Ha már megtalálta Szimpatikáját, maradjon velünk az interneten is!

SZIMPATIKA

- Érdekességek
- Interjúk
- Videók
- Tanácsok

www.szimpatika.hu

Kövessen minket a Facebook-on is!

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
LASSAN JÁRJ, TOVÁBB ÉLSZ!

KALMÁR ANDRÁS
LÉGY MA GYEREK!

BÁNSÁGI ILDIKÓ

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

SZIMPATIKA • AUGUSZTUSI AKCIÓ

TARTALOM

Bánsági Ildikó — 4

Popper Péter:
Lassan járj, tovább élsz — 8

Üzenet a Földről
Kalmár András
Légy ma gyerek — 11

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Erre született — 12

Augusztusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Anya-Apa
Szabadságon?
- anyaszemmel — 18
- apaszemmel — 19

Mozdulj!
Torna a strandon — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Milyen veszélyekkel járhat a nyári fürdőzés? — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Békét kötni a gyógynövényekkel — 24

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Mit tegyünk a kavicsgyűjteménnyel? — 26

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Vissza a földet! — 29

A szúnyogok éve

Óegyiptomi főpapként kezeimet a napkorong felé nyújtom, majd belemártom a csodatévő balzsamba. Gyermekeim és barátaik engedelmes múmiaként sorakoznak, megszokták már a reggeli szertartást. A csodatévő kencét magam kísérleteztem ki, a recept egyszerű: végy egy rész szúnyogriasztót, és keverd el egy kiskanál kullancs sprayjel. Tégy belé egy löket 40 faktoros naptejet, majd keverd simára egy fél tubus antihisztaminos géllel. Ízlés szerint adhatsz hozzá hámosítót, díszítheted kakaóvajjal. Ha elkészült, ujjnyi vastagon balzsamozd be vele szeretteidet. A hatás nem marad el!

Hát valahogy így indul nálunk egy nyári nap, pedig nem vagyunk különösen aggódó szülők, de a mindennapos UV riadó mellett úgy tűnik, hogy ez a szúnyogok éve lett, legalábbis annak nyilváníthatná az ENSZ. Meg az ötcentis böglyöké, a vérszívó poloskáké, és persze az orvosi piócáké, akik a nyár eleji monszun után elárasztották a Kárpát-medencét. A klímaváltozás velejárója ez is.

Vérszívók ide, UV oda, annyit vártunk már erre a nyárra, hogy élvezni muszáj. Hát vetkőzzünk neki, és szívjuk be a D – vitamint napfénnyel és hideg sörrel, járja át testünket a forróság, a sülthekk, a lángos és a fagyi. Legyünk a strandok népe!

Kalmár András

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

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

BÁNSÁGI ILDIKÓ

Bánsági Ildikóval egy cukrászdában beszéltem meg találkozót. Megérkezése után mentegetőzik, hogy nem hívott meg hozzájuk, de otthon vannak a gyerekek, főz, így nem tudnánk nyugodtan beszélgetni.

Hogyan tartja karban magát?

Az az igazság, hogy odafigyelek magamra. Tavasszal például elkezdtem egy hónapig spárgát enni, meg csupa zöldséget.
Ez nem azt jelenti, hogy nem pirítottam csirkecombokat, de sok salátát csinálok hozzá, és azzal eszem a színhúst. Ha levest főzök, akkor szintén valami könnyűt csinálok utána. A kertemben van paprika, paradicsom, saját citromommal pácolom a halat, van mini narancsom meg eprem, és rengeteg fűszernövényem, úgyhogy ha újkrumplit sütök, csak leszedem hozzá az otthon termett rozmaringot.

Akkor jó nagy a kert…

300 négyszögöl, de inkább fenyőfa van rajta. Akartam venni egynyári növényeket, mert volt egy pálmám, ami minden évben kifagyott, és ahelyett szerettem volna virágokat. Erre mit vettem? Cukkinit meg csillagtököt. Gyönyörű növények. Szeretnék kis uborkát is, kovászolnivalót, amit én nem kovászolok, hanem nyersen megeszem. Ha pedig levágom az uborka két végét, akkor rögtön bedörzsölöm vele az arcom. De volt olyan, ami nem tetszett, a búzafüvet például nem bírtam lenyelni. Tehát feleslegesen nem szekálom magam.

Van még valami hasznos női praktikum a tarsolyában?

Az oroszok például – anyám orosz származású – a sárgabarackot úgy szedték a fáról, hogy ették is, meg bekenték vele a testüket, a nyakukat, mert abban is van olyan anyag, ami jó a bőrre. Azt mondják, hogy minden sárga gyümölcsben, a ringlóban, a sárgadinnyében is megvan az az összetevő, ami segít megelőzni a rákot. Ezt már tudják az orvosok is. Mindig tartok otthon gyümölcsöt, dinnyét, sárgadinnyét, málnát a jégen. Erre is odafigyelek, meg a vízre. Oxigénnel dúsított vizet iszom, mindennap másfél litert. Én már nem hiszek semmiben, csak ha meg is tapasztalom.

***Most épp azt néztem, hogy olívaolajjal hogy kell bepakolni a kiszáradt hajat. Éjszakára pedig ricinusolaj – pakolás a jó, a patikában lehet kapni. Rátesszük a száraz hajra, és bezacskózzuk. 3-4 óra elég neki, és nagyon könnyen lejön. A tojássárgájával pedig, ha felhabosítjuk, hajat is lehet mosni.
Azt is hallottam, hogy uszoda előtt be kell vizezni a hajat, azért, hogy ne tudja felszívni a klórt. Vagy az úszósapka alá két kanál olívaolajat dörzsölni a hajunkba, és amíg úszunk, szintén nem megy bele a klór.***

Plasztikai sebészet?

Én erre azt mondom, hogy akinek van rá pénze, betöltött x évet, és valóban szüksége van rá, akkor csinálja. Ha nem akarja magát babává operáltatni, és nem akar 50 évesen úgy kinézni, mint egy húszéves. Vagy ha nem olyan szép a keble, akkor miért ne? De a fiatalkori műtéteknek nagyon nem vagyok a híve. Néha elnézem a 10 évvel idősebb kolléganőimet, nagyon jól néznek ki, és nyilván van, amit megcsináltattak magukon, de nem fogom nagyítóval vizsgálgatni a hibáimat.

De nem tartja őrületnek ezt a nagy fiatalság-mániát? Szinte elvárás, hogy a nőknek hatvanévesen is azt kell teljesítenie, mint a harmincéveseknek.

Szerintem ez nem így van. De ha az emberben van elég energia, ha még a testével és szellemével valamit el tud érni, és szinten tudja azt tartani, akkor miért ne tegye? Az elég bosszantó egyébként, hogy ha az ember nem figyel oda, és egyszer nem néz ki jól, akkor két perc alatt leírják. Onnantól nincs méltósága az idős kornak. Nézegetem a régi családi fotókat, a nagymamámat. Neki a családban még megvolt a maga funkciója, tiszteltük, becsültük és szerettük, ez szerintem nagyon fontos dolog. Kár, hogy kiveszőben van az ilyesmi. Régen, amikor én színésznőnek készültem, akkor nagyon vonzott az, hogy mindenkinek volt nővére, anyja, nagyanyja, és azok szerepeltek a tévében meg a filmekben. Volt értelme

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

az egésznek. Most meg mit kezdjenek veled, még mit játszassanak veled? Esetleg felhízol 200 kilóra, és azt mondod, hogy elmegyek karakterszínésznek. Azt gondolom, hogy mindenki azt a tempót tartsa, amit ő élvez belül. Ha zavarja, hogy felszedett 2-3 kilót, akkor tegyen ellene. Ha zavarja, hogy nem lát ki a szeméből, mert rálóg a szemhéja, akkor, ha van pénze meg energiája, tüntesse el.

Milyen volt az élet egy multikulturális családban?

Édesanyám orosz, kaukázusi. Az apukám apukája pancsovai volt, az apukám anyukája pedig osztrák. Anyukámtól az orosz, a nagymamámtól pedig az osztrák ételeket tanultam meg. De a nagymamámék már Magyarországon nőttek fel, az apja a Kőbányai Sörgyár igazgatója volt, sörön korcsolyáztak télen. Amikor nem akarták, hogy értsük, akkor németül beszéltek. De én nagyon magyarnak nőttem fel. Az anyukám sem beszélt velem oroszul, a nagyszüleim sem németül, amit nagyon sajnálok. Ismerem az orosz rokonságom egy részét, voltam kinn Moszkvában és Grúziában. Egy csomó olyan dolgot tudok, amit mások talán nem, de ez nekem természetes. A nagymamám például – orosz módra – úgy itta a teát, hogy kicsit ráöntött a csészére, és a szájába vette a cukrot, nem pedig a csészében keverte fel. Ezeket a szokásokat egyébként sokszor felhasználtam egy-egy színdarabban is, amikor idegen karaktereket formáltam meg.

Hogyan éli azt meg, hogy a gyerekei felnőttek, elköltöztek otthonról?

Nem túl jól. Erről órákat tudnék mesélni, mert váratlanul történt. Nagyon fontos, hogy az ember teljesen soha ne szakadjon el a gyermekeitől. Lélektől lélekig megmaradjon a kapcsolat, mert máshogy nincs értelme, nem megy. A gyerekek kirepülését egy szülő nem kezelheti úgy, hogy volt egy életem eddig, és akkor most van egy másik. Ezért nálam folyton jönnek-mennek, órákat tudunk dumálni, elmegyünk az állatkertbe, együtt megyünk színházba. Nem szakadtunk el. Az, hogy nem alszanak itthon, vagyis ritkán, az ma már nem furcsa. Ha tele vagyok munkával, márpedig hál' Istennek tele vagyok, akkor észre sem veszem, hogy nélkülük élek, mert találkozunk a városban, vagy elmegyek a fiam koncertjére. De amikor 2-3 napig nem látom őket, „elvonási tüneteim" vannak, és akkor telefonálok és nyekergek. Azt hiszem, meg kell szokni ezt az állapotot, amikor visszacsöppen az ember abba a korszakába, amikor még nem volt semmi.

