SZIMPATIKA

## Kérdezze meg gyógyszerészét...

- mert ismeri a gyógyszerek hatását, mellékhatását és kölcsönhatásait,
- mert eskü kötelezi a gyógyításra és a titoktartásra,
- mert egyetemi diplomája révén széleskörű ismeretekkel rendelkezik a természettudományok terén,
- mert tanácsadással segít eligazodni a reklámokban bemutatott termékek között a betegségek megelőzésének érdekében,
- mert a gyógyítást hivatásnak tekinti, nem szakmának.

www.szimpatika.hu

# SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

**NOVÁK PÉTER:**
*A HIT UGRÁSA*

**POPPER PÉTER:**
*GÓLYAMESE HELYETT...*

**ENDREI JUDIT**
*KOR-HATÁRTALANUL*

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2008. október

**SZIMPATIKA • OKTÓBERI AKCIÓ**

# TARTALOM

## Kedves Olvasó!

Vénasszonyok nyara helyett itt van az ősz, itt van újra.
Ez az évszak kicsit mindig a számvetés és az újrakezdés ideje is: ennek jegyében ajánljuk figyelmükbe Endrei Judit példáját, aki – igaz, nem önszántából – váltott, és nem bánta meg. Annál is inkább, mivel az egykori televíziós műsorvezető többek között egy olyan területen is tevékenykedik, melyről viszonylag kevés szó esik, pedig tízezrek mindennapjait érinti. Ez pedig nem más, mint a középkorúság kérdése, az emberi szervezet őszbe fordulása: sokan nem tudják, mihez kezdjenek magukkal e sok változással terhelt korban, ám mint ahogy azt Endrei Judit példája is mutatja, igenis lehet sikeresen váltani.
Novák Péter ebben a hónapban szintén egy újrakezdést mutat be: az emberi akaraterő és tartás egy igen ritka és megindító példáját ismerhetjük meg a kerekesszékben is teljes életet élő Miklós atya történetéből. „Túl a szakadékon" rovatunk aktuális írása is ide kapcsolódik.
Az ősz persze tartogat másként elgondolkodtató témákat, eseményeket is: kamasz gyerekünk jó eséllyel osztálykirándulásra indul, nekünk pedig fogalmunk sincs, hogyan intsük óva a rá leselkedő veszélyektől, hiszen mi is pontosan emlékszünk még, miként zajlott annak idején egy efféle esemény. Még szerencse, hogy a felvilágosításon ilyenkor már túl vagyunk – Popper Péter ugyanakkor azokra is gondolt, akik még azon tépelődnek, miként magyarázzák el a gyereknek, pontosan mitől is lett olyan gömbölyded anyu hasa. Az orvos válaszol rovatunkban az igen kellemetlen húgyúti fertőzésekről ejtünk pár szót.
Ha pedig további érdekes információkhoz szeretnének jutni, látogassanak el a *www.szimpatika.hu* honlapra, ahol természetesen akcióinkról is tájékozódhatnak.

Draveczki Ádám
főszerkesztő

**Üzenet a Földről**
Novák Péter rovata
**A hit ugrása** — 4

**Kor-határtalanul**
**ENDREI JUDIT** — 6

**Túl a szakadékon**
Polgár Teréz Eszter rovata
**Megdolgozott a csodáért** — 8

**Októberi SZIMPATIKA-AKCIÓ** — 12

**Anya-Apa**
**Az első gimis osztálykirándulás**
**– Anyaszemmel**
**– Apaszemmel** — 14

**Kérdezze meg gyógyszerészét...**
**Gyógyszerreklámok, gyógyszerek, gyógyszerészek** — 16

**Popper Péter:**
**Gólyamese helyett őszinte beszéd** — 18

**Kérdezze meg kezelőorvosát...**
**A hólyaghuruttól a vesemedence-gyulladásig** — 20

Impresszum: Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki Ádám • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Popper Péter, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, dr. Südy György, Szonda Györgyi, Sándor Csaba, Küttel Dávid, Sárosi Emőke
Képszerkesztő: Bátky-Valentin Szilvia • Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán • Címlapfotó: B. Tasnádi Mária
Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.

# ÜZENET A FÖLDRŐL

# A HIT UGRÁSA

*Sárospatak, egy görög katolikus plébánián, Miklós atyával, aki nyaktól lefelé lebénult.*

NOVÁK PÉTER

Vagy túlontúl könnyedén, vagy kínosan fajsúlyosan bánunk a szavakkal. Hit. Három betű, sűrű, mint egy atommag, mégis holdudvarában ott a teljes életünk: kinek a hiszekegy, kinek a nemzeti tizenegy, kinek a szerelem, kinek a pénz, kinek az angyal, kinek az ördög… Szent és profán, akár a létezés maga.
Senki nem mondta, hogy könnyű lesz, de néha nagyon nehéz! Csak így, létezni. Felkelni, feltenni a kávét, fogat mosni, nekimenni az ismeretlennek, vagy háromszázhatvanöt alkalommal az évben. Meglapogatni a gyereket, no meg a pénztárcát, az igazolványokat, a slusszkulcsot, jaj, csak a mobilt el ne felejtsem, a végén még elérhetetlen leszek. Akár a Teremtő.

Persze, hogy tudok járni! Van két lábam. Sőt, két kezem is. Ha elsétál előttem egy szép nő, hát utánafordulok. Belehúzok, ha jön a busz, kettesével szedem a lépcsőfokokat, lehajolok az elejtett újságért. Ez természetes. Természetes? Ugyan mitől? Hát mert így születtem! Egészségesen.

Miklós atya is egészségesen született. Bár mindig is a hit hivatására készült, úgy imádja az életet, mint jómagam. Például a cseresznyét! Már nyárelőn megajándékoz a természet kincseivel, csak le kell szedni a fáról. Miklós is így tett. Aztán az anyaföldön tért magához, több méteres zuhanás után, darabokra törött gerinccel, néhány nappal pappá szentelése előtt. A hit zuhanása. Szent és profán.

Mit mondhat a teremtőnek majdhogynem felkent szolgája ily kegyetlen fordulat után? „Szidja, mint a bokrot!” – válaszol kacagva Miklós, és egyetlen, alig mozduló végtagjával beletenyerel az elektromos kerekesszék botkormányába. Száguld a Bodrog partján, fejébe csapva a bőr western kalap, szájában cigaretta, pálinkázni indulunk. Futok a tüzes angyal után.

Szidalmak, káromlások, önpusztítás után beletörődés és megbocsátás. Ez a lélek rendje, hogy létezni lehessen tovább. Miklós nyaktól lefelé sérült, remegő karja épp' hogy keresztet tud rajzolni az elsőáldozók gyermekhomlokára. „Ezt adta a jóisten! Keresztelni tudok, temetni nem. Nem fér el a kocsi a sírkövek között.” Könny szökik a szemembe. Neki is, de megint a nevetéstől, még egy italt rendel, míg felesége eteti türelmesen. Egyik falat a másik után, vagy két évtizede. Mennyei béke.

Én rengeteget harcolok. Tán úgy tűnik, másokkal, de igazából tudom, én magam vagyok az igazi ellenfél. Egyik felem nem fogadja el a másikat. Néha önmagát. Tükörbe nézek, s ha őszinte vagyok, látom. Látom reggel az arcomon. A felszedett kilókat, a stressz karcolta arcvonalak nyomát, a kudarcba fulladt változásokat. Elfogadni egy helyzetet, és változni azon belül? Lehetetlennek tűnik.

A sárospataki plébánia alig nagyobb egy nappalinál, kicsi a gyülekezet, szegény az eklézsia. A lelkész egy rombadőlt lengyel templom tégláját mentette meg alapító kőnek, mert van, ami pusztul, de van, ami születik.

Például a szentek a plébánia falán. Mind ül, hisz' Miklós is ül a székben – így ajánlja a freskófestő fogyatékos barátjának képeit. A misére is maradok, kedvem támad ismerkedni. Mindennel és mindenkivel. Egy görög katolikus szertartás a be nem avatottaknak igazi misztérium.
A hófehér tér lassan megtelik tömjénillattal, a kegytárgyak fénypászmáival, Miklós szikrázó énekhangjával, mint egy égi antenna közvetít… Minden, és mindenki között.
Az a fentebb emlegett három betű. Hívőnek, ateistának egy pillanat elragadtatás.

