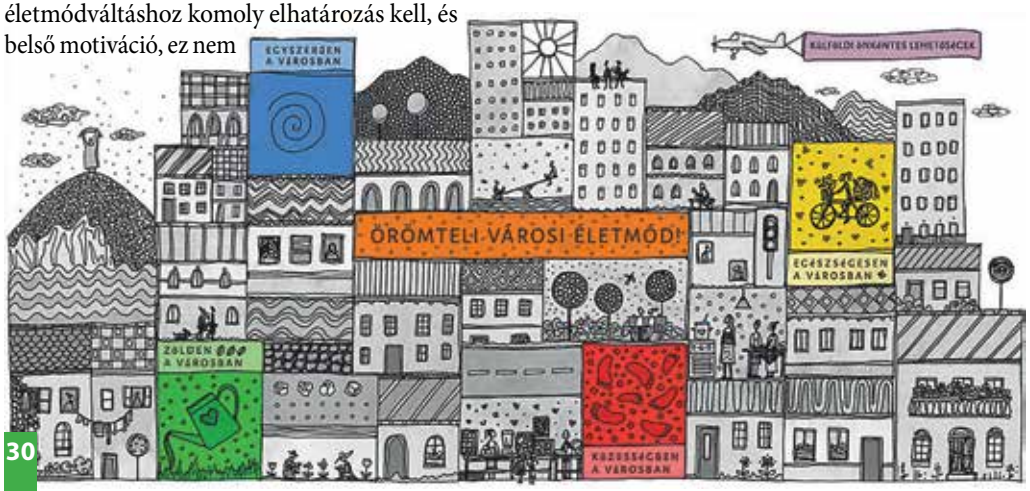
A környezetvédelem nem csupán az ember természettel való viszonyáról, hanem a tágabb értelemben vett világgal való harmóniáról szól, amelynek része a többi ember is. Az ember-ember közötti valódi kapcsolat, illetve a tudatos életmód kialakítása pontosan annyira része egy fenntartható világ építésének, mint a vegyszermentes háztartásokra való törekvés, vagy a városi zöld területek kialakítása. Mi azt szeretnénk elérni, hogy 2050-ig több ezer ember legalább 1 szokását megváltoztassa a környezet állapotának javításáért, vagy minimum egy dolgot adjon a helyi közösségének.

Például?

Ilyen lehet a zöldítés, azaz a zöld területek növelése, a tudatos fogyasztás, az ökológiai lábnyom csökkentése, de ide tartozik a közösség segítése, támogatása, a javak megosztása. Tisztában vagyunk vele, hogy a szokások megváltoztatásához, azaz az életmódváltáshoz komoly elhatározás kell, és belső motiváció, ez nem megy egyik pillanatról a másikra. De sokakat sajnos már csak egy kialakult betegség tud rávenni arra, hogy lemondjanak egészségtelen szokásaikról. A környezetvédelemmel is valahogy így van: amíg nem érezzük a bőrünkön a tüneteket, nem foglalkozunk velük. Pedig nem nehéz megérteni, hogy a szelektív hulladékgyűjtés, a kerékpározás, vagy például a helyi termékek fogyasztása hogyan járul hozzá a környezet állapotának javulásához.

Sokak számára ezek mégis bonyolult dolgoknak tűnnek…

Az általunk felvállalt életmód alapelve az önkéntes egyszerűség, ami nem más, mint a mai bonyolult világban, fogyasztói társadalomban megtalálni az egyszerűt, azt, hogy mi tesz bennünket elégedetté, boldoggá, egészségessé. Mi a Messzelátóban nem teszünk mást, mint megélt tapasztalatainkból összegyűjtjük az örömteli városi életmód elemeit, amelyeket workshopjainkon, és majd a jövőben egy átfogó képzéssorozatba foglalva is megtanítunk az egyesület látogatóinak, önkénteseinek, tagjainak.



Mi az örömteli városi életmód titka?

Mondok egy példát: egy újrahasznosító workshopon nem csupán kézműveskedünk, hanem jól érezzük magunkat, és rengeteg tudást tudunk megosztani egymással a fenntarthatóságról, fogyasztói döntésekről, személyes felelősségről. A workshopon előállított tárgyak, mint például a használt papírból készített jegyzetfüzet vagy kávékapszulából készült ékszerek teret adnak a kreativitásnak és a kézimunkának, amelyek általában hiányoznak a városi irodákban ülő emberek életéből. Akárcsak az a szellemi közeg, ahol hozzánk hasonló gondolkodású emberekkel megbeszélhetjük, hogy miben hiszünk, hogyan élünk. Nem könnyű olyan közeget találni, ahol elfogadnak, meghallgatnak.