Hogy lehet ezt kezelni?

Nem tudom. A gyerekeim azzal szórakoztak, hogy felhangosították a „Mama indulnom kell" című számot a rádióban, mert látták, hogy nem bírom ki sírás nélkül. Ők ezen röhögtek. Közben pontosan tudom, hogy az embernek milyen fontos saját lábra állni, egy életet elindítani, a szüleitől függetlenül. Ha sikerül magamat az ő korukba képzelni, akkor azt mondom, természetes, persze, menjetek. Csak én ezt máshogy élem meg. Az elválás nehézségeihez az is hozzájárulhatott, hogy én egy latin családmodellt képzeltem el, amiben mindenki együtt él, van egy nagy ház, és boldogok vagyunk – de aztán nem így lett.

Azért a generációk együttélésének is vannak hátrányai...

Én csak az előnyeit tudom. Egyik szárnyon a dédi, a nagyi, az anya, másikon a gyerekek. Mindenki csinál valamit, és ha nem akar, nem találkozik a másikkal. De ehhez nagyon nagy harmónia kell, kell a közös szeretet, a tolerancia. Ez nálunk sajnos nem sikerült.

Melyiküket volt nehezebb elengedni, a fiút vagy a lányt?

Az embernek van egy szíve, annak van két fele. Kész. És van két keze, az egyik az egyik, a másik a másik. Vagy ezt csapják le, vagy azt. Nincs ilyen.

Közös nyaralás lesz az idén?

Szeretnénk lemenni a tengerre egy pár napra. A fiam azt mondta, hogy ő is jönne, de ezt még nem tudom.

A fia több zenekarban is dobos, ilyenkor sokat turnézik?

Dolgozik, de azért össze tudjuk hozni. Megbeszéltük, hogy elmegyünk mindenféle fesztiválokra is, nem csak zenei, hanem főző- vagy lovas fesztiválra. A gyerekeimmel gyakran csinálunk ilyeneket, amikor éppen ráérünk.

És a színház?

Megyünk vendégjátékokra Tihanyba, aztán Pécsre, aztán Kőszegre. Mindennap történik valami, és egyszerűen még nem pihentem egy napot, vagy kettőt. Nem azért, mintha én ilyen kertész manó lennék, sőt, de már nagyon hiányzik a kertem, meg a kutyáim is.

Zimre Zsuzsa

Bánsági Ildikó 1972-ben végzett a Színház- és Filmművészeti Egyetemen. Első munkahelye a Nemzeti Színház Stúdió volt, később dolgozott a József Attila Színházban, a Vígszínházban, a Nemzetiben. 1998 óta az Új Színházban dolgozik. Munkáját számos díjjal ismerték el, 1996-ban kapta meg a Kossuth-díjat, 2009-ben az Új Színház örökös tagja lett, idén pedig megkapta a Páger Antal-díjat.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

POPPER PÉTER:

LASSAN JÁRJ, TOVÁBB ÉLSZ!

Ha én ördög lennék – mondjuk Lucifer –, és azt a megbízást kapnám, hogy tegyem tönkre a jó Isten teremtette világot, akkor pörgetném. Az emberi agynak ugyanis van egy élményfeldolgozó üteme, lehetősége. Már régen felmerült a kérdés, hogy az ún. gondolkodó gépeket, computereket meg lehet-e bolondítani?

A válasz: igen. A computernek van egy információfeldolgozási sebessége, és ha azt túllépem, vagyis gyorsabban adagolom az információt, mint amit ő fel tud dolgozni, akkor megbolondul, és pontosan úgy fog viselkedni a gép, mint egy mániás. Szósalátákat mond, értelmetlen dolgokat, szóval dilis lesz. Pontosan ez történik az emberrel is, akinek van egy élményfeldolgozási, benyomási, információfeldolgozási határa. Bár ez a határ nagy, mégis időre van szüksége az emberi agynak; leginkább nem az intellektuális részének, hanem az emocionálisnak. Pl. odaülök a TV elé, és látom, amint tömegsírt tárnak fel, egy diktátor által legyilkolt emberek százainak maradványait. Már épp összeszorul a szívem, amikor vált a kép a mongol népi együttesre, amint táncolnak. Már épp megörülök, milyen szép, mikor megmutatják Ceauşescu kivégzését, amire megint döbbenten nézek, de nem tudom lereagálni ezt a döbbenetemet, mert utána jön egy politikus beszéde arról, hogy majd az unokáink leborulnak a sírunkhoz. Szóval nem tudom lereagálni a benyomásaimat. Ettől az ember elzüllik. Én úgy züllök el, aki magamat titokban humanistának tartom, hogy visszagondolok a múlt század fordulóján a Dreyfus perre, ahol Európa értelmiségét fel lehetett heccelni azzal, hogy egy francia katonatisztet igazságtalanul egy nagyon rossz állomáshelyre küldtek. És hörgött az értelmiség. Én látom a tömegsírt a tévében, kisebbfajta diktátornak a pusztítását, majd így szólok feleségemhez, hogy Kati, van még abból a baracklekvárból, amit Nagymarosról küldött a Klotild néni? Ennyi a reagálásom a tömegsírra. Le vagyok züllve, el vagyok romolva minden szempontból. Mert ebbe belezüllik egy társadalom, belezüllenek a szakmák, teljesen mindegy, hogy mit nézek. Az Ormos Mari azt mondta, hogy leköszön a pécsi rektorságról és egyetemi tanárságáról, mert nem hajlandó analfabéta egyetemi hallgatókat tanítani. Ormos Máriának igaza van, én csak azért nem köszönök le, mert a pénzre szükségem van. Csak ezért.

Ha azt mondom a harmadéves egyetemi hallgatóknak, hogy az emberiség története egy testvérféltékenységgel kezdődött, úgy néznek, mint a hal a kocsonyából. Mondom:

– Tudják, hogy miről beszélek? Káin és Ábel? – Nincs konzekvencia. Vagyunk hatvanan a teremben.

– Tegye fel az a kezét, aki tudja, hogy miről beszélek.

Felteszik tizennégyen a hatvanból. Ez az európai kultúra alapja – ezt kell tanítani?

Olyan műveletlenül jönnek ki a középiskolából, hogy a statisztikák szerint 46% azzal a nehézséggel küzd, hogy nem tudja visszaadni, elmondani értelmesen, amit olvasott. De elnézést kérek, a régi kapitalista Horthy-rendszer osztatlan elemi iskoláiban írni-olvasni megtanították a gyermekeket. Hát hogy van ez? Az egyetem azt mondja, hogy hozott anyagból dolgozunk, mert már a középiskolából műveletlenül jönnek ki. Magyarországon megszűnt az egyetem egyetem lenni. Magyar egyetem nincs, és azért nincs, mert az univerzitás – tehát az, hogy én egy fiatalembernek európai kultúrát adok és foglalkozást – megszűnt. Európai kultúrát senki sem kap. A jogi egyetem a legmagasabb fokú jogi szakiskola. Az orvosi egyetem a legmagasabb fokú egészségügyi szakiskola, de nem értelmiségi, aki onnét kijön. Én először a Szovjetben láttam, hogy az egyetemi diploma nem avat senkit értelmiséggé. Nem kapja meg azt, amit egy régi értelemben vett univerzitás megadott. Ha most egy őrült kitalálja, hogy óriás üzemeket kell az egyetemekből csinálni, és az amúgy is hatalmas bölcsészkarhoz még be kell csatolni a gyógypedagógiát, a tanítóképzést, a tanárképzést, akkor már nincs hallgató és tanár, csak ügyfél. A hallgatóból ügyfél lett. Hát akkor mit akarok én? Amikor a hozzá nem értésnek, a pedagógiai laikusságnak eme mértéke tombol.

Hogy ne tudjanak az emberek orientálódni, hogy tönkremenjen minden, amihez idő kell? Azt kérdezi tőlem a bölcsészkaron egy diák, hogy Tanár úr, hogy lehet az ember művelt? Olvasni kell. És? És el kell gondolkodni utána azon, amit olvas az ember. És? Megint olvasni kell. És? És megint el kell gondolkodni. Nem tudok más utat. Én irtózom a fiatalkori zárásoktól, amikor valaki huszonvalahány éves korában lezárja magát, és azt mondja, hogy (mondjuk egy orvosi egyetemen) becsatlakozom egy kardiológiai, szívgyógyászati teamhez. Mert állást akar, és attól kezdve már nem lesz orvos belőle, csak szívgyógyász. Becsatlakozik egy eszme, egy ideológia, egy mítosz szolgálatába, és megszűnik és megáll a fejlődése, és ugyanazt kezdi el ismételgetni, mint egy papagáj, fanatikusan.

Mindenhez idő kell. Lucifer azt mondja, ha jól emlékszem Madáchra, hogy „Hol a tagadás a lábát megveti, világodat meg fogja dönteni." Meg akarja dönteni Isten teremtését és világát, ha van Isten, és ha volt teremtés.

Azért mondom, ha Lucifer lennék, ezt az utat választanám, hogy teljesen dezorientáltak legyenek az emberek, hogy ne értsék a világot. Az nagyon fontos. Az egyik társadalomtudós azt mondja, már lassan olyanok vagyunk, mint a vadság korában élő emberek: használjuk a világot, de nem értjük, egyre kevesebbet értünk belőle.

Ha másik oldalon állnék, lassítanék, időt adnék az élményfeldolgozásokra. Nem tartom pozitívnak fiziológiailag sem, hogy a pubertás 4-5 évvel előbbre jött, és lerövidült a gyerekkor. Ennek konzekvenciái vannak, ennek a sürgetésnek és ennek a gyorsulásnak, és azt hiszem, ez tönkreteszi az ember orientációját, és nem érti a világot.