# Kor-határtalanul

**Habár a képernyőn évek óta nem láthatjuk, Endrei Judit ma sem pihen: könyveket ír, rendezvényeket szervez, újabban pedig az általa kitalált Kor-határtalanul program keretében is tevékenykedik, hogy megkönnyítse a változó korban lévő férfiak és nők mindennapjait. A kereskedelmi televíziós korszak előtti tévézés egyik emblematikus személyiségével beszélgettünk.**

**Miért éppen a középkorúak problémáit karolta fel a Kor-határtalanul programmal?**

A középkorúság sokféle nyűggel-bajjal jár, melyek gyökere alapvetően az, hogy változásokat hoz. Az emberek nagyrésze pedig nem úgy áll a változásokhoz, mint jó, követni érdemes dolgokhoz, hanem félnek tőlük, mivel úgy képzelik az életüket, hogy éppen az a jó, ha semmi sem történik, akkor ugyanis semmi baj nem érheti őket. Ezért okoz sokaknak komoly lelki problémákat a középkorúság, amikor változik a testünk, változnak az életkörülményeink, változnak a családi viszonyaink. Nekünk nőknek, még a klimax is hozzájön ezekhez. Úgy gondoltuk a húgommal, Kurdics Erikával, hogy megpróbálunk segíteni azoknak a nőknek és férfiaknak, akik erre igényt tartanak, akár programokkal, akár tanácsadással, akár klubtalálkozókkal. Amikor abbahagytam a tévézést, kitágult az érdeklődésem a saját szűkebb környezetem, Szentendre irányába, ahol létrehoztam az Első Szentendrei Női Szalon Egyesületet. Ennek égisze alatt kezdtük el megszervezni a húgom segítségével a Kor-határtalanul programot idén tavasszal, tehát egy igen fiatal kezdeményezésről beszélünk.

**Ahogy Ön is mondja, az emberek eleve nehezen élik meg ezt a változó kort, de mit gondol, mennyire nehezíti meg számukra még jobban ezeket az éveket a modern társadalom annak sulykolásával, hogy a fiatalság mindenek felett?**

Nyilvánvalóan a rendszerváltás hozta magával ezt a fiatalság-kultuszt, de hogy maga a szemlélet honnan gyűrűzött be, arról fogalmam sincs. Bizonyára a világ többi részén is átestek azon a perióduson, amikor csak és kizárólag a fiatalság jelent értéket. Persze azóta teltek-múltak az évek, és szerencsére ma már Magyarországon is egyre több olyan cég létezik, melyek kezdik felismerni: nem is olyan rossz korosztály ez a negyvenes-ötvenes, netán egy kicsit idősebb réteg. Hogy csak a nők példájánál maradjak, az ilyen korú nők gyermekei már kirepültek, így eleve több idejük van, ők maguk pedig strapabírók, lojálisak, szakmai tudásuk komoly, ráadásul tekintélyes mennyiségű tapasztalattal rendelkeznek.

**Önnek is volt úgymond nehéz periódusa, amikor 10 évvel ezelőtt befejezte a televíziózást?**

Nagyon jó és teljes pályát futhattam be a televízióban, aztán jött a '90-es évek közepe, amikor egyszercsak kiszaladt alólam minden műsor, és nem jöttek helyettük újabbak. Akkor még nem fogtam fel, hogy ennek az lehet az oka: kiöregedtem, más stílusra van szükség, új arcokat akarnak. Hozzáteszem: ezt így konkrétan nekem soha senki nem mondta meg, magamnak kellett rádöbbennem, hogy nincs már rám szükség. A felismerést követően volt egy nagyon-nagyon nehéz néhány hónapos periódusom, ezután pedig újabb néhány hónapba telt, mire kitaláltam, mihez lenne kedvem, mivel tudom pótolni a korábbi aktivitásaimat. Ezután szépen jöttek a könyvek, majd sorban a többi egyéb elfoglaltság is. Vagyis igyekeztem aktívan állni az új helyzethez, nem engedtem sodródni magam a körülményekkel, nem is vagyok ilyen alkat. A depresszió tehát elkerült, bár tagadhatatlanul voltak nehéz napok.

**És mit tapasztalt, akik elmennek a rendezvényeikre, akikkel beszélget, mennyire képesek kezelni a gondjaikat? Egyszerűen csak nem tudják magukat megfelelően lekötni, vagy komolyabb a helyzet?**

Nem mennék bele a kérdés azon részébe, hogy sokan tengődnek valóban méltatlan módon, a létminimum alatt, mert ezzel a programmal nem tudom felvállalni, hogy megoldom az ő helyzetüket. Azokat tudom megszólítani, akik azt mondják: „Igaz, hogy idősebb vagyok, de azért olyan jó lenne még mindenfélét csinálni!"

Fotó: B. Tasnádi Mária

Most, ahogy beszélgetünk, éppen egy ilyen találkozóról jövök, ahol egy hölgy a végén azzal állt fel: ő bizony rengeteg energiát kapott a beszélgetésből. Az eleve elveszettek valószínűleg meg sem hallják a mi hívó szavunkat. Sok ember ugyanakkor nagyon kiéhezett a törődésre. Ha veszünk egy reklámügynökséget, meddig ember az ember? Nagyjából 18-tól 49 éves koráig. Nos, hál'istennek elég sokan vagyunk még ezen felül is épeszűek, aktívak, akik élvezzük az életet. Ugyanakkor érdekes tapasztalat, hogy a programjainkra néha harmincasok, korai negyvenesek is járnak, ebből az is kiderül számomra, nekik is megvannak a maguk nehézségei.

**Milyen arányban képviseltetik magukat a férfiak?**

Egyelőre szerényen, alkalmanként az átlagosan 100-120 főből 4-5 szokott férfi lenni. Nem tudom, mi lehet ennek az oka, talán azt hiszik, a nők jobban elvannak

Fotó: B. Tasnádi Mária

magukban… Pedig az aktív középkorúság kérdése az én megítélésem szerint közös probléma, egy férfinak is megvannak ebben a korban a maga gondjai. Persze az is tény, hogy a nők nyitottabbak, ami sokféleképpen nyilvánul meg: ők járnak inkább egészségügyi szűrésre, ők viszik haza a családba az információkat akár az életmódot érintő kérdésekben is, és a többi.

**Nyilván minden idejét leköti az a sokféle tevékenység, amit folytat. Nem hiányzik néha mégis a televízió?**

Nagyon érdekes, amit kérdez, mert épp a minap forgattak velem: vendégként szerepeltem egy műsorban, és egész nap együtt voltam a stábbal. Ahogy elnéztem a riportert, az operatőrt, a szerkesztőt, belém villant: te jóságos ég, ha még mindig ezt kellene csinálnom… Amíg volt a tévében munkám, persze kiszámíthatóbb, könnyebb életet élhettem, manapság jóval küzdelmesebb minden, de még így sem hiányzik. Imádom a televíziót mint műfajt: gyermekkorom óta lenyűgözött ez a világ, amikor átmentünk a szomszéd nénihez tévézni, és ma is a nappalim központi helyén áll a televízió. De lehet, hogy ez a mai tévézés már nem is lenne nekem való.

**Nem is keresik, hogy jöjjön vissza?**

Miután abbahagytam, volt még egy rövidke kirándulásom az akkori Satelit televízióban vasárnap délelőttönként, amit amolyan kis jutalomjátékként fogtam fel. Ezen kívül is akadt még néhány „mi lenne, ha…" típusú erőtlenebb keresgélés, de akkoriban már tudtam, hogy nincs helyem ebben. Sokan mondják, hogy hiányzom nekik, gyakran tapasztalom, hogy nosztalgikusan viszonyulnak hozzám az emberek, de biztos vagyok benne: ha most visszatérnék a képernyőre, egyből megkapnám, hogy „na, már ez sem a régi." Én pedig nem akarom magamat kitenni ennek.