A Messzelátó egy olyan laza szövetű közösségi teret, felületet hozott létre, ahová jó bejönni, jó adni és kapni. Sokan nem zöldként érkeznek hozzánk, de épp egy jó hangulatú ruha csere-bere indítja el őket, hogy elgondolkodjanak életmódbeli szokásaikon. Az általunk képviselt életmódváltás egy apró lépéssel kezdődik, és személyes választásainkról szól, nincs kötelező jellege. Ha mindenki csupán egy olyan dolgot választ, amely jó a környezetének, és önmagának, akkor már pár milliméterrel odébb zökken a világ kisiklott kereke.

A szervezet segítségével évente 80 fiatal vállal önkéntes munkát Európa különböző civil szervezeteinél, és ti is több tucat önkéntessel dolgoztok a hétköznapokban. Milyen az önkéntes munka megítélése itthon és külföldön?

Kultúrafüggő, hogy hogyan értelmezik, milyen társadalmi szerepet kap az önkéntesség. Németországban az önkéntesség átélése a felnőtté válás, illetve a társadalomba való bekapcsolódás része, míg Törökországban például egy furcsa nyugati képződményként tekintenek rá. Magyarország igyekszik becsatlakozni az EU-s rendszerbe, amely ösztönzi a fiatalokat, hogy társadalmi tudatosságot, alázatot és iskolán kívüli tudást szerezzenek önkéntes munkán keresztül. A hétköznapi gondolkodásmód azonban még mindig inkább „*ingyen munka*”-ként kezeli. Az Európai Önkéntes Szolgálat, amelyben mi is részt veszünk, jó lehetőség arra, hogy a magyar fiatalok hónapokra csatlakozhatnak egy társadalmi üggyel foglalkozó szervezethez, ahol egyrészt egy nemzetközi szemléletmódra tesznek szert, és önálló életvezetést, alkalmazkodást tanulnak, másrészt érzékenyebbek, felelősségteljesebbek lesznek a körülöttük lévő világra.

Az önkéntesség fogalmának átalakításához azonban a magyar civil szervezetek önkéntes rendszereinek is fel kell nőni, hogy például az alaptantervbe bekerült kötelező önkéntes munka, amelyet a középiskolás fiatalok végeznek, valóban szolgálja a társadalmi érzékenyítés célját, tehát lássák a fiatalok, hogy egy leves kiosztása vagy egy fa elültetése miért és hogyan van hatással rájuk és társadalmi szempontból egyaránt.

— HIRDETÉS

VitaHelp Egészségközpont

1125 Budapest, Zsolna utca 27.
70/778-0902 1/224-0050
recepcio@vitahelp.hu
www.vitahelp.hu

Integratív Egészségközpontunk egyedülálló módon ötvözi a konvencionális és az alternatív orvoslást a természetes gyógymódokkal.

Közel 20 éves tapasztalattal; szakorvosokkal; alternatív, manuál- és mentálhigiénés- terapeutákkal, komplex, személyre szabott segítséget nyújtunk a (rejtett) betegségek kivizsgálásában és a kiváltó okok kezelésében.

-50%

-50% Ezen kupon leadásával 50% kedvezményt biztosítunk az Önnel érkező 2. személynek. Azonos vizsgálatok esetén a 2. fél áron, különböző vizsgálatok esetén a kedvezőbb árú vizsgálat fél áron vehető igénybe.

Szentkuty Nikolett

Szúrós kedvencek

Az elmúlt években egyre népszerűbbé válik a törpesünök tartása. Nem klasszikus házi kedvencekről van szó, sok tévhit kering róluk, ezért mindenképp érdemes felkészülni, mielőtt magunkhoz veszünk egy ilyen különleges állatot. Arról, hogy mire van szükségük, kiknek ajánlható, és okozhatnak-e sérüléseket, Zárdáné Bak Melindát, a Magyar Törpesün Tenyésztők és Tartók Egyesületének elnökét kérdeztük.