Ha ülök a volánnál és megáll a kocsim, mit tudok csinálni? Megnézem, van-e benzin. Van. Leesett-e egy vezeték? Nem. Defekt? Nincs. Jöhet a sárga angyal. Fogalmam sincs, hogy mit csinálják azzal a kocsival. És hiába mondom én, hogy műholdas közvetítéssel nézem a szexfilmet Portugáliából. Ki tudja, mi az, hogy műholdas közvetítés? És ha azt mondom a feleségemnek, hogy fáj a fejem, és kérek egy Quarelint, de kiderül, nincs itthon, csak Antineuralgica, én azt mondom, az is jó lesz. Ha nem vagyok orvos vagy biokémikus, akkor tudom, hogy mit beszélek? Tudom, hogy az Antineuralgica honnét tudja, hogy nem a hónom fáj, hanem a fogam?

Használom a világot, de nem értem. És ha nem értem, hát szorongok. Ha szorongok, azt nem szeretem, ezért ki fogok találni mítoszokat, álracionális magyarázatokat. Végül eljuthatunk oda, hogy a mítoszokból politika lesz. Volt egy társadalomtudós, George Sorel, aki Bázelben tanított, és ő mondta, hogy a 20. században a társadalom használni fogja a világot, de egyre kevésbé érti, egyre jobban szorong, egyre több mítosz-éhsége lesz. Ilyen mítoszok voltak pl. új típusú szovjet ember, az amerikai

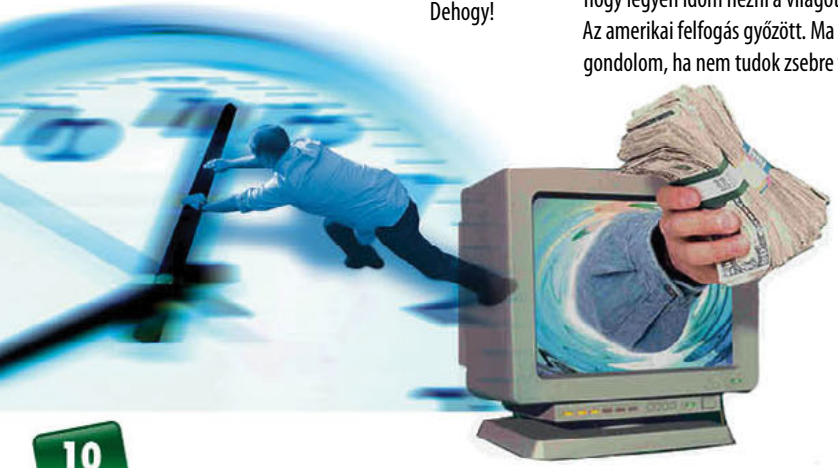
Magazinunk újrahasznosított papírból készül

létforma, a magasrendű, alacsonyabb rendű mitizált politikusok Hitlertől Sztálinig. A végén, azt mondja, azé lesz a politikai hatalom, aki a leghízelgőbb és legkönnyebben érthető mítoszt tudja adni a tömegeknek.

Ezt a folyamatot nem lehet megállítani. Voltaire azt találta ki, hogy műveljük csak kertjeinket, vagyis hogy éljünk befelé, csináljunk rendet magunk körül, családunkban. De nem lehet megcsinálni, mert van egy feltétele, mégpedig az, hogy a farkas ne jöjjön be a kertbe. De a farkas bejön a kertbe.

Ha én Angliába vagy Svédországba születek, engem nem érdekel a politika, de itt igen, mert értem jön. Megkeresztelted-e a gyerekedet, vagy nem? Jársz-e templomba, vagy nem? Jobboldali vagy, vagy baloldali vagy? Szóval odajön az asztalomhoz és ágyamhoz, és berángat a politikába. Ez a dolognak az egyik része, és nem tudom, ezt a folyamatot hogyan lehet megállítani. Valószínűleg sehogy. A pörgés és a gyorsaság mindent átalakít.

Régen azt mondta az apám, hogy nézd ezt a szövetet, az esküvőmre csináltattam, nem fényesedett ki, angol szövet. Nézd meg a bútort, nagymama stafírungjából való, még mindig itt van. Most? Nézd meg a cipőmet, 15 éve hordom, duplatalpú varrott borjúbőr. Kérdezze meg a feleségemet: ha hazajövök, és azt mondom, hogy Katikám, egy nagyszerű cipőt vettem neked, 15 évig hordhatod, mit fog mondani? Hát elájul. Akar ő 15 évig hordani egy cipőt? A minőség teljesen megváltozott. Tartósság? Dehogy!



És az emberi kapcsolatok minősége nem változott meg? 60 évig kell élni házasságban? Jön hozzám egy Kossuth-díjas pasi, nagyon rokonszenves, és azt mondja, hogy doktor, nagyon szeretem a feleségemet, nem tudnék nélküle élni, de 35 éve vagyunk házasok. Ha megsimogatom, olyan, mintha magamat simogatnám. Mit csináljak?

Ez régen nem így volt. A nő belehalt a gyerekszülésbe, a gyermekágyi lázba. A férfi elesett a csatában, mert jött a tatár, török, kuruc, labanc. Ha túlélték, jött a kolera, jött a pestis. Hát meddig tartott egy kapcsolat? Nem 60 évre volt méretezve az időfaktor. Persze, hogy felbomlanak a házasságok, főleg a szerelmi házasságok 50%-a. Nem erre állnak be az emberek.

Nem arra nézek ma egy bútort, hogy majd az unokámnak jó lesz. Nem azért építek egy házat, hogy még generációkat kiszolgáljon, és nem azért veszek egy kocsit, mert szép a formája. Ma már azt nézem, hogy hány másodperc alatt gyorsul fel, és nem megyek hintón végig Pápáról Debrecenbe, de vonaton se, mert lassú, de autón és repülőgépen se, hanem inkább rakétán. Ez az egész a gyorsulás. Azelőtt írtam egy levelet egy amerikai barátomnak, 5 hét múlva válaszolt. Most eltelik 4 perc, és mondom, na mi van, miért nem válaszol? Ez már egész más világ, egész más létforma. Az elmélyedés, az odafigyelés elvész belőle. A világra oda kéne figyelni. Van egy nagy különbség: Amerika elkezdte azt mondani, hogy az idő pénz, az idő arra való, hogy pénzt keressek. Az európai polgárság sokáig ezt fordítva tartotta igaznak. Szerinte a pénz idő, és azért kell pénzt keresnem, hogy legyen időm nézni a világot, elgondolkozni rajta. Az amerikai felfogás győzött. Ma már elpazarolt időnek gondolom, ha nem tudok zsebre tenni valamit.

ÜZENET A FÖLDRŐL

Légy ma gyerek!

KALMÁR ANDRÁS

Pihenni nehéz. Nehéz rá összeszedni a pénzt, nehéz rá felszabadítani az időt, nehéz szállást találni, nehéz az út. De a legnehezebb mégis annak az állapotnak az elérése, amitől értelmet kap ez a különös szó: szabadság.

A közelmúltban elhunyt Dennis Hopper rendezte, és Zsigmond Vilmos fényképezte Szelíd Motorosok című filmben Peter Fonda lecsatolja és eldobja a karóráját. Ezzel a szimbolikus gesztussal kezdődik a film, és az ő új, szabad élete.

Hozzá hasonlóan minden nyaralónak, miután megérkezik nyári úti céljához, le kellene sétálnia a vízpartra, és szép szabályos ívben belehajítania a mobiltelefonját a tengerbe vagy folyóba, tóba – aztán élhetne tényleg szabadon.

Persze nem a telefonnal van a baj, a fejünknek nem akaródzik átkapcsolni, kiállni. Mert hiába hűsít a víz, hiába ölel a kedves, az agy tovább zakatol, elemez, átgondol, megold, ütemez.

Ottlik Minden megvan c. novellájában egy hazatelepülő hegedűművész keresi a gyerekkorát, és csak akkor találja meg azt, amikor leereszkedik, és abból a szemszögből kezdi nézni a várost, ahonnan gyerekként látta. És akkor hirtelen minden meglesz.

Talán ez a titok. Mentálisan és fizikailag is le kell szállni a földre, visszatérni abba az állapotba, amelyet mindannyian őrzünk.

Persze nem kell feltétlenül homokvárat építeni, kavicsokat gyűjteni, egyszerűen elég csak nézni ezt a valószínűtlen nyarat. Ahogy Weöres Sándor tejesembere:

„Tejes-ember a kéményen üldögél, mint nyári réten, kisgyermek lett újra szépen, mézes-kenyér a kezében.”

Nem lehet mindig felnőttnek lenni. Kell egy évben az a pár nap, amikor levesszük az öltönyt, letesszük a telefont, és összemaszatoljuk azt az arcot, amely minden reggel tettrekészen néz vissza ránk a tükörből.

Mindenkinek volt gyerekkora, akár ilyen, akár olyan, és ha sikerül oda visszatalálni, akkor lesz erőnk ahhoz, hogy ha vége az önfeledt szabadságnak, visszatérjünk az irodák, munkahelyek, üzletek falai közé, a mindennapok celláiba.

„Légy ma gyerek” – írja Bereményi Cseh Tamás gyönyörű tangójában. „Légy ma gyerek, és játssz megint velem, emlékezz, ahogy én emlékezem.”

Hát próbáljunk meg gyereknek lenni. Hogy felnőttek maradhassunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

…elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

ERRE SZÜLETETT

Anikóval Nagykanizsán találkozom, egy temetésen: kiáll a gyászoló tömeg elé, és búcsúztatót mond. Elég a hozzátartozók arcát nézni, ahogy beszél, személyes és őszinte hangon: minden szava talál. Az idős férfi, akitől elköszön, a betege volt, de nyilvánvalóan sokkal több annál: valaki, akit nagyon megszeretett az együtt töltött mindössze három hónapban – akit most valóban megsirat. Anikó tökéletesen felülírja azt a sztereotípiát, amely sokakban a házi gondozókról él. Csupa szív ember – így tudnám leginkább jellemezni. Hogy negyvenéves, csinos, fekete asszony, aki le sem tagadhatná, milyen kőkeményen dolgozott egész életében, csak a rend kedvéért teszem hozzá. Megismerni úgy lehet, ha hallják – vagy olvassák –, hogyan beszél arról, akit a gondjaira bíztak.