*Draveczki Ádám*

**A Kor-határtalanul program aktuális rendezvényeiről a *www.korhatartalanul.hu* oldalon, Endrei Judit ról a *www.endreijudit.hu* oldalon olvashatnak bővebben.**

**Tudta-e Ön, hogy a petefészekrákban megbetegedett nők 90 százaléka gyógyítható, amennyiben korai stádiumban ismerik fel a betegséget, előrehaladott esetben azonban az érintettek 80 százaléka elhalálozik?**

(forrás: www.szimpatika.hu)



# TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

## Megdolgozott a csodáért

**Csabával egy kávézó előtt találkozunk. Ahogy közeledik, látom, nehezen jár, biceg. Mégsem ez a legerősebb benyomásom, hanem az, hogy milyen nyugalmat áraszt. Mosolygós, kellemes hangú, hamar kiderül, könnyen és szívesen mesél. Csoda, hogy nem ül tolószékben. 37 évesen eltört a gerince, de nem tudom elképzelni megtört emberként. Ő sem önmagát. Talán ez a szerencséje.**

***- Hogyan történt a baleset?***

- Kőművesként dolgoztam, éppen a szomszédom házát javítottam. Már sokadszorra másztam vissza a létrára, még meg akartam igazítani valamit. Siettem, talán tettem egy rossz mozdulatot, elvesztettem az egyensúlyom, és létrástól eldőltem. Egy lépcső élére estem, hanyatt. Az első egy-két percben nem kaptam levegőt. Amikor elkezdtem lélegezni, nem fájt semmim, ezért megpróbáltam fölállni. Nem ment. Megtapogattam a lábam: nem éreztem. Akkor villant belém, hogy nagy a baj. Majdnem egy óráig feküdtem ott. Mire kiért a mentő, már nagyon erős fájdalmaim voltak: egyik pillanatról a másikra, a talpamtól a fülcimpámig mindenem rettenetesen fájt. Ha hozzám értek vagy csak rám terítettek egy lepedőt, még rosszabb lett. A fájdalomcsillapító semmit sem ért. Deréktól lefelé pedig nem bírtam megmozdulni.

***- Ennek négy éve. Magára az esés pillanatára emlékszel?***

Az volt az első gondolatom, hogy „De hülye vagyok, minek siettem?!". Az is megmaradt, hogy nem igazán ijedtem meg, végülis nem dolgoztam túl magasan. Valahogy zuhanás közben még jutott időm megnyugtatni magam. Tényleg könnyen megúszhattam volna, ha nem esem ilyen szerencsétlenül.

***- Mikor tudtad meg a pontos diagnózist?***

A kórházban azonnal rákérdeztem. Már a mentősök is sötéten néztek, de nem mondtak semmit. Szerettem volna tisztán látni. Az orvosoktól megtudtam, hogy egy csigolyám porrá tört, és kb. húsz százalék az esély arra, hogy valaha járni fogok. A gerincvelő állapotát nem látták, senki sem tudta, mennyire sérült meg.

***- Fiatal férfiként azt hallottad, valószínűleg tolószékbe kerülsz...***

- Ilyenkor nem működik a mindennapi logika. Egészen más tudatállapotban van az ember. Mielőtt megoperáltak, olyan fájdalmaim voltak, hogy már nem bírtam gondolkodni, csak érezni. Aláírtam mindent, amit a műtéthez kértek, el sem tudtam olvasni, miket. Csak reménykedtem, hogy minél hamarabb elaltatnak. Mindegy volt, mit csinálnak velem, ha megszabadulok a fájdalomtól.

***- Miből állt az operáció?***

- Egy csigolyám kiesett a sorból, ezért az előtte és utána lévőt összeilleszteték, hogy három csigolya forrjon össze eggyé. A rögzítéshez fémcsavarokat használtak. Éjfélkor vittek a műtőbe, három óráig dolgoztak rajtam.

***- Mit éreztél, amikor fölébredtél?***

- Leginkább valami olyasmit, hogy: „De jó, élek!" Reggel volt, besütött a nap. Ott ült a feleségem, kétségbeesve, és arra gondoltam, muszáj lábra állnom. Tíz éves gyerekünk volt, nem bénulhattam meg. Végig én nyugtatgattam a családomat. Ők próbálták nem mutatni, de nem hitték, hogy valaha teljes ember lesz még belőlem. Ha beleengedtem

volna magam abba a gondolatba, hogy tolószékben végezhetem, nem tudom végigcsinálni mindazt, ami rám várt. Mondogattam mindenkinek, hogy járni fogok. Jóval később mertem csak belegondolni, mi történhetett volna...

***- A mozdulatlanságot hogyan viselted? Voltál valaha kórházban a baleset előtt?***

- Soha. Orvosnál is alig. A barátaimnak korábban hangoztattam, persze csak viccből, milyen jó lenne kicsit befeküdni valahová, hogy jól kipihenjem magam. Hát, nem erre a két és fél hónapra vágytam. Amikor megláttam a kórházat, az első gondolatom az volt, hogy „Úristen, de ronda..." Az orvosban sem bíztam eleinte, amolyan szórakozott professzornak tűnt, szerencsére kiderült: kitűnő sebész. A nővérek is rendesek voltak. A műtét másnapján tollal bejelölték, meddig érzem a lábam: combközépnél rajzolták meg a vonalat. Attól lefelé mintha nem is léteztem volna. Hihetetlennek találtam. Nem is annyira szörnyűnek, félelmetesnek vagy tragikusnak, hanem: hihetetlennek. Újra kellett tanulnom, mi az, hogy „az én testem". Az intenzív osztály után átfektettek a sebészetre, mivel a traumatológián nem akadt hely. Úgy tizenöten lehettünk egy teremben, és bár meghagyták, hogy aludjak, az a legfontosabb, pihenni lehetetlen volt. Sokan nyögtek, engem is fájdalmak kínoztak, és volt beteg, aki ott halt meg mellettem. A csöngetésre nem jött senki. Hogy eltereljem a figyelmem, elkezdtem a kezemmel mozgatni a lábaimat. Muszáj volt azt éreznem, én is képes vagyok valamiféle aktivitásra.

***- Én biztos féltem volna, hogy azt is elrontom, amit összeraktak. Orvosi utasítás nélkül...***

Tudtam, hogy a műtét után igazából már csak én tehetek magamért. Próbálgattam, meddig érzek, a combvégeimre összpontosítottam, ahol még megtaláltam az ismerős bizsergést. Reggelre kézzel felhúzott lábakkal vártam az orvost, aki örült a kísérleteimnek és biztatott. Amikor végre átvittek a traumatológiára, légágyba, a hozzá tartozó kapaszkodóval tornáztam, hogy ne gyengüljek le. Később is, amikor már gyógytornász foglakozott velem, mindig túlteljesítettem a követelményeket. Állandóan toltam kijjebb és kijjebb a határaimat. Amit különösen nehezen viseltem, az a vízszintes lét volt, de megtanultam mindent, amit kellett, fekve.

***- Tornáztatni is fekvő helyzetben kezdtek...***

A gyógytorna-program már egy újabb helyszínen indult, ahogy az orvosom ajánlotta. Jó döntésnek bizonyult, bár először egy istállónak látszó barakkba kerültem (amit azóta lebontottak), és a doktorok szinte ránk se néztek – a gyógytornászok viszont csodát tettek. Amikor látták, mennyire motivált vagyok, külön feladatokat adtak, együtt örültek velem minden apró sikernek, és lassanként lejjebb csúszott az érzéshatár a combomban, különösen a balban. Már az is élmény volt, amikor tolószékben ugyan, de végre ülhettem. Itt mindenre megtanítják az embert, ami a kerekesszékes léthez szükséges (a betegeknek, egy-két kivétellel, arra kell berendezkedniük egy életre, és nem tudni előre, ki lesz az a pár szerencsés, akinek nem). Egyedül kellett befásliznom a lábam, beszállnom a tolókocsiba, használnom a vécét. Egyedül kellett felvennem a páncélt, amit méretre készítettek nekem, amikor már fel tudtam kelni. Egyedül kellett felküzdenem magam a hegynek ható rámpán, ha el akartam jutni az ebédlőbe. Örökkévalóságnak tűnt: tekertem fölfelé a tolókocsi kerekét, majd mikor elengedtem, hogy arrébb fogjak, már csúsztam is vissza. (Akik régóta gyakorolták, már versenyeztek is.) Ahogy egyre inkább tért vissza az erőm, járni akartam, csak járni. Ahhoz persze előbb állni kellett megtanulnom. Mint egy kisbabának. Amikor először kerültem függőleges helyzetbe, forogni kezdett velem a világ, azt hittem, elájulok. Leültettek. Ez a kudarc nagyon letört, olyan rég vártam, hogy végre felálljak. De másnap már követeltem, hadd próbáljam megint.