Mennyire problémás ezeknek az állatoknak a beszerzése? Sokan foglalkoznak a tenyésztésükkel?

Amikor jómagam nyolctíz évvel ezelőtt tenyészteni kezdtem ezeket a kisállatokat, sokkal inkább ritkaságnak számítottak, és körülményesebb volt a beszerzésük is. Manapság már jóval több tenyészet foglalkozik velük. Mindenképp érdemes olyan tenyésztőtől vásárolni, aki az állattal együtt odaadja a származási lapját is, mellyel igazolja, hogy a sün ismert vérvonalból származik és nem beltenyésztett. A beltenyészetből származó állatok örökletes betegségeket hordozhatnak, és az élettartamuk is jóval rövidebb. Az Egyesület elnökeként aktívan részt veszek annak a terjesztésében, hogy az emberek ne állatkereskedésben vásároljanak, és ne szaporított, beteg állatokat vigyenek haza csak azért, mert esetleg így olcsóbb – hiszen az állatorvosi költségekkel együtt a végén úgyis drágább lesz. Egyébként az egyesületünk által regisztrált összes tenyésztő chipezve és központi törzskönyvezéssel adja át a kölyköket.

Mi a különbség a vadon élő sünök és a törpesünök között? Lehetőleg ne a parkból vigyük haza a kölyöksünt, ugye?

A legfontosabb különbség, hogy a Magyarországon honos, vadon élő sünök védettek, eszmei értékük van, és fogságban tartásuk tilos. Ezzel szemben a fehér hasú törpesünt kifejezetten hobbi célra tenyésztették. Külsejét tekintve abban különbözik, hogy a természetben kevesebb színben található meg, és kisebb, mint az európai sün.

Milyen speciális igényei vannak ezeknek az állatoknak, amivel mindenképp számolnia kell a jövendőbeli gazdának?

Nincsenek kifejezetten speciális igényei, csupán néhány alapszabály van, amit be kell tartani velük kapcsolatban:

Laktózérzékenyek, ezért semmilyen tejterméket nem szabad nekik adni. Éjszakai állatokról van szó, nem lehet őket átszoktatni a nappali életmódra. Az, hogy mennyire zajosak, mindig az adott egyedtől függ, így aki egy helyiségben akar aludni az állattal, számolnia kell azzal, hogy esetleg zavarni fogja alvás közben.

Mint minden sünbe, így a fehér hasúakba is kódolva van a téli álom, de mivel nekik erre a lakásban tartva már nincsen szükségük, ez rájuk nézve veszélyes. Nem szabad hagyni, hogy a sünink hibernálódjon, mert egy bizonyos szint után nem lehet felébreszteni és meghal. Érzékenyek a nagyobb hőingadozásra, és még akkor is előfordulhat hibernálódási kísérlet, ha a lakásban meleg van. A gazdának figyelnie kell az állatára, ellenőrizni reggel és este, és ha hidegnek érzi a lábait, vagy a hasát, minél előbb fel kell melegíteni, ugyanis az már a hibernáció első jele.

Az élelmezésük sem bonyolult, a macskáknak vagy a kistestű kutyáknak való táp megfelelő nekik, viszont soha ne adjunk kölyökállatoknak szánt tápot, mert a sünnél ez elhízást eredményez és elpusztul. Anyagi szempontból egyébként nem költségesebb a tartásuk, mint egy tengerimalacé.

Jól kijönnek más háziállatokkal?

Magányosan élnek, de mivel nem területfoglalók, így többen is megférnek ugyanazon a területen, harcok nélkül. A sün nem keresi a konfliktust, nem támad más állatokra, és általában jól kijön a kutyákkal és egyéb háziállatokkal is. Ha pedig más állat támad rá, egyszerűen összegömbölyödik.

Mennyire lehet kézhez szoktatni őket, illetve mennyire sérülésveszélyes a velük való foglalkozás?

Nagyon emberközpontúak, ragaszkodnak a gazdájukhoz, akár a kutyák. Ha nem törődnek velük, viszonylag hamar begubóznak és barátságtalanabbá válnak. A tüske szúr, ez elkerülhetetlen, ha azonban jól bánunk a kedvencünkkel és lelkiismeretes tenyésztőtől származik, tehát jó az idegrendszere, és kézhez van szoktatva, le fogja lapítani a tüskéit és ugyanúgy simogatható, mint egy kutya.