Mióta dolgozol gondozónőként?

Olyan, mintha mindig is ezt csináltam volna. Kiskoromban anyu agyvérzésen esett át, és sosem épült fel teljesen. Apu meghalt, a nővéremék pedig korán elköltöztek, így én gondoskodtam anyuról. Az orvosok azt mondták, kevés van neki hátra, ehhez képest elég sokáig sikerült életben tartanom. Az iskolából is hazafutottam hozzá a szünetekben. Úgy gondoltam, ha csak szeretetet adok neki, ha mosolyt csalok az arcára, már azzal is sokat teszek. Soha nem szégyelltem, pedig a külsején is nyomot hagyott a betegség. Amikor elképzeltem, mit csinálok majd felnőttként, mindig arra gondoltam, hogy öregeknek szeretnék segíteni. Így is lett. Tíz évig dolgoztam idősek otthonában, először mint segédnővér, de azután megszereztem a szociális gondozó és ápoló végzettséget, amire nagyon büszke vagyok. Nem tudom, tudod-e, mi is esküt teszünk, úgy, mint az orvosok. Nekem ez tényleg egy életre szólt. Dolgoztam más területen is, amit szerettem, de már nagyon hiányzott, hogy gondoskodhassak valakiről. Azután idén tavasszal megtalált ez a család. Korábban rövidebb időt töltöttem csak bentlakással, egyetlen betegnél, ez volt az első hosszútávú ilyen munkám. Úgyhogy nagyon izgultam. De vártam is, hogy kezdhessek.

Tudtad, mire számíthatsz? Nem lehet könnyű belecsöppenni valakinek az otthonába, családjába, betegségébe.

Annyit tudtam, hogy ideg- és izomsorvadásos fekvő betegem lesz, a fiai azt mondták, nagyon aranyos. Már eleve úgy pakoltam, mikor indultam bemutatkozni, megismerni a családot és a beteget, hogy tudtam: maradok. A gyerekeim elég nagyok, megértik, ha el kell utaznom pénzt keresni. Sajnos kiskorukban is sokat nélkülöztek engem, évekig két munkahelyen dolgoztam egyszerre… Amikor megérkeztem Kanizsára és megláttam az egyszerű, régi házat, már az megnyugtatott. Iván kint állt az előző gondozónőjével a teraszon – csodálkoztam, mert azt hittem, csak feküdni tud. Aztán belenéztem a ragyogó, huncut, kék szemébe, és az első pillanatban össze is barátkoztunk. Mondtam neki, hogy hamar gyógyuljon meg, habár én nagyon sokáig szeretnék itt lenni. Tudtam, hogy gyógyíthatatlan, mégis komolyan gondoltam.

Rögtön feltaláltad magad?

Mielőtt a gondozónő itt hagyott, mindent megmutatott, mit hogyan kell, de én már akkor tudtam, hogy itt 180 fokos fordulat lesz. Persze a napi rutint, amelyet Ivánka igényelt, betartottam. Leállítottam viszont a nyugtatóról, amit azért adnak a betegeknek, hogy ne zavarjanak sok vizet. Az ápolónő felkészített: arra számítsak, Iván folyton járkálni és telefonálgatni fog. De nekem ezzel nem volt semmi bajom. Mivel nem ment ki a házból, valahol kellett mozognia. Izomsorvadással pedig pláne fontos, hogy a még meglévő izmait használja a beteg. És persze, hogy telefonált, egyedül érezte magát. Pesten éltek a fiai. Onnantól kezdve, hogy átvettem az ápolását, nem kapott több nyugtatót, viszont vele mentem, bármikor elindult. Nem is esett el többet, holott addig folyton potyogott szegény. Tele volt hegekkel, mert, ugye, már nem tudta letenni a kezét. Többször összetörte az arcát, mielőtt hozzá kerültem. De ennek vége szakadt. Nem is telefonált annyit, mert igazán vele voltam. Azon is változtattam, hogy nem csak letettem elé az ételt, hanem megetettem. Nemigen működtek az izmai, ha ott hagyom a tányérral és felállok, nem eszik, inkább azt mondja, nem éhes. De ezt érteni kell. Úgy szerette a főztömet… A töltött paprikám volt a kedvence…

Ő „hagyományos hozzáállással" nehéz betegnek számított?

Egyáltalán nem. Azzal nehéz, aki nem fogadja el a betegségét, nem működik együtt, agresszív. Az otthonban találkoztam jó pár ilyen beteggel, de hozzájuk is megvan a kulcs. Iván kezdettől fogva megkönnyítette a dolgom. Én segítettem abban, amit egyedül már nem tudott, ő pedig szeretetet adott cserébe. És nagyon-nagyon sokat tanultam tőle. Nekem van élettapasztalatom, tudok egyet s mást az emberekről…, de ő bölcs volt. Azt, ahogy az elesettségéhez és a halálhoz viszonyult, mindvégig tiszta tudattal…, talán nem is lehet tanulni. Egy idő után nyelni, levegőt venni alig volt képes, tisztába kellett tenni, és mégis olyan méltóságot és derűt sugárzott, ami nagyon ritka.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Mi jelentett nehézséget?

Az elején talán az, hogy megértsem, amit mondani akar, mert az izomsorvadás a beszédszerveire is kihatott. Azután kialakult a saját nyelvünk, humorunk, és már nem voltak megértési gondjaink. Ivánról azt is tudni kell, hogy világéletében imádta a nőket. Persze az, hogy én fiatal nő vagyok, eleinte zavarba hozta; nem akarta például, hogy segítsek neki a vécén. Ezen át kellett küzdenie magát. De megbékélt vele, mert látta, hogy nekem természetes. A legjobb értelemben vett barátság volt köztünk, amibe ez is belefért. Délutánonként úgy ültünk egymás mellett, mintha ezer éve ismernénk egymást. Megvoltak a rítusaink, a zenehallgatás, a műsorok, amiket együtt néztünk…

Megsirattad…

Hiányzik. A családja is hiányozni fog. Vannak olyanok, akik akkor is elégedetlenek és beléd kötnek, ha mindent megteszel, mert a 100% is kevés. De itt bíztak bennem. Azt is láttam, mennyi tiszteletet, szeretetet kap Iván a gyerekeitől; gondoltam, hogy nagyon jó ember lehet. Az idősek otthonában többször végignéztem, hogy omlanak össze testileg-lelkileg az öregek, amikor rájönnek, hogy a gyerekeiknek nem számítanak. Ivánnak igazi családja volt. Kell most egy kis idő, míg új beteget tudok vállalni, de szerintem én is akkor szedem majd magam össze igazán, ha megint dolgozni kezdek.

Az élete utolsó negyedévét töltötted vele…

Igen, kéthetes szakaszokban. A váltótársamat is én választottam végül, mert aki eleinte váltott volna, egy hét után elfutott. Nem tudom, mit várt, de nagyon örültem, hogy így lett, mert irtó rossz érzéssel hagytam rá Ivánt. Aztán elhívtam egy kolléganőmet, akiről tudtam, hogy megbízható. Állandóság kell a beteg nyugalmához; hogy ne legyen kiszolgáltatva különböző ismeretleneknek. Velünk tudhatta, hogy visszajövünk, és nem csapjuk be. Bármilyen furcsán hangzik, én ide feltöltődni jöttem. Mikor két hét után hazamentem, a gyerekeim azt mondták: anya, hol vannak a ráncaid?

Hogy lehet azt bírni, hogy a gondozottad akkor is meg fog halni, ha mindent megteszel érte?

Erre egyszerűen nem gondolsz. Tudod, de nem ez van a fejedben, hanem az, hogy ma is vidám volt, ma sem rosszabbodott az állapota, ma is nevetett. És valahogy hiszel a csodában, hogy ha mellette vagy, még nagyon sokáig így maradhat. Azt mondják, távolságot kell tartani a beteggel. De nekem nem megy, az idősek otthonában sem ment, csak ott nem volt ennyi időm egyvalakire. Ivánnak átadhattam azt a rengeteg szeretetet, gondoskodást, ami bennem volt, és amit korábban egyszerre sok ember közt kellett megosztanom. Ő igényelte, hogy megsimogassam, jóéjtpuszit adjak neki, miért ne tettem volna? Ezzel adhattam neki a legtöbbet. Megtanítottam pl. újra cuppantós puszit adni.

Már nem tudott csücsöríteni, mégis megtanulta. Nagyon tetszett neki, rengeteget nevettünk. Tudod, nekem a gondozás nem munka: ez a dolgom a világban.

Szerencsés vagy. Mi jut eszedbe először, ha az elmúlt 3 hónapra gondolsz?

A fodrász... Tartottunk szépségnapot minden héten – így neveztem, amikor csak Iván ápolásával foglalkoztam, levágtam a körmét, ilyesmi. Ezt szerette, de nem engedte, hogy igazi fodrászhoz is elvigyem, pedig régóta próbáltam rávenni. Végül megfenyegettem, hogy befonom a haját. Két copfba. Erre másnap ő követelte, jelentsem be. Hatalmas élmény volt, mindkettőnknek. Mintha a 70-es évekbe csöppentünk volna vissza. Állt a füst, sakktábla az asztalon…

Mosolygott a beszélgetéseken, szólni már nem tudott. Előttem van, ahogy beleült abba a nagy székbe, és úgy húzta ki magát, mint fiatalon…

Anikó betege abban a házban élhetett haláláig, ahol 71 évvel korábban született. Ahol az anyja dajkálta. Ahol sok-sok asszony megfordult az évek során. És ahol végül megint egy nő vigyázott rá az utolsó hónapjaiban: simogatta, énekelt neki, a temetésén búcsúztatta...