***- Hogyan kell állni tanulni?***

- Bordásfalnál támasztottam és tartottam magam, ezt gyakoroltam sokáig, majd mikor már jól ment, két rúd között. Egy idő után nem szédültem annyira. Amikor a combomat meg tudtam mozdítani, megtáltosodtam, pedig ez a járáshoz még nem volt elég. Minden gyakorlatból dupla annyit végeztem, és folyton a következő fázisnál jártam gondolatban. A farizmok összehúzását gyakoroltuk, de én már mankót akartam. Ünnep volt, amikor kaptam egy járógépszerűséget, amely

kimerevítette a lábam, azután ezt felváltotta a járókeret, végül a mankó. Minddel külön meg kellett tanulni járni: a mankónál lényegében négy lábbal. Hajtottam a gyógytornászt, minden sikerélménnyel még inkább.

***- Egyenletesen javultál vagy volt egy-egy nagyobb áttörés?***

- Gyakran éreztem úgy, mintha egy fémszál lenne a lábamban, a combomtól a lábujjamig. Néha mintha bizsergett is volna, és érezni véltem, hogy megmozdul. De amikor odanéztem, kiderült, csak úgy képzeletem. Egyik éjjel arra ébredtem, mintha mozgattam volna a lábam, a következő reggel, pedig tényleg láttam, hogy megmozdul a nagylábujjam. Abban az évben – négy éve – ketten mentünk haza a saját lábunkon Budakesziről, egy lány és én. A többiek bénák maradtak.

***- Láttad, mi történhetett volna veled is...***

- Csak lassan derült ki, hogy viszonylag ép maradt a gerincvelőm. Ez volt a kulcskérdés. Amikor négyágyas szobákat kaptunk a szép, új épületben, jó közösség alakult ki. Sokat segítettem a többieknek. Volt, aki apátiába süllyedt és teljesen elhagyta magát: nem akarta megtanulni, hogyan élhet egy tolószékben. Hiába tudta, hogy így tökéletesen kiszolgáltatott lesz. Azt hiszem, én fel tudtam volna dolgozni, ha úgy alakul..., előbb-utóbb. Tragédia lett volna, de úgy is szeretném az életet.

***- Nem volt olyan a hónapok során, hogy elvesztetted a hitedet?***

- Elnyomtam magamban a félelmet, nem engedhettem meg magamnak, kellett az erőm. Mindig is úgy éltem, hogy tettem a dolgom, legjobb tudásom szerint, és egyszer csak eredménye lett. A fizikai terhelést a munkám miatt megszoktam, ez is segített. Viszont tavaly, amikor felmerült, ki kellene venni a csavarokat a gerincemből, na akkor pánikba estem. Nem akartam még egy műtétet. Rettentő sokat dolgoztam azért, ahová eljutottam. Úgy éreztem, ha most megoperálnak, az életemet kockáztatom. Azt hittem, van választásom, de kiderült, hogy nincs: két csavar is eldeformálódott. Muszáj volt kivenni őket. A második műtét előtt nagyon féltem. Már volt mit veszítenem. Mikor az altatásból felébredtem, első dolgom volt, hogy megtapogattam a lábam, érzem-e. Éreztem.

***- Mennyire gyógyultál meg?***

- Három évig jártam gyógytornára, de volt egy pont, ahonnan nem fejlődtem tovább. Térdtől lefelé folyamatosan zsibbadok, nem tudok hajolni, emelni, sokáig állni, ülni. De járok, dolgozom, és teljes életet élek.

***- A munkádat hogyan tudtad folytatni?***

- Kénytelen voltam felvenni egy embert magam mellé. Egyedül az bosszant néha, hogy amíg elmagyarázom, mit hogyan kell, az alatt én már rég megcsinálnám... Viszont, ha egyedül dolgoznék, kevesebb időt tudnék a családommal tölteni.

***- Megváltoztatott az, amin átmentél?***

- Másképp nézek azokra, akik tolószékhez vannak kötve. Egyszer elvitettem magam moziba, amikor még nem tudtam járni. A saját bőrömön éreztem, milyen szörnyű az, amikor sajnálnak. Pedig az emberek ilyenkor magukat sajnálják: akik ők lennének, ha hirtelen megbénulnának. Nem hiszik, hogy teljes, boldog életet élhet, akit a tolókocsiban látnak. Változtam abban is, hogy már nem sietek soha. Befejezek mindent a maga idejében. Óvatosabban is vezetek, mindig bekötöm magam. A kórházi társaim 80 százalékát autóbaleset érte...

***- Feltetted magadnak a kérdést, miért pont én, mi lett volna, ha...?***

- Eszembe jutott, persze, de nem gyötörtem magam. Ami történt, szükséges rossznak tekintettem, és azt néztem, mit tudok vele kezdeni. Szerencsésnek tartom magam.

***Menthetetlenül optimista. Ha egyszer házat építek, rá bízom. Biztos, hogy nem fog összedőlni. Ahogy ő sem omlott össze soha.***

SZIMPATIKA

# OKTÓBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2008. október 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

## Voltaren Dolo filmtabletta
10 db

MOST CSAK 480 Ft

48,0 Ft/db

Fogfájás, fejfájás, menstruációs fájdalom, reumatikus és izom eredetű fájdalom csillapítására

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Lactiv kapszula
20 db

MOST CSAK 995 Ft

49,8 Ft/db

Probiotikumokat és vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula. A bél baktérium-flórájának fenntartására.

Étrend-kiegészítő

## Venoruton kapszula
50 db

MOST CSAK 1985 Ft

39,7 Ft/db

Visszérbetegségekben: duzzadt, fáradt, fájdalmas lábak és lábikra görcsök esetén javallt

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Gravida filmtabletta
30 db

MOST CSAK 1595 Ft

53,2 Ft/db

A terhesség és szoptatás ideje alatt fellépő vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemhiány megelőzésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Corsodyl szájöblögető oldat 0,2%
300 ml

MOST CSAK 995 Ft

3,3 Ft/ml

Antibakteriális hatású készítmény a szájhigiénia fenntartására, illetve ínygyulladás esetén

Szájhigiénés termék

## Deep Relief gél
50 g

MOST CSAK 855 Ft

17,1 Ft/g

Reumás eredetű fájdalmak, izomhúzódások, sportsérülések esetén ajánlott

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Septofort Tabletta
20 db

MOST CSAK 635 Ft

31,8 Ft/db

Szájüregi fertőzések és gyulladások helyi kezelésére, mandulaműtétek és foghúzás után a szájhigiénia fenntartására

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Venoruton gél
40 g

MOST CSAK 850 Ft

Krónikus vénás elégtelenség okozta tünetek helyi kezelésére és a lábfájdalom csillapítására

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Panadol Extra filmtabletta
24 db

MOST CSAK 920 Ft

38,3 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító. A paracetamol és koffein kombinációja révén megnövelt fájdalomcsillapító hatással rendelkezik.