Szükséges-e a beoltásuk, féregtelenítésük, mint más háziállatok esetében? Van valamilyen betegség, ami az emberre nézve veszélyes lehet?

Oltani nem kell őket, féregteleníteni viszont igen. Ez negyedévente javallott, de nyáron, amikor több a szúnyog, akár havonta is érdemes elvégezni a kezelést. A szívférgességet a szúnyog terjeszti, és a sünök ugyanannyira veszélyeztetettek, mint a kutyák. Erre a legegyszerűbb valamilyen csepegtető oldatot használni, de nem mindegy melyiket, mivel bizonyos hatóanyagokra a sün allergiás és elpusztulhat. Erről a tenyésztők mindig adnak tájékoztatást a leendő gazdáknak. Egyébként a természetben a sün egy igazi kullancsmágnes, és mindig bolhás. A kedvencként tartott állatokat viszont egyik élősködő sem támadja meg, amennyiben védekezünk ellenük.

Mennyire ajánlható gyerekes családoknak a tartásuk?

Ugyanannyira ajánlom gyerek mellé, mint bármilyen más kisállatot. Gyakran a gyerekek ügyesebben bánnak velük, mint a felnőttek, és őket általában kevésbé is zavarja, hogy szúrnak. A sün nem harap, ha megijed, egyszerűen összegömbölyödik. Arra azonban mindig ügyelni kell, hogy a gyerek mosson kezet, mielőtt a sünhöz nyúl: mivel mindenevő állatról van szó, elég széles a skála, amit megeszik, és ha finom illatot érez, bizony megpróbálhatja megkóstolni a szag forrását. A sün egy nagyon értelmes állat, sok esetben hallgatnak a nevükre, labdáznak, játszanak, így jó barátai lehetnek a gyerekeknek.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Játsszon velünk és nyerjen!

Ha Ön **2016. szeptember 1. és 30. 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 Lendület Szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpontban

Szeptemberi játékunk sorsolásán 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. szeptember 30-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. október 10., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

Augusztus havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:
1.: a) 2.: b) 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 Melyik sorozat volt nagy hatással Bödőcs Tiborra?
- **a)** South Park
- **b)** Dallas
- **c)** The Office

2 Milyen tea javasolt frontérzékenyeknek?
- **a)** bazsalikom
- **b)** citromfű
- **c)** gesztenyevirág

3 Milyen anyag nem termelődik stressz hatására?
- **a)** adrenalin
- **b)** kortizol
- **c)** ezüstszulfát

4 Mit jelent, ha a törpesünnek hideg a lába?
- **a)** laktózérzékeny
- **b)** téli álomra készül
- **c)** influenzás

5 Mit rajzoljunk a tetőkárpitba?
- **a)** óvodai jelet
- **b)** szerencsemalacot
- **c)** a karosszéria formáját

Név:* .....

.....

Cím:* .....

.....

Telefon:* .....

E-mail: .....

.....

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

.....

.....

A júliusi kvízjátékunk nyertesei:

- **Berencz Józsefné, Budapest**
  Bessenyei Gyógyszertár, Budapest
- **Gáspár Beáta, Kisszállás**
  Aranykehely Fiókgyógyszertár, Kisszállás
- **Krajsek Emil, Dunaújváros**
  PatikaPlus Gyógyszertár Dunaújváros
- **Magyar Lászlóné, Ajka**
  PatikaPlus Gyógyszertár Ajka

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

- **Hugyecz Dorián, Balassagyarmat**
  PatikaPlus Gyógyszertár Balassagyarmat
- **Krizsán Zoltán, Budapest**
  Oktogon Gyógyszertár, Budapest

Nyereményük: egy-egy Lendület 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!

VALÓDI grapefruitból

BIOEXTRA
GRAPEFRUIT
MAG KIVONAT

Jó hír! Valóban grapefruit.

A Bioextra Grapefruit mag kivonat valódi grapefruitból készül, hozzáadott mesterséges adalékanyag nélkül. Ideális segítség az eredeti grapefruit mag kivonat, mely növelheti a szervezet ellenálló képességét a gyomor és bélrendszer immunitásának támogatásával és a mikrobiológiai egyensúly megtartásával. A kapszula fogyasztását érzékeny gyomrúaknak ajánljuk.

BIOEXTRA

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu

GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

MAGYAR GYÁRTÓ