SZIMPATIKA

AUGUSZTUSI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2010. augusztus 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Imodium kapszula
8 db

MOST CSAK **915 Ft**

114,4 Ft/db

Különböző eredetű akut és krónikus hasmenés tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Magnesium-Sandoz Forte pezsgőtabletta
20 db

Magnézium tartalmú készítmény édesítőszerrel

Étrend-kiegészítő készítmény

MOST CSAK **915 Ft**

45,8 Ft/db

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST MÉG OLCSÓBB **1 595 Ft**

16,0 Ft/g

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Benosen tabletta
20 db

MOST CSAK **695 Ft**

34,8 Ft/db

Kettős összetétele révén (komló kivonat, valeriana) hozzájárul a nyugodt és zavartalan alváshoz

Étrend-kiegészítő készítmény

Curiosa sebkezelő gél
15 g

MOST CSAK **1 385 Ft**

Cink-hialuronát tartalmú gél, mely alkalmas horzsolás, vágás, égés, valamint krónikus sebek kezelésére

Orvostechnika eszköz

Neomagnol tabletta
10 db

MOST CSAK **745 Ft**

74,5 Ft/db

Vízben oldva fertőtlenítésre szolgál

Vény nélkül kapható fertőtlenítőszer

Panadol Baby szuszpenzió
100 ml

MOST CSAK **725 Ft**

7,3 Ft/ml

Paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapító csecsemők és gyermekek részére (3 hónapos kortól 12 éves korig)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
120 db

MOST CSAK **3 325 Ft**

27,7 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

Fenistil 1mg/g gél
30 g

Allergiás bőrtünetek (csalánkiütés) és különböző eredetű viszketések (rovarcsípés, napégés) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

MOST CSAK **795 Ft**

Daylong Kids SPF 30 naptej
100 ml

MOST CSAK **3 780 Ft**

37,8 Ft/ml

Liposzóma alapú naptej gyermekeknek (1 éves kor felett ajánlott)

Naptej

Lioton 100 000 gél
50 g

MOST CSAK **1 465 Ft**

Visszérbetegség okozta panaszok (nehézláb érzés, lábdagadás, fájdalom) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Xyzal 5 mg filmtabletta
10 db

MOST CSAK **995 Ft**

99,5 Ft/db

Allergiás betegségek tüneteinek (tüsszentés, orrfolyás, orrdugulás, szem- és bőrtünetek) kezelésére (2 éves kor felett)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Tebofortan 40 mg filmtabletta
50 db

MOST CSAK **1 360 Ft**

27,2 Ft/db

Központi idegrendszeri zavarok, szédülés, fülzúgás, fejfájás, látászavar, emlékezetgyengülés, szorongással kísért hangulati labilitás kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine Classic szemcsepp
15 ml

MOST CSAK **1 275 Ft**

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3+ tabletta
90 db

MOST CSAK **4 895 Ft**

54,4 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő készítmény

*Áraink maximált akciós árak

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

anyaszemmel SZABADSÁGON? apaszemmel

36 fok árnyékban, szellő sem rezdül, na ilyenkor képtelenség a tetőtéri lakásban megmaradni, főleg öt gyerekkel... De mit csináljunk, ha lejárt a balatoni két hét, és muszáj egy jó pár napot a városban tölteni, hiszen Apa dolgozik, Anya ügyintéz. Sajnos vége a jó világnak, amikor is drága férjem velünk volt egyvégtében tíz napot szabadságon.
Az elmúlt két évben ezt nem sikerült megvalósítani, öt napnál tovább nem tudta nélkülözni a cég, a gyerekeknek már nem is volt furcsa, hogy Apa a Balatonról feljár dolgozni, vagy hogy hirtelen be kell rekesszük a Fertő tavi kirándulást, mert Apának stúdióba kell vonulnia napokra...

Szóval idén megígérte, leszervezte és be is tartotta(?!). Együtt voltunk mind az öt gyerekkel – még a tizenhat éves nagyfiam is kibírt velünk egy teljes hetet! Volt fürdés, peca, bicaj, sárkányröptetés, buli, tűzrakás, gitár, fagyi, sőt még egy vendéglőbe is eljutottunk együtt. Idillinek hangzik a családi nyaralás, és tulajdonképpen az is volt, de az igazsághoz hozzátartozik egy-két bizalmas információ... Nincs elég messze Széplak Budapesttől! Az első napokban még ingázott Apa, mert nem lehetett minden tárgyalást lemondani, és egy filmzenét is be kellett fejezni. A hét második felétől már igazából szabin volt, ami jó néhány óra telefonálást és online levelezést jelentett, majd a legjobb barátaink – akik a kollegák is egyben – jöttek le pár órára látogatóba: „Szívem, ti ellesztek a gyerekekkel, nekünk van egy kis átbeszélnivalónk!"

Nem panaszkodni akarok, csak sajnálom Apát. Három napig tartott, mire nagyjából áthangolódott a családra, addig idegesítette a két lány folyamatos csacsogása, Ádám fiam tespedése és SMS függősége, Bence percenkénti tettvágya és másfél éves Dávidkánk teljes Apafüggősége. Tény, hogy ennyi gyerkőc alapjáraton is intenzív, de ez a nyári szünetben hatványozódik, hiszen ők is a szabadságukat töltik, sokkal több mindent megengedünk nekik, éjszakáig tart a nap, az együtt töltött idő nagyon szórakoztató, de pihentetőnek nehezen nevezhető. És sajnos mire Apa ráérez a nyaralás ízére, már várják is vissza a céghez. Tanulság? Jövőre három hetet kell kibuliznom, valahol sokkal messzebb, laptop és mobil nélkül, és ha még mosogatnom se kéne, na az lenne az igazi SZABADSÁG...

Szabadság? Mi az? Lehet ma szabadnak lenni és kivonni magunkat a dolgok folyása alól? Ha kikapcsolom a telefont és a számítógépet, akkor a rádióból hallom a híreket. Ha ezt is elnémítom, akkor a szomszéd zsörtölődése hallatszik át, aki épp a rendszert vagy a focistákat szidja, kisebb-nagyobb lelkesedéssel. Kicsi a kert, nagyok a gyerekek, és feleségemnek igaza van: túl közel vagyunk még így is a munkahelyemhez.

Az első napokban nehéz volt hozzászokni ahhoz, hogy elkezdődött a nyaralás.

Még mindig tele volt a fejem mindennel, ami a céges problémákkal kapcsolatos.

Lassan azért minden helyreállt, és nyugalom vett körül, kivéve azt a napot, amikor szúnyoghálót akartam felszerelni a bejárati ajtóra, és ami egy könnyű egyórás műveletnek tűnt, arról kiderült, hogy egy turbófeltöltős 16 hengeres motort könnyebben összerakhattam volna. Kisfiam, Dávid segítségével leültünk tanulmányozni az összeszerelést, és hihetetlen dolgokra jöttem rá:

1. ne sajnáld a pénzt a drágább szúnyogháló keretre
2. legyen nálad mindenféle szerszám, kezdve az ártól egészen a vasfűrészig
3. ha megpróbálod betartani az utasításokat, akkor kiderül, hogy a fele hiányzik a tasakból
4. soha ne add fel!

Ismét rájöttem, hogy Anya egy hős, és nem tudom mit csinálnék nélküle. Reggel megfőzi a kávét, és friss kiflit, kakaót ad a gyerekeknek, elteszi a kovászos uborkát, megkeleszti a tésztát a kürtőskalácshoz, egyik kezében Kisfiam, másikkal két kevergetés közben Lányunk szúnyogcsípéseit keni, és csak mosogat és mosogat… "Kezével citerázik, az orrával orgonázik, a fülével figurázik, a szemével gurgulázik, a szájával vacsorázik." Hihetetlen. Lassan vége, és újra kezdődik minden elölről. Csak a gyerekeket sajnálom, mert ha marad ez a nagy meleg, akkor nehezen fogják kibírni a tetőtéri lakásunkban.
Majd lesz valahogy…

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

MOZDULJ!

Torna a strandon

Aki kiadósabb úszásra vagy vízi játékokra készül, fontos, hogy még a szárazon alaposan bemelegítsen. Ezzel nemcsak a sérüléseket, de a kellemetlen húzódásokat, rándulásokat is elkerülhetjük. A bemutatott gyakorlatok egy általános bemelegítés alapjai, amelyek az egész testet átmozgatják. Az úszáshoz, vízben mozgáshoz elsősorban a nagy izomcsoportokat: combhajlító, combfeszítő, hát- és hasizmokat kell átmozgatni. Minden gyakorlatot minimum nyolcszor ismételjünk meg. A tornagyakorlatokat összeállította és ellenőrizte Fischerné Pogány Theodóra szakedző.

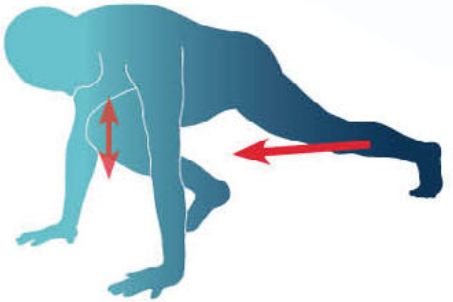
1. Kiinduló helyzet: terpeszállás, bal kar magas tartásban, jobb kar mély tartásban, a test mellett. Első négy ütemben malomkörzés előre folyamatosan, közben törzshajlítás előre a talaj érintésig. Figyeljünk arra, hogy a térdünk és könyökünk legyen nyújtva, és ujjhegyünkkel próbáljuk megérinteni a talajt. Második négy ütemben malomkörzés hátra, törzsemeléssel a kiinduló helyzetig.

2. Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás (a váll magasságában, oldalsíkban nyújtott kartartás). Első ütem: jobb térdrugózással bal karkörzés, lefelé indítva a test előtt oldalsíkban. Második ütem: jobb térdnyújtás kiinduló helyzetbe. Harmadik és negyedik ütemben ugyanez ellenkező irányban is végrehajtva (térdrugózással karkörzés a test előtt, majd ugyanez ellentétes irányban is).