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Peponen kapszula
100 db

MOST CSAK 1565 Ft

15,7 Ft/db

A prosztata jóindulatú megnagyobbodását kísérő tünetek és fájdalmak enyhítésére

Gyógyhatású termék

## Milgamma N kapszula
50 db

MOST CSAK 2495 Ft

49,9 Ft/db

B-vitaminokat tartalmazó készítmény. Fájdalommal, gyulladással járó ideg-meg-betegedések és reumatikus kórképek esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Calcium-Sandoz + Vitamin C 1000 mg Pezsgőtabletta
10 db

MOST CSAK 595 Ft

59,5 Ft/db

Kalcium- és C-vitamin-hiány kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Béres Trinell Pro filmtabletta
10 db

MOST CSAK 430 Ft

43,0 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

## ACC 200 granulátum 3g
30 tasak

MOST CSAK 975 Ft

32,5 Ft/tasak

Fokozott viszkozitású nyák termelődésével járó légúti betegségek váladékoldást elősegítő terápiája

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Compeed Herpesztapasz
15 db

MOST CSAK 2015 Ft

134,3 Ft/db

Legdiszkrétebb megoldás a herpesz gyors kezelésére

Tapasz

*Áraink maximált akciós árak

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

# ANYA – APA SZEMMEL

## Az első gimis osztálykirándulás előtt anyaszemmel

Már egy egész hónapja gimnazista a Nagyfiam… Izgalmas az új közösség, új kapcsolatok, új élmények, szerencsére sokat beszél róla – egyelőre. De máris itt van az anyai frász, három napos kirándulás Szilvásváradra. Nem volt az annyira régen, hogy ne emlékeznék, az én gimis osztályommal is jártunk ott, meg is szöktünk éjszakára Egerbe… Ma sem tudom, tudta-e az ő, bár a pedagógus énem azt súgja, mindig tudják, mi a helyzet. A kérdés csak annyi, hogy hagyjuk-e, mit és meddig? Törvényszerű-e manapság, hogy lerészegednek a tizenöt évesek? Mit kéne mondanunk Ádámnak, mondjunk-e egyáltalán valamit? Amíg tanítottam, az volt az elvem, hogy inkább velünk igyon, előttem gyújtson rá, így ott leszek, ha segítség kell. Az elveim nem változtak, csak a felállás… Most aggódó anya vagyok, az osztályfőnököt alig ismerem, az új osztálytársakat még kevésbé. Nem vigasztal, hogy itthon jó példát lát, az sem, hogy ismeri a „jobb" italokat, elvileg tudja, hogyan lehet kulturáltan inni, DE ki hallott már finom borokat iszogató gimisekről?

Azt hiszem, mindezt el kellene mondanom neki őszintén, úgy, hogy csak rá figyelek, a húgaitól távol, de úgy, hogy ne érezze várandós nyafogásnak. Nem tudom, hiteles vagyok-e folyton izgő-mozgó, majdnem nyolc hónapos pocakommal, ahogy látszólag lazán beszélgetek alkoholról, cigiről, fűről és szexről...Talán jobb lenne, ha hármasban ülnénk le Apával együtt, de a három kisebbtől hallótávolságon kívűl.

Azt hiszem, még a „nagy", tíz és fél éves lányunknak sem kell azt hallania, hogyan próbáltak a szülei nagylányt és nagyfiút játszani gimnazistaként. Te jó ég, már csak négy év, és Borit félthetem az első osztálykirándulás „rémségeitől"!

Azon gondolkozom, hogy négy, kilenc, tíz és ha a kis pocaklakót is számoljuk, akkor tizenöt év múlva milyen tanácsokat adunk majd a ki tudja, milyen veszélyekkel szemben, tudunk-e jó fej szülők maradni negyven felett is? Nos, az elsőn hamarosan túl leszünk, valószínű, Ádám fiam nagyon nagy élményekkel, én álmatlan éjszakákkal, de bele kell törődnöm, hogy ez egyre többször fordul majd elő…

## Az első gimis osztálykirándulás előtt apaszemmel

Feleségem hosszas unszolására erőt vettem magamon, hogy bepótoljam idáig elmulasztott kötelességemet, és az osztálykirándulás előtt elbeszélgessek elsőszülött gyermekemmel.

Itt az idő. Itt az idő a megújulásra, szemléletváltásra, arra, hogy közelebb kerüljek a fiamhoz, akit azt hiszem, egy kicsit elhanyagoltam az utóbbi időben. Neki már megvannak a saját barátai, már nem kötődik annyira hozzánk. Saját véleménye van mindenről, én csak egy öregember vagyok a szemében, aki lassan a hamut is mamunak mondja, mindezt közel 40 évesen. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a világ mindig változik, és bármennyire szeretnénk kirekeszteni az életünkből a tévéből áradó sületlenségeket, ma már ez is hozzá tartozik a mindennapokhoz, különben lemaradok, és idővel nem lesz közös témánk. Ő sajnos keveset olvas. Csak azt, ami kötelező, vagy azt is inkább meghallgatja hangos CD-n, megnézi DVD-n. Sajnálom, mert nem tudja, mit veszít ezzel. Egy kis nyugalmat, egy szigetet ebben a rohanó világban. Quo Vadis Domine?

– A barátaimmal találkozom.
– Moziba megyek.
– Semmi közöd hozzá!

Köszönöm, jól vagyunk. De ma este itt az alkalom. A család nagyobbik fele már alszik. Bemegyek hozzá és beszélgetünk. Szervusz, fiam!, mondom neki, és leülök az ágya szélére. Körülnézek, és látom, az elmúlt 10 évben hogyan cserélődött ki a szoba tartalma. Eltűntek a játékok, a micimackók és a makettrepülők, helyüket átvették a popzenekarok plakátjai, a számítógép a hozzátartozó játékokkal, Madonna félig meztelen feneke, egy gitár meg egy szájharmonika, számomra kaotikus elrendezésben. Na, kezdődjék:

– Hogy vagy?
– Kösz, jól.
– Mit csinálsz most?
– Semmit.
– Beszélgessünk egy kicsit…
– Ha akarsz…

Beszélgettünk. Nagyon lassan teltek a percek, de aztán ő is feloldódott, és végre sikerült áttörnöm azt a kiskaput, ami hozzá vezetett. Mi kellett ehhez? Az, hogy kizárjak minden mást a fejemből, hogy eszembe jussanak azok az emlékek, amikor én is füstös klubokban pengettem a gitárt, és boldog voltam, meg szabad. Szabad minden köteléktől, a számláktól és a munkahelyen való megfelelési kényszertől. Még gyerek, aki nézi a csillagokat és bízik benne, hogy befutott rocker vagy világjáró hobó lesz belőle. Mi a tanulság? Ne felejtsek el fiatal maradni, és tanuljak meg bízni benne, hiszen tudja, hogy mit csinál. Gyerek, de mégsem az…

# KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

## Gyógyszerreklámok, gyógyszerek, gyógyszerészek

Nézzük a tévét, benne a reklámfolyamokat is, köztük a gyógyszertárakban recept nélkül kapható gyógyszerek reklámjait. Néhány könnyen megjegyezhető elem, olyan képek és mondatok, melyek megragadhatnak bennünk. És persze a kötelező mondat a kockázatokról, mellékhatásokról, orvosokról és gyógyszerészekről. Ez az a mondat, amit már megszoktunk, ezért már nem is fontos nekünk. Különben is divat manapság erre a gyógyszerkörre legyinteni, mondván: ezek szedéséből nem lehet baj.
Emlékezzünk azért arra, hogy bizony ezek is gyógyszerek. A gyógyszer pedig a szervezetünkre ható, annak működését befolyásoló anyag, mely avatatlan kezekben méreg is lehet, a hatások pedig idővel halmozódhatnak. Nincs veszélytelen gyógyszer!

**Mit jelenthetnek nekünk a gyógyszerreklámok, milyen hatással lehetnek ránk?**

Tájékoztatnak például bennünket arról, hogy megszokott fájdalom- vagy lázcsillapítónk helyett mást is választhatunk, mely talán számunkra jobb, hatása gyorsabb. Ez fontos és jó is lehet.
Tudható, hogy egy-egy reklámkampány alatt és után a gyógyszertárakban felélénkül az érdeklődés a reklám tárgya iránt. Elmegyünk tehát a patikába, és vásárolunk. Gyakran határozottan kérünk, hiszen tudjuk(?), mi kell nekünk, sokszor azonban csak próbálunk vásárolni. Nem mindig és nem mindenki tudja ugyanis megjegyezni a készítmény pontos nevét, ami nem is mindig egyszerű dolog, így gyakran a reklámokra hivatkozunk. Így alakul ki például az „elefántos lázcsillapító", a „Mártikás fájdalomcsillapító" vagy a „falramászós gombaölő". Ugye emlékeznek: jól megjegyezhető képek és mondatok. Hogy jó-e egy-egy recept nélkül kapható gyógyszer reklámja vagy sem, azon a reklámszakemberek elvitatkozhatnak, a hatása azonban nagyrészt a gyógyszertárakban csapódik le.