3. Kiinduló helyzet: bal támadóállás bal oldalsó középtartással (bal lábunk elöl hajlítva, jobb láb hátul nyújtva). Figyeljünk, hogy jobb kezünk a mellkas előtt hajlítva legyen, ujjaink nyújtva balra nézzenek. Első két ütem: bal térdrugózással törzsfordítás kétszer balra, harmadik-negyedik ütem: bal térdnyújtással törzshajlítás előre kétszer, karnyújtással előre a bal bokához. (Figyeljünk oda, hogy a törzsfordításnál a karok vállmagasságban vízszintesen mozogjanak, és a jobb térd nyújtva legyen, a törzshajlításnál pedig igyekezzünk mind a két térdet kinyújtani.) Ugyanezt a gyakorlatot végezzük el ellentétes irányba is lábtartáscserével.

4. Kiinduló helyzet: guggolótámasz. Első két ütem: térdrugózás kétszer guggolótámaszban, harmadik-negyedik ütem: térdnyújtással törzshajlítás kétszer előre. (Igyekezzünk, hogy az ujjhegy és a tenyér maradjon végig a talajon, ezzel érjük el, hogy a farizmokat és a combhajlító izmokat megnyújtsuk.)

5. Kiinduló helyzet: guggolótámaszban bal lábnyújtás hátra. Első két ütemben térdrugózás háromszor, majd negyedikre lábzárás előre guggolótámaszba. Lábtartáscsere, és ismétlés ellentétesen. A gyakorlatot ismételjük folyamatosan végezve. (Igyekezzünk figyelni, hogy mozgásunk ne törjön meg a lábtartáscserénél, a gyakorlat közben a medencénket jól engedjük le a sarkunkra.) A gyakorlattal fokozzuk a keringésünket, nyújtjuk az izmainkat.



A gyakorlatok végén minden esetben nyújtott ülésben nyújtsuk meg a hátizmokat, illetve a combhajlító- és a farizmokat. Próbáljuk meg nyújtani a vállízület izmait és szalagjait is. A nyújtások után rázzuk le az izmainkat. Mielőtt hideg vízbe mennénk, feltétlenül mossuk meg az arcunkat és a szív környékét. Hideg vízbe felhevült testtel ne ugorjunk, hanem fokozatosan menjünk be!

Havas Péter Gergő

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

Voltaren®
A mozgás öröme

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

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

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Milyen veszélyekkel járhat a nyári fürdőzés?

Dr. Gáll Ildikó

Egy döglött hal a balatoni strandon még nem jelent gondot, de csak kijelölt fürdőhelyeken szabad természetes vízben fürödni. Az uszodákban pedig mások és magunk egészségének védelmében elengedhetetlen a fürdés általános szabályainak betartása – Gáll Ildikó osztályvezető főorvost, az ÁNTSZ Közép-Magyarországi Regionális Intézetének munkatársát kérdeztük a vizekben összeszedhető fertőzésekről.

A sok esőzés, árvizek miatt kialakulhat-e a természetes vizekben fertőzésveszély?

Természetesen az élővízi strandoknál létrejöhet szennyezés, ám a legális fürdőhelyeken nagyobb esőzések, árvizek után megtörténnek a szükséges vízminőségi vizsgálatok. Ha a hatóság szennyezést tapasztal, azonnal megtiltják a fürdőzést, és addig, amíg a laboratóriumi vizsgálatok nem igazolják a víz megfelelőségét, nem engedik újra a strandot megnyitni. Szennyezés esetén fürdést tiltó táblákat helyeznek ki, és az önkormányzat feladata értesíteni a lakosságot, hogy fürdőtilalom van érvényben az adott fürdőhelyen.

Mi történik, ha ellenőrizetlen vízben fürdünk, milyen veszélyekkel járhat ez?

Alapvetően csak kijelölt, ellenőrzött helyen szabad élővizekben fürödni. Ellenőrizetlen vizekben, csatornákban, patakokban, vízgyűjtőkben fürdőzés után könnyen gyomor és bélrendszeri panaszaink lehetnek, bőrbetegségeket, kötőhártya-gyulladást kaphatunk.

Milyen fajta szennyeződések lehetnek az ellenőrizetlen élővizekben?

Veszélyes kémiai anyagok, vagy biológia szennyeződések. A kémiaiak általában bőrirritációt, mérgezési tüneteket okoznak, a biológiaiak pedig bakteriális fertőzéseket, amelyek hányással, hasmenéssel, bőr- és szemfertőzésekkel járnak.

Volt-e valamilyen nagyobb fürdővíz okozta járvány az utóbbi időszakban?

Ilyen nemhogy az utóbbi időszakban, de az elmúlt években sem volt. Elszigetelt esetekkel lehetett csak találkozni.

Hol lehet megnézni, hogy melyik vízben lehet fürödni, milyen a hazai élővízi fürdőhelyek vízminősége?

A természetes fürdőhelyek vízminőségéről az ÁNTSZ weboldalán lehet információkat találni (www.antsz.hu), ahol az adatokat a szakemberek folyamatosan frissítik. A strandokon, uszodákban pedig jogszabály rögzíti, hogy milyennek kell lennie a vízminőségnek, ezért a mesterséges fürdőhelyeknél az üzemeltetők és a hatóságok is folyamatos laboratóriumi vizsgálatokkal ellenőrzik a minőséget.

Sekély, meleg vízbe bele lehet-e engedni a gyerekeket, van-e ennek valamilyen kockázata?

Engedélyezett fürdőhelyeken lehet, de ha egy gyermek olyan helyen fürdik, amely nem engedélyezett, akkor bármi megtörténhet, ott sokkal inkább fennáll a megbetegedés veszélye.

Sok helyen lehet látni elszíneződött, barna vízfelületet. Ez lehet-e probléma, illetve a hirtelen felmelegedés a fürdés szempontjából milyen gondokat okoz az élővizekben?

A barnásodás általában algásodást jelent: ha csökken a vízszint, elszaporodnak az algák. A hirtelen felmelegedés csak a víz hőmérsékletében okoz változást, minőségében nem. Ha tartósan száraz idő van, akkor stagnál a víz hőfoka, valamennyire felmelegszik, de annyira még a kisebb tavak sem tudnak felmelegedni, hogy ez ártalmas legyen az emberek számára. Inkább az jelent problémát, hogy a felhevült testű emberek a hideg vízbe ugranak. Ez sokszor izomgörcsöt, szívleállást is okozhat, amely akár halállal is végződhet. Alapvetően az ilyesmi az érrendszerre nagyon ártalmas lehet.

Hogyan lehet kivédeni az ilyen baleseteket?

Elsősorban a fürdőzők folyamatos tájékoztatásával. Tudnunk kell, hogyan használjuk a fürdőhelyeket. Zuhanyozzunk a fürdés előtt, és fokozatosan menjünk a vízbe. A zuhany és a lábmosó egyébként azért is fontos, hogy a testünkön, bőrünkön ne vigyünk a medencébe szennyeződéseket, amelyek fertőzést is okozhatnak. Ha pedig tudjuk, hogy betegek vagyunk, esetleg fertőző betegek, akkor magunk miatt és mások egészségének védelmében sem ajánlatos strandra menni.

Adhat-e okot aggodalomra, ha döglött halat, kagylókat látunk az élővízben?

Addig, amíg egy engedélyezett fürdőhelyen nincs kiírva a fürdés tilalma, biztonsággal lehet fürödni. Egy-egy elhullott kagyló vagy hal mindenhol lehet, ez még nem olyan nagy probléma, mert a víz hígulása ezeket a veszélyeket megszünteti.

Mit tegyünk, ha sok vizet nyeltünk fürdés közben?

Lehetőleg ne nyeljünk vizet fürdés közben. Ez elsősorban a gyerekeknél probléma, rájuk ilyen szempontból jobban kell figyelni. Ha megtörtént a baj, és sok vizet nyelt a gyermek, akkor a nap folyamán figyeljük, hogy nincs-e hasmenése, láza. Ha ilyen tünetek jelentkeznek, akkor azonnal orvoshoz kell vele fordulni.

Kerti medencénkben kialakulhatnak-e az egészségre veszélyes organizmusok?

Ha nem tartják tisztán, nagyon könnyen elszaporodhatnak a baktériumok a vízben. Mesterséges strandokon egészségügyi okokból például csak vízforgatásos medencét lehet üzemeltetni. Ha kerti medencét vásárolunk, ügyeljünk rá, hogy a vízforgató berendezést az előírtaknak megfelelően bekapcsoljuk, a vizet pedig a szükséges anyagokkal és eszközökkel fertőtlenítsük, tisztítsuk. Ez a tulajdonos vagy a használó felelőssége. Az ilyen medencéknél ráadásul külön problémát okozhat, hogy kicsi a vízfelület, így a már említett a hígulási tényező alacsonyabb, ezért a fürdőzőknek fokozottan érdemes betartani a fürdés általános szabályait, azaz a fürdőzés előtti zuhanyozást, lábmosást, és betegen a közös fürdés elkerülését.

A kerti medencékben gyakori, hogy kutyákkal együtt fürdenek. Jelenthet-e veszélyt az emberekre?

Nagyon is! Engedélyezett fürdőhelyekre például nem véletlen, hogy nem lehet bevinni állatot, kivéve vakvezető kutyát, de a vízbe az sem mehet be. A kutyáktól vagy más állatoktól ugyanis bármilyen bakteriális, parazitás fertőzést elkaphatunk; kis kerti medencében ennek az esélye hatványozódhat.

Strandokon még milyen fertőzéseket szedhetünk össze, hogyan lehet ezeket kivédeni?

A szociális helyiségeket (öltözők, zuhanyzók, WC-k) az üzemeltetőknek folyamatosan takarítani, és tisztaságukat ellenőrizni kell. Potenciális veszélyt a takarítás, fertőtlenítés elmaradása, vagy a használónak a használat utáni gondatlansága, WC esetében a kézmosás hiánya jelentheti. Ha egy strandon, uszodában elhanyagolt szociális helyiségekkel találkozunk, az ÁNTSZ kistérségi kerületi szolgálatainál vagy az adott fürdő igazgatóságánál élhetünk panasszal.

A klórozott strandi víz okozhat-e allergiás reakciót vagy valamilyen károsodást?

Előfordulhat a bőrirritáció, ilyenkor kipirosodik a bőr, foltocskák jelennek meg rajta. Adott esetben kötőhártya-gyulladás, szempirosodás jelentkezhet. Ha nem múlnak ezek az irritációk, forduljunk orvoshoz. A panaszoknak egyébként az egyéni érzékenységtől függően pár órán belül maguktól meg kell szűnniük. Ha tudjuk, hogy érzékenyek vagyunk a klóros vízre, ne menjünk mesterséges fürdőbe.

Havas Péter Gergő

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Békét kötni a gyógynövényekkel

Dr. Zsirmon István

Dr. Zsirmon István szakgyógyszerész immár 34 éve segíti a tiszakécskeieket. Az új kor szellemében webpatikát is működtet, emellett írásban is ad tanácsokat a hozzá fordulóknak. Vele beszélgettem a gyógynövények gyógyító szerepéről.

Nyáron mindenki a szabadba vágyik, virágoznak a növények, fejüket a nap felé fordulva szívják magukba az éltető energiát. A gyógynövények ismerete olyan régi, mint az emberiség története. Shen-Nung kínai császár már az i.e. XXVII. században foglalkozott a gyógynövények alkalmazásával, és utasítást adott összeírásukra.

Az egyik legrégebben fennmaradt írásos emlék az Egyiptomból származó Ebers-féle papirusz tekercs Kr.e. 1534-ben íródott. A 20 méter hosszú tekercsen több száz gyógynövényről lehet leírást olvasni. Az egyiptomiak nagy hangsúlyt fektettek a betegségek megelőzésére, ezért a piramisépítéseknél dolgozó építőmunkások gyógynövényeket kaptak az étkezés mellé, preventív célzattal.

A görögök már azzal sokat tettek, hogy Hippokratészt a világnak adták. A Kósz szigetén született kisfiút tudatosan az orvosi pályára szánták. Hét könyvéből megismerhetjük a régi görögök népgyógyászatát, és több mint 200 növény gyógyhatásait.

A középkorban főleg a kolostorokban folyt gyógyító munka. A szerzetesek és apácák gyógynövényeket termeltek, és hatásaikról feljegyzéseket készítettek. Bingeni Szent Hildegard (1098-1179) főapátnő Rupertsbergben gyógyította a hozzá fordulókat. A kolostorban patika is működött, ahol krémek, teák és cseppek várták a gyógyulni vágyókat. A modern gyógynövénygyógyászat megalapozója a svájci Paracelsus volt, aki Herbarius című könyvében írta le mindazt, amit megtanult. Ő volt az első tudós, aki növényi alkoholos kivonatot, azaz tinktúrát állított elő.

Melius Juhász Péter (1532-1572) debreceni református lelkész a Herbarium az füveknek nevekről, természetekről és hasznairól című műve volt az első magyar nyelvű botanikai mű. Ezt elsősorban a köznépnek szánta, ismertette benne a termőhelyeket is. Beythe András a „Fives Könüv"-ben 275 gyógynövényről ad leírást.

A Gyógynövénykísérleti Állomást 1915-ben alapították. Ma Gyógynövénykutató Intézet néven szervezi a gyűjtést, a hazai gyógynövénytermesztést és a minősítést.

A patikákban manapság főleg a díszes porcelánokon, képeken figyelhetjük meg a gyógynövények neveit. Számos gyógyszernek először gyógynövényekből izolálták a hatóanyagát. Ilyen a valeriana gyökeréből készült altató, nyugtató, a sokak által szedett májtisztító máriatövis, vagy az elmúlt időkben rossz hírbe keveredett anyarozs, melyből kiváló vérzéscsillapító és méhösszehúzó, migrén elleni gyógyszer készül.

Zsirmon úr patikájában minden korosztály megtalálja a maga gyógynövényét...

Az internet áldás és átok egyszerre egy patikusnak. Az innen-onnan összeolvasott tippek alapján sokan várnak megoldást a gyógynövényektől, a régi írások és füveskönyvek tanácsainak kritikátlan átvétele többet árt, mint használ. El kell fogadni, hogy a gyógynövények ugyanúgy gyógyszerek, mint kémiai társaik. Lehetnek mellékhatásaik, vagy egyszerűen nem érik el velük a kívánt hatást. Mindenképpen érdemes a szedés előtt fitoterápiához értő orvossal, gyógyszerésszel vagy szakképzett természetgyógyásszal konzultálni.

Mik a legkeresettebb növényi alapú termékek?

Sokan elalvást könnyítő szerek után érdeklődnek. Elsőnek mindig növényi kivonatokat ajánlok, és ha a tünetek 2-3 hét után is fennállnak, arra bíztatom a hozzám fordulókat, hogy keressék fel orvosukat, mert a panaszaik akár szervi bajra is utalhatnak. A citromfű, a golgotavirág, a komló, és a macskagyökér önállóan vagy teakeverék formájában sokat segíthet. De akinek nincs módja, hogy teát főzzön, az válogathat a gyári, a tablettázott formátumban is kapható készítmények között. Ezekhez az anyagokhoz nem lehet hozzászokni, és nem okoznak elvonási tüneteket, mint egyes vényköteles altatók. Az alvást könnyítő szerek mellett a fogyókúrás termékek is kedveltek a vevők körében, de jó, ha mindenki tudja, hogy életmódváltás, diéta és mozgás nélkül kevés az esély arra, hogy leadjuk felesleges kilóinkat. Sokan szenvednek reumás panaszoktól, és a megoldást a növényektől várják. A megfelelő gyógynövényekből készített teák fájdalmat csillapítanak, és nyugtatják a fájó ízületeket. A belőlük előállított krémek, kenőcsök helyileg alkalmazva közvetlenül hatnak. Nagyon kedveltek a növényi kivonatokat tartalmazó köptetők, köhögéscsillapítók, melyekben egyebek között hársfa, lándzsás útifű, kakukkfű, izlandi zuzmó is található. A pemetefű cukorkaként futott be karriert, nyákoldó, emésztésjavító, nyugtató hatása miatt.

A bíbor kasvirág felé főleg az őszi hideg időszakban fordul a figyelem. A növény immunerősítő hatása miatt kedvelt, kapszula, folyadék, csepp alakban egyaránt. Túlzott használata viszont túlhajtja az immunrendszert, és már nem véd. A fáradtságra a ginseng nyújthat megoldást, depresszióra, rossz hangulatra pedig a levendulát és az orbáncfüvet érdemes kipróbálni.

A máj védelmére Zsirmon úr a máriatövis mellett a kurkumát és a pitypanggyökeret ajánlja, a hosszú út során pedig jó szolgálatot tehet a gyömbér, mely emésztésjavító hatása mellett hányinger leküzdésére is jó, és gyerekeknek is adható.

És hogy miért válasszuk a gyógynövényeket? Sok esetben előfordul az, hogy a kémia fejlődésével sikerült szintetizálni a növényi tiszta hatóanyagokat. Ezek azonban nem mindig váltották be a hozzájuk fűzött reményeket. A gyógynövények a maguk komplex formájukban hatásosabbak, mintha azoknak csak a kivont, tiszta hatóanyagát fogyasztanánk. A természet ugyanis gondoskodott róla, hogy a hatóanyagok mellett olyan más anyagok is legyenek, amelyek segítik a hatás kialakulását.

A gyógyteák elkészítésének és fogyasztásának szabályai:

A gyógynövényeknek a gyökerét, szárát, virágzatát vagy a termését használjuk fel.

Általában forrázatot készítünk levelekből és virágzatból. Ezeket a részeket soha ne főzzük és ne forraljuk. Érdemes odafigyelni, hogy a víz forrásban legyen, mert ha nem, akkor esetleg bizonyos anyagok kioldódása nem történik meg. A forrázatot 3-8 perc után szűrjük le.

Főzet készülhet a keményebb részekből, gyökerekből, héjból, szárból, gumóból, termésből. A főzet lényege a forralás, a föld feletti részeket általában 5 percig, a gyökereket, kérgeket pedig 10-20 percig kell forralni. A leszűrt főzetet ajánlatos azonnal elfogyasztani.

Előfordul, hogy a növény hőérzékeny hatóanyagot tartalmaz, ilyen például a csipkebogyó. Ebben az esetben alkalmazzunk áztatást. Ez langyos vízben történik szobahőmérsékleten, 8-10 órán keresztül áztatjuk, majd leszűrjük, és a gyógytea azonnal fogyasztható.

Szúnyogriasztó:

Csak néhány csepp illóolaj és némi alkohol vagy krém szükséges a hatékony, de természetes szúnyogriasztó megalkotásához.

Néhány csepp levendula-, citrom-, citromfűolajat összekeverve némi alkohollal, egyszerűbb krémbe belekeverve, és a szabadon lévő bőrfelületre felkenve a gonosz szurkálók menekülni fognak tőlünk. Ezt a gyerekek bőrének sem ártalmas.

Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Mit tegyünk a kavicsgyűjteménnyel?

Városlakó lévén minden adandó alkalmat megragadok, hogy kimehessek a „zöldbe". Kiránduláskor, vagy a vízparton pihenve szinte mágikus erővel vonzzanak a kavicsok: pillanatok alatt hatalmas gyűjteményt halmozok fel magam körül.

Talán más is tapasztalta már, hogy a kavicsok közt matatni az egyik legjobb relaxáció: pihentet és teljesen kikapcsol.

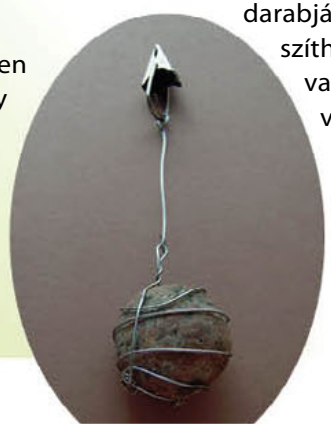
A kérdés csak az, hogyan hasznosítható az a rengeteg szép kavics, ami feltétlenül velünk szeretne tartani, mikor hazaindulunk.