**Mit tudunk és mit nem tudunk gyógyszer vásárláskor?**

A reklám tárgyáról tehát tudjuk, hogy létezik, hogy jó, gyorsan segít és talán jobb, mint amit korábban használtunk. Talán. Ez sem kevés, de mit nem tudunk a vásárláskor? Nem ismerjük a hatóanyagot, az alkalmazhatóságot (mikor mennyit kell és szabad bevenni), az esetleges mellékhatásokat, a gyógyszerek egymásra hatását, azt sem tudjuk, hogy mekkora kiszerelésre van igazán szükségünk. Szóval lehet, hogy csak a lényeget nem tudjuk? Ez persze nem a reklám hibája, de nem is a betegeké. Nem baj, mondhatnánk, majd elolvassuk a betegtájékoztatót. Persze majd már a vásárlás után, teszem hozzá gyorsan, néhány száz vagy ezer forint elköltése után. Aztán a vásárlás után kiderülhet, például:

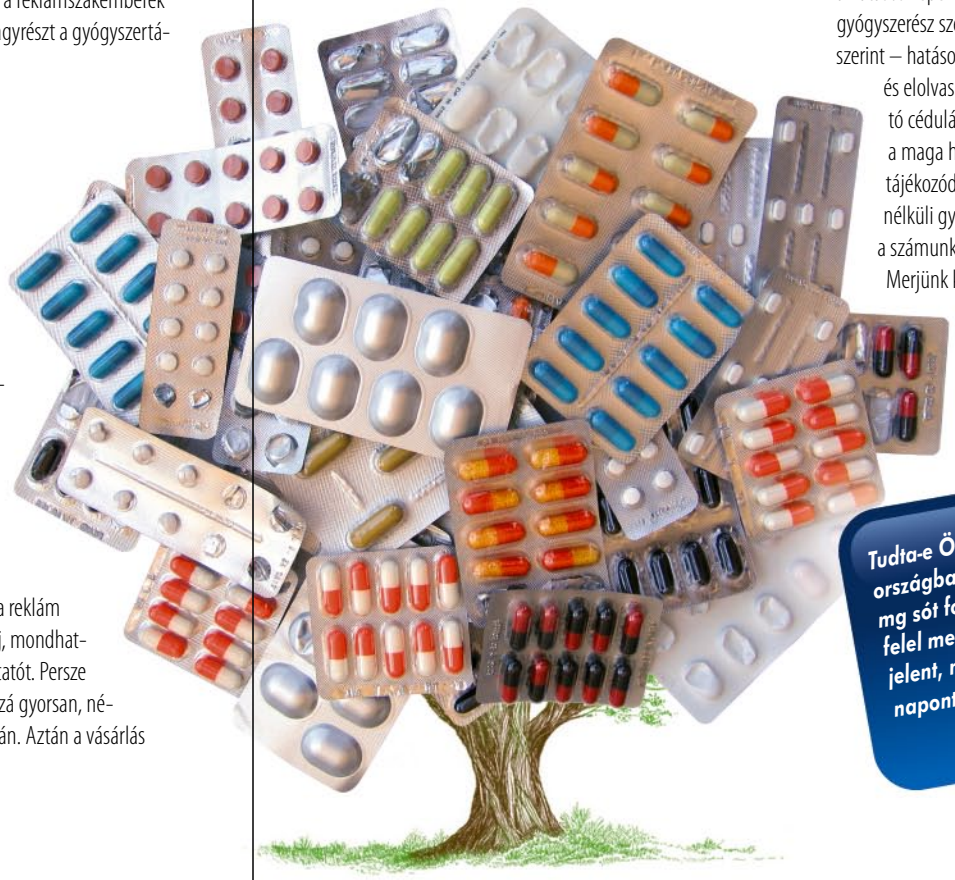
– hogy a hatóanyag számunkra nem megfelelő, mondjuk gyógyszerérzékenység miatt,
– hogy más olyan gyógyszert is szedünk, mellyel együtt az új szerzeményünk alkalmazása nem túl szerencsés, nem hatékony, vagy káros,
– hogy esetleges speciális étrendünk vagy állapotunk miatt inkább más készítményt kellene alkalmaznunk, stb.

Ne feledjük, vannak olyan készítmények, melyeknek márkanevük különbözik ugyan, de a hatóanyaguk azonos. Szóval, ha mégsem az igazit találtuk meg, akkor veszünk egy másikat? A régit meg eltesszük, hátha jó lesz még valamire. Aztán, ha véletlenül észrevesszük egyszer (évek múlva), hogy lejárt a szavatossága, majd kidobjuk. Talán...

**Miért kérjünk gyógyszerészi tanácsot?**

Sokkal biztonságosabb és gazdaságosabb lenne vásárláskor néhány gyors kérdést feltenni a gyógyszerésznek a készítményről. Akár még javasolhatna is nekünk valamit a szakember. Talán nem sértő, ha a gyógyszerész (egyetemet végzett szakember) mást, számunkra esetleg jobbat kínál bajainkra, mondjuk a pénztárcánkkal egyeztetve. És persze a szakember, felfigyelve problémánkra és megvédve minket, még akár az orvosi kezelés szükségességét is észlelheti, vagyis felhívja figyelmünket, hogy adott esetben ne kísérletezzünk öngyógyítással, hanem problémánkkal forduljunk orvoshoz.
Félreértés ne essék: mindenki tudja, hogy az emberek egy része a vény nélkül kapható gyógyszerek kisebb-nagyobb körével kapcsolatba kerül, tapasztalatokat szerez ezekről, és sikeresen tudja alkalmazni azokat az öngyógyszerezés folyamán. De mindig lesznek újabb és újabb készítmények (lásd: reklámok), melyek még az ő számukra is ismeretlenek. Ezek akár jobbak, és hatékonyabbak is lehetnek a korábbiaknál. Oly mértékű a gyógyszerek körének bővülése, hogy ezt csak a szakemberek tudják megbízhatóan követni. Nem véletlen, hogy vannak olyan gyógyszertárak, ahol ki is írják: vény nélkül kapható gyógyszer vásárlásakor kérje gyógyszerésze tanácsát. És ha már a reklámok kapcsán szóba hoztuk a hatásos képeket és mondatokat: a felkészült és kedves gyógyszerész személyes tanácsa élő szóban – véleményem szerint – hatásosabb minden, egyébként nélkülözhetetlen és elolvasandó, de mégis személytelen betegtájékoztató cédulánál. Szóval kezeljünk mindent és mindenkit a maga helyén. Használjuk a gyógyszerreklámot tájékozódásra! Kérjük a gyógyszerész tanácsát a recept nélküli gyógyszerek vásárlásakor (is)! Használjuk a számunkra megfelelő gyógyszert gyógyulásunkra! Merjünk kérdezni!

*Pegán Zsolt*



**Tudta-e Ön, hogy a legtöbb fejlett országban élő ember napi 2000–6000 mg sót fogyaszt? Ez 1-3 teáskanálnyinak felel meg, ami 5-10-szer több nátriumot jelent, mint amennyit a szervezetünk naponta felhasznál.**

(forrás: www.szimpatika.hu)

# POPPER PÉTER: GÓLYAMESE HELYETT ŐSZINTE BESZÉD

El kell oszlatni egy tévedést: az emberek többsége azt gondolja, hogy a szexuális ösztön, érdeklődés, feszültség serdülőkorban bontakozik ki, ez azonban nem igaz.
A szexuális ösztön a születéstől fogva jelen van, amit az is bizonyít, hogy becézgetéssel, simogatással már a csecsemőknél is elő lehet idézni orgazmus félét. A különbség az, hogy ebben a zsenge korban az idegpályákat még nem veszi körül velős hüvely, vagyis bármilyen inger ér egy gyereket, az szétárad az egész testben. Az egész gyerek fáj, az egész gyerek éhes: a lokalizációs képesség később alakul ki.

Ami magát a felvilágosítást illeti, általános törvény, hogy a gyereknek nem szabad hazudni, teherbíró és élményfeldolgozó képességét azonban szem előtt kell tartani. Ez távolról sem lehetetlen feladat, a gyerek ugyanis segíti ezt. Szexuális fantáziái először érzelmi területen nyilvánulnak meg, egyfajta birtoklási vágyként: én leszek apu felesége, anyu férje, és ez milyen jó is lesz. Ezt felváltja egy olyan szint, amikor az érdekli, mitől fiú a fiú, mitől lány a lány, hogyan lehet ezt differenciálni. Ez megy át később abba a témakörbe, hogyan születik a gyerek.

Mindezek olyan kérdések, melyeket meg lehet válaszolni nem szeméremsértő módon is. Higgyük el, a gyerek meg fog elégedni azzal a válasszal, hogy a baba anyuka hasában nő nagyra, aztán megszületik. Azt már csak jóval később fogja megkérdezni, hogyan került a mama hasába, és itt kezdenek borzasztó dolgokat beszélni az emberek. Kezeltem olyan gyereket, akinek a szorongásai abból származtak, hogy a mama azt felelte a kérdésére: azért nőtt meg a hasa, mert véletlenül lenyelt egy méhet, az megszúrta, és belül megdagadt. Egy ilyen magyarázatra a gyereket a frász kitöri. Vagyis nagyon kell vigyázni, a gyerekek ugyanis egyrészt provokálnak, másrészt értelmezik is a maguk módján, amit mondanak nekik.

A szexuális felvilágosulás egyik fázisában a gyermek megtudja, hogy ő fiú vagy lány. Ez a nevelés során sokszor elhangzik, tehát elég korai időszaktól kezdve tisztában van vele
Az viszont, hogy a maszkulin vagy a feminin szereppel azonosul, csak később dől el. Óriási szerepet játszik benne, hogy a család miként viszonyul a szexualitáshoz: undorító, gusztustalan tabutémaként kezelik, amiről nem szabad beszélni, vagy az élet természetes jelenségei között tartják számon, netán túlfűtött szexuális atmoszféra hatja át a családot, mivel ilyen is létezik. A szerepeket illetően egy konkrét példát nézve vegyük az „áldozatos anya" mintáját, aki ugyebár arról nevezetes, hogy azt a szerepet játssza: ő feláldozta az életét a családjáért, lemondott erről, lemondott arról. Vajon vonzó-e a serdülőkorba lépett, feszültségekkel teli kislány számára, hogy nőként le kell majd mondania az élet fontos dolgairól? A gyerekek megijedhetnek ettől, és elfordulhatnak a hagyományos szereptől.

A felvilágosítás tehát állandó, ami a születéstől kezdve tart mindig azon a szinten és színvonalon, ahol azt a gyerek képes értelmezni és feldolgozni. Ennek titka, hogy miként viszonyulnak a szülők a saját szexuális életükhöz, ugyanis akarva-akaratlanul kisugárzik a gyerek számára, hogy anya és apa kiegyensúlyozott, kielégítő viszonyban vannak-e egymással, netán problémáik akadnak a potenciával, frigiditással, elhidegültek egymástól. A szülők szexuális rendezettségét-rendezetlenségét a gyerekek egészen pontosan bemérik. A nemi identitás zavarai ugyanakkor nemcsak a személyes kapcsolatokon, hanem a társadalmi felfogáson is múlnak. Száz évvel ezelőtt egészen pontosan le lehetett írni, milyen az ideális férfi és női magatartás: a férfi a családfenntartó, aki állja az élet viharait, pénzt keres és gondoskodik a családról, de ennek megfelelően több joga is van, a büntetőhatalomtól kezdve egészen az ösztönök szabadon engedéséig. A nő, pedig a gyerekekért, az otthon melegéért felel, nem engedheti el magát. Finomlelkű és megriad az élet durvaságaitól.
Ez mára nagyjából megszűnt.

Természetesen már igen korán – pl. óvodáskortól – számolni kell a többi gyerektől származó szexuális információkkal, közöttük rengeteg tévedéssel, félreértéssel. Sok gyerek azt hiszi, hogy a baba az anya köldökén keresztül érkezik. Én magam az oviban hallottam egy trágár kifejezést, de nem tudtam mit jelent, csak jól esett használni. Apám megkért, hogy ezt ne tegyem, s ekkor kiderült tájékozatlanságom. Apám jött zavarba, a magyarázattal. Végül ezt mondta: Azt a viselkedést jelenti, amiből a gyerek lesz. Puff neki! Mit kezdhettem vele? Volt serdülő lány kliensem, aki meg volt győződve arról, hogy a méhenkívüli terhesség a csókolózásból származik. És még sorolhatnám...

Serdülőkorban, amikor hirtelen megnövekednek a szexuális vágyak, – valaki ahhoz hasonlította ezt, mint egy a fejlődés során kiépült elektromos hálózatot, amire hirtelen ráengedik az áramot – különösen korrekt információkkal kell ellátni a gyereket a nemi kérdésekről. Tudnia kell a betegségekről is, de nem olyan módon, hogy irtózás, undor vagy félelem alakuljon ki benne. S ez nem is történik meg, ha a szülőben sincs ilyesmi. De a szülő szexuális attitűdje mindig erősen hat a gyerekre. Ezt nem tudja korrigálni sem az iskola, sem valamelyik osztálytárs orvos szüleje. Érdekes, sok pedagógus azt hiszi, hogy az orvos jobban ért a szexualitáshoz, mint az egyéb foglalkozásúak, s adott esetben őt állítják a katedrára, hogy felvilágosító órát tartson. Többre lehet menni jól tájékoztató könyvekkel, filmekkel, ha a szülő vállalja a beszélgetést is ilyen kérdésekről.

A szexuális életét elkezdő gyerek életében nehézséget jelenthet a nyilvánosság. Nem mer óvszert, pesszáriumot vásárolni. Szigorúan előítéletes szülők esetében néha hamis nőgyógyászati diagnózissal írnak fel antibébi tablettát, hogy a kislányt óvják a titkolt szexuális életben nehezen kivédhető teherbeeséstől. Ilyen helyzet kialakulásáért csakis a szülők tiltó, züllöttséget feltételező ítélkezése a felelős.

Végül szólni kell a divatról is. Egyre modernebb korunkban lassan szégyen lesz a szüzesség. A serdülők nem akarnak lemaradni a többiektől, és belemennek olyan kapcsolatokba, amelyekkel tönkreteszik szexuális képességeiket: ritka alkalmakkal, nem megfelelő partnerrel, érzelemtelemül, bulik mámorától elsodorva, berúgva, néha megzsarolva stb.
A fiataloknak tudniuk kell arról, hogy az ember szexuálisan hogyan ronthatja el magát.

Érdekes módon, a régi erkölcs nyomán támadt egy olyan hiedelem, hogy rendes fiú vagy lány csak akkor fekszik le valakivel, ha szerelmes. Vagyis minden tetszést, megkívánást, flörtöt, erotikus hangulatot kinevez szerelemnek. Nem tudja, hogy az igazi szerelem ritka ajándéka az életnek. Esetleg el is dicsekszik azzal az abszurditással, hogy ő minden héten másba szerelmes. A szexualitáshoz nem mindig szerelemre van szükség, hanem tisztességre, a partner érzelmi tiszteletére, barátságra, megértésre, a másik ember hangulatainak, szokásainak, családjának az elfogadására. Ha mindehhez valódi szerelem is társul, akkor az élet dúsan megajándékozta őket.

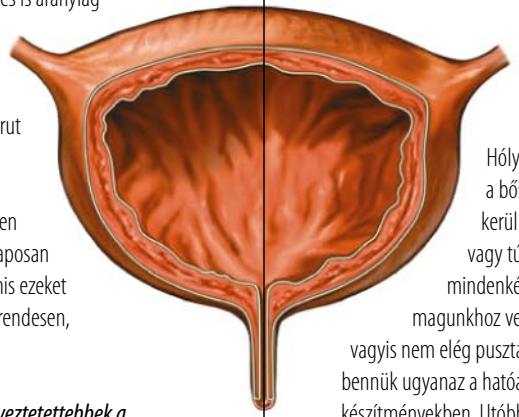
# KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

## A hólyaghuruttól a vesemedence-gyulladásig

**Férfiak és nők tömegeinek életét keserítik meg hosszabb-rövidebb időre a különféle húgyúti fertőzések, melyek azonban jellegükből fakadóan eltérő kezelést igényelnek. Dr. Kardos Róbert urológus főorvossal beszélgettünk a leggyakoribb urológiai megbetegedésekről.**

*Miként lehet csoportosítani a húgyúti fertőzéseket?*

A húgyúti fertőzéseket elsősorban nemek szerint érdemes felosztani: azonos tünetek esetén is általában máshol keresendő a megbetegedések oka. A nőknél az egyik leggyakrabban előforduló húgyúti fertőzés a női hólyaghurut, mely fiatalabb és idős korban is egyaránt előfordul: tünetei elég jól ismertek a gyakori vizelési ingertől kezdve a fájdalmas, csípős vizelésig. Ez egy nagyon sűrűn előforduló probléma a hölgyeknél. Oka sokszor annyiban merül ki, hogy a női húgycső rendkívül rövid, és könnyen feljutnak kórokózok a hólyagba, ott pedig gyulladást okoznak. Hogy kinél alakul ki ilyesmi, az egyéntől is függ: vannak hölgyek, akiknek az immunrendszere, netán hólyag-ellenállóképessége gyengébb, mint az átlagnak, náluk már olyan fertőzések is komoly és tartós megbetegedésekhez vezethetnek, melyek másnál szinte tünetmentesen zajlanak le. Akik érzékenyebbek, azoknál különböző termálfürdők vagy akár normál fürdők vize miatt is könnyen kialakul hüvelygyulladás, ami hólyaghuruthoz vezethet. Ezek a megbetegedések összefüggethnek bizonyos nőgyógyászati problémákkal is, egyes betegségek ugyanis bővebb hüvelyfolyással járnak, melyek mellett szintén gyakrabban kialakul hólyaghurut. Fiatalabb hölgyeknél jellemző az úgynevezett mézeshetek-hólyaghurut, ami onnan kapta a nevét, hogy a mézeshetek alatti intenzívebb szexuális élet következménye a kialakuló betegség. Ezeknek természetesen mindig baktériumok állnak a hátterében, a mechanizmus azonban különböző A legegyszerűbb változat az egyszerű hólyaghurut, amikor évente-kétévente valamilyen eseményhez kötődően alakul ki a gyulladás: ilyenkor a kezelés is aránylag egyszerű gyulladáscsökkentőkkel, antibiotikumokkal, a gyógyulás pedig mindössze pár nap.
Az úgynevezett komplikált hólyaghurut esetében már évente többszöri előfordulásról beszélünk, ezeknek a kezelése, kivizsgálása már sokszor igen bonyolult folyamat: a hölgyeknek alaposan oda kell figyelniük ilyenkor, ha ugyanis ezeket a megbetegedéseket nem kezelik ki rendesen, krónikus gyulladás alakulhat ki.



*Életkort tekintve mikor a legveszélyeztetettebbek a hölgyek ebből a szempontból?*

Ezek a megbetegedések jellemzően 20 éves kortól 70 éves korig fordulnak elő. Fiatalabb korban elsősorban a gyakoribb szexuális élet miatt nagyobb a veszély, idősebbeknél pedig az immunrendszer általános gyengülése a legfőbb ok.
Az általános higiéniára persze mindig ügyelni kell, így például szex után tanácsos hólyagot üríteni, mosakodni, és így tovább. Bizonyos hüvelybe helyezett fogamzásgátlók, spermicid anyagok is hajlamosítanak az efféle gyulladásokra. A hüvelyben lévő bakteriális egyensúly fenntartása is nagyon fontos.

*A hólyaghurut mellett mely női urológiai gyulladásos betegségek fordulnak elő a leggyakrabban?*

Ha nem is annyira, mint a hólyaghurut, de igen gyakoriak a vese- és vesemedence-gyulladások, amelyek nagyon komoly betegségek: rosszulléttel, magas lázzal járnak, és nem is biztos, hogy kezelhetőek otthon. Úgy is kialakulhatnak, ha a hólyaghurutot nem kezelik ki rendesen, és a kórokozók felszállnak a vesemedencébe, de ettől függetlenül is létrejöhet ez a betegség. Ha nem kezelik megfelelően, a vese normális működését, sőt, ritkán ugyan, de az egész vesét is veszélyeztethetik. Megemlíthető még a terhesség ideje alatt kialakuló vesemedence-gyulladás, ami azért alakul ki, mert a növekvő magzat nyomja a vesevezetéket, emiatt a vizelet ürülése megnehezedik és lelassul, majd gyulladás alakul ki.

*Mivel segítheti a beteg a saját gyógyulását az orvosi kezelés mellett?*

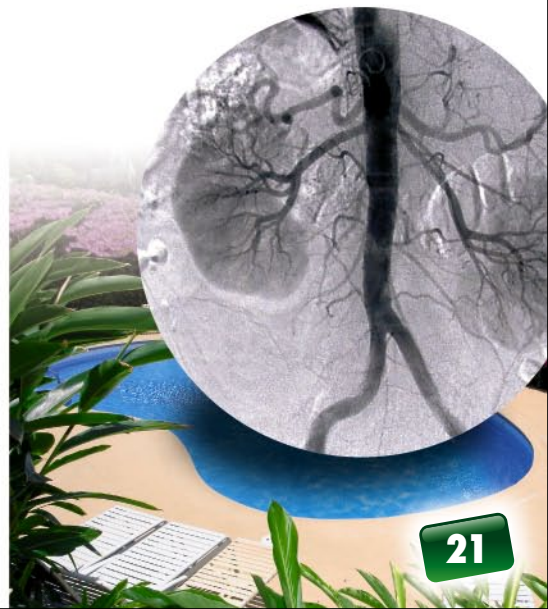
Hólyaghurut esetén oda kell figyelni a bőséges folyadékfogyasztásra, kerülni kell a tömény alkoholt, a csípős vagy túlfűszerezett ételeket. Emellett mindenképpen érdemes vörösáfonya-kivonatot magunkhoz venni, méghozzá megfelelő dózisban: vagyis nem elég pusztán szörpöket inni, hiába van bennük ugyanaz a hatóanyag, mint a patikákban kapható készítményekben. Utóbbiak nem antibiotikumok, nincsenek káros mellékhatásaik, egyszerűen csak nem engedik, hogy a baktériumok megtelepedjenek a hólyagnyálkahártyán. Természetesen ha a betegség többször fordul elő, a férfipartnernél is alapos vizsgálatokat kell végezni, hiszen fennáll az oda-vissza fertőzés veszélye.

*És a férfiaknál mik a leggyakoribb húgyúti megbetegedések?*

A prosztata- és húgycsőgyulladás. A krónikus prosztata-gyulladás például az amerikai rendelők második leggyakoribb diagnózisa. Ez a fiatalabb korosztály, a 45 év alattiak betegsége.

*Ez érdekes, mert a közhiedelem általában az idősebbekhez köti a prosztatagyulladást...*

Természetesen idősebbeknél is előfordulhat ilyesmi, de jóval kevésbé jellemző. Ugyanígy az is szinte kizárt, hogy 20–30 éves férfiaknál prosztatadaganat alakuljon ki, a gyulladással azonban számolniuk kell. Egy krónikus gyulladás többféle módon alakulhat ki, de általánosságban elmondható, hogy szoros kapcsolatban van a szexuális élettel: a leggyakoribb ok az, hogy a húgycsövön keresztül feljutó baktériumok megfertőzik a vizeletet, és a prosztata irányába visszaáramló vizelet megfertőzi a düllmirigyet. Mivel a prosztata és az ondóhólyag igen nehezen elérhető szervek – a gyógyszerek számára is –, a kezelés ilyen esetekben cseppet sem könnyű. Maga a betegség is kellemetlen: az általános rossz közérzet mellett üléskor tompa nyomás érezhető a gátnál, ha pedig akuttá válik, nagyon sűrű vizelési inger, magas láz, a legrosszabb esetben pedig teljes vizeletelakadás is következhet belőle, akár még fiatal korban is. Ezek a megbetegedések önmagukban sosem fordulnak elő, a húgycső is mindig érintett. Az igazán alattomos ezekben



a fertőzésekben, hogy többnyire nem okoznak elviselhetetlen fájdalmakat, mégis hónapokra meg tudják keseríteni a férfiak életét, hiszen antibiotikus kezelésre, gyulladáscsökkentőkre, a vizeletáramlást segítő, úgynevezett alfa-blokkerekre van szükség ellenük. Ez a kombinált terápia akár 10-12 hétig is eltarthat, és idegileg, lelkileg egyaránt megviseli a férfiakat, akár depressziós állapothoz is vezethet, ami még akkor is megmarad, amikor a betegség tünetei már többnyire elmúltak. Nehezíti a problémát, hogy bizonyos kórokozók nem mutathatók ki a hagyományos módszerekkel. Amennyiben új vagy alkalmi kapcsolat után egy-