Bár legjobban a maguk természetes szépségében tetszenek, a formás kavicsokat lehet rajzzal, festéssel, írással, préselt virág ráragasztásával is díszíteni, ha ajándéknak szánjuk.

Néhány szép darab kifejezetten hasznos lakberendezési- vagy dísztárggyá lényegülhet: az apró színes kavicsok küllemük és más adottságaik miatt is remek alapanyagai egy díszes párologtatónak száraz levegőjű lakásokban; a fúrókagylók lyuggatta mesés rajzolatú tengeri kövek illatkőként, vagy éppen gombként funkcionálhatnak. A kerti asztalon a terítő sarkait pedig mi sem óvhatná jobban a szél erejétől, mint egy-egy rácsíptetett tengerparti emlék…

Terítőnehezék a tengerpartról

A szél gyakran megtréfál, ha kertben terítünk ebédhez. Bár sokféle terítőnehezék kapható, egyik sem ér fel a kavicsgyűjteményünk néhány jeles darabjából saját kezűleg elkészíthető nehezékkel. Végre valódi praktikus dísszé válhatnak a kedvenceink!



Ha már úgyis kertben vagyunk, nézzünk körül, és használjuk fel alapanyagnak a kerti kötöző spárgát vagy vékony drótot, nehezéknek pedig megteszi négy, közel egyforma, szép kavics a kertből vagy a tengerparti gyűjteményünkből. A kiválasztott kavicsokat tekerjük egyenként körbe a dróttal, vagy csomózzunk a spárgából kis hálót köréjük. (Lyukas kaviccsal még egyszerűbb a dolgunk, csak át kell fűzni egy madzagot rajta!) Az így előkészített „nehezéket" fűzzük fel egy függönycsipeszre, iratcsipeszre, ruhacsipeszre, vagy egy biztosítótűvel erősítsük az abrosz sarkához.

Nagyobb, szép formájú kavicsokat stílusos szalvétanehezékként is alkalmazhatunk a kerti asztalnál a szeles napokon.

Kavicsok a párologtatóban

Sok fakó és közönséges kavics igazi szépséggé változik a vízben. Száraz lakásokban megoldja a párásítást, és gyönyörűen mutat a radiátoron üvegedényben elhelyezett kavicsgyűjtemény.

A porózus kavicsok jól magukba szívják a vizet, és nagy felületen képesek párologtatni. Használjunk ioncserélt vizet, hogy elkerüljük a vízkövesedést, és időről-időre töltsünk utána, hogy mindig ellepje a kavicsokat.

Lyukas kavicsok

Az otthont kereső fúrókagylók és hajóférgek a hajósok esküdt ellenségei, a kavicsgyűjtőknek viszont sok örömöt szereznek különleges művészeti teljesítményükkel. Hol elképesztő rajzok sokaságát fúrják a kövekbe, hol pedig szivacsosra lyuggatják apró járataikkal, vagy egy jókora lyukat rágva segítik a kavics további felhasználását.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Az ilyen köveket remekül lehet használni (mellék)helyiségek illatosítására vagy aromaterápiához, hiszen a porózus szerkezet a fához hasonlóan magába szívja, és hosszan őrzi a rácseppentett illóolaj aromáját. A fúrókagyló által készített lyuk segítségével pedig felakaszthatjuk az illatkövünket.

Ha találunk, gyűjtsünk néhány apróbb méretű, nagylyukú kavicsot is.

Madzagot fűzve egy-egy darabba, egyedi és erős gombbal díszíthetünk táskát, hátizsákot, vagy a kertben, pihenés közben a kötöző spárgából horgolt dobozkát.

További ötletek a www.szimpatika.hu oldalon!

ÜZENET A FÖLDNEK VISSZA A FÖLDET!

Van abban valami bájos, ha egy tucat pesti értelmiségi a csak az amatőrökben meglévő, szívből jövő lelkesedésével nagyot álmodik. Az álmok pedig jó esetben megtalálják tárgyukat. Békásmegyer-Ófalu kedves a szívemnek. Takaros parasztporták jelzik, itt valaha földművesek laktak.

A lakótelep helyén szőlő volt, oda jártak le kapálni a népek. Mára az egykor itt élt svábok többsége meghalt vagy elköltözött, a földműveléssel pedig már szinte senki nem foglalkozik. Kivéve egy újító szellemű budapesti csoportot.

A sűrűn beépített házak közt megbúvik egy kert. Ide gyűlnek hetente négyszer a földfoglalók. És hogy mit csinálnak? Megművelik azt a telket, amit senki nem gondoz. A területet egy orvos adta oda a csapatnak, akik közt található politikus, közgazdász, francia nyersevő és még ki tudja, mi. A kert végében kis ház, itt vannak a szerszámok, és ide lehet behúzódni az eső elől. A dombtetőre felszaladó kertben parcellák sorakoznak. Retek, uborka, ribizli, dinnye; köztük gyógynövények, melyek a kártevők elriasztásáért felelnek.

Van komposzt saját gilisztával, meg egy másik a vegáknak – giliszta nélkül. Az olasz sarokban nő a ruccola, a szőlő, a cukkini. A csapat tavaly kezdett szervezkedni, 2009-ben egy dél-franciaországi kollektív farmon töltött hét után. Aztán hozzájutottak a földhöz, és azóta fejlesztik kertészeti tudásukat. Arra még nincs teljesen kialakult elképzelés, hogy hogyan osztják majd el a megtermelt javakat, de külföldi példák nyomán valószínűleg a befektetett munkát és az egyéni szükséget nézik majd. A terület végében tűzrakóhely van a közös kukoricasütéshez, a hosszú kőfalra pedig filmvetítést vizionálnak.

Azonkívül, hogy a közösségi kert révén az is saját zöldséget termeszthet, akinek nincs saját földje, barátokat szerezhet, és együtt gondolkozhat az őt érdeklő dolgokról másokkal. A csapat fontos üzenete, hogy szeretnék megteremteni az élelmiszerek fölötti önrendelkezési jogot. Az elképzelések szerint állatokat is tartanának; bár sokan közülük vegánok (nem fogyasztanak semmilyen állati fehérjét), de az állatok tartása egy újabb lépés lehet arra, hogy ne függjenek másoktól.

A XII. kerület egyik utcájában hasonlót valósítottak meg egy bérház lakói. Nekik nem voltak jelszavaik, nem tömörültek csoportba. Viszont volt egy régi játszóterük, amit a hetvenes évek óta nem használtak a gyerekek. Az udvar világos volt, a terület 40 négyszögöl. Felosztották azok között, akik erőt éreztek magukban, hogy kiskertet hozzanak létre a város közepén – és belevágtak. Van, aki fűszernövényt ültetett, más a gyümölcsöket részesítette előnyben, de a fügefára mindenki büszke. A kertet nem csak az idősek gondozzák, a fiatalok is helyet és teret követeltek maguknak. A kert teljesen bio, a kártevők ellen ősi módszerekkel védekeznek. Van, aki csak fok-

hagymát ültetett, ennyi fér bele az idejébe, és nem bízik a nagyáruházakban megtalálható kínaiban. A kert összehozta a ház lakóit, jobban, mint bármiféle szervezett összejövetel.

A Community Gardens (közösségi kertek) régóta meglévő dolog, de a gazdasági válság hatására sokan újra felfedezték maguknak. Az USA-ban és Kanadában tizennyolcezer kertet tartanak számon. A földművelés közösségi előzményei az 1800-as évekre nyúlnak vissza: amikor a munkanélküliség az egekbe szökött, a szegény embereknek parcellákat adtak, hogy megműveljék azokat. Az I.világháború alatt az amerikai kormány embereket toborzott, hogy a „szabadság kertjeit" közösen műveljék meg, így biztosítva élelmiszert maguknak. A nagy világválság után az embereknek szükségük volt valamire, ami kirántja őket a depresszióból. Ennek egyik vadhajtása lett a közösségi földművelés.

A II. világháború alatt 20 millió kert működött ilyen formában, és a megtermelt zöldség 44 százaléka ilyen telkekről került a piacra. A kertművelés azóta is virágzik, sőt átgyűrűzött az öreg kontinensre, hogy itt is hódító útjára induljon.

Nálunk még gyerekcipőben jár a szerveződés, elszigetelt törekvések vannak. A BÖSKE brigád például a VII. kerület szívébe álmodott kertet, egy üres telekre, melyre az önkormányzat is rábólintott. A projekt mégis áll, ugyanis a szomszédos házakban lakók egy része nem lelkesedik az ötletért.

Zimre Zsuzsa

Kertpszichológia

A modern pszichológia tényként kezeli, hogy a növényekkel való foglalatoskodás olyan megelégedettséget eredményez, amelyet más munkában nem feltétlen találnak meg az emberek. A növény virágzása, termőre fordulása, növekedése olyan látványos siker, amelyet szakmájukban kevesek láthatnak. Ily módon kiegészíti, megkoronázza a mindennapi tevékenységet, és nem mellékesen széppé teszi a környezetet, ami tovább fokozza a jó közérzetet. A kert az alkotás, a teremtés örömével ajándékozza meg a kertészt.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P.H.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P.H.

NE KÉRJ SZATYROT, ÉS NYERJ!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

A nyeremény 5 db. 2 személyes VIP kártya az Új Színházba.

A kártya minden előadásra érvényes a 2010-2011-es évadban.

Részletes leírás: www.nekerjszatyrot.hu

*A programban résztvevő gyógyszertárak listája a **www.szimpatika.hu** oldalon található.*

Részvételi szabályzat:

www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás: 2010. szeptember 24-én

Ha Ön 2010. augusztus 1. és 31. között vásárláskor nem kér nylonszatyrot a SZIMPATIKA emblémával ellátott gyógyszertárakban, sorsoláson vehet részt!

Mit kell tennie?

1. **Vágja ki és töltse ki a kupont az előző oldalról!**
2. **Ne kérjen nylonszatyrot vásárlásakor!**
3. **Bélyegeztesse le a kupont gyógyszerészével, majd dobja bea patikában elhelyezett gyűjtődobozba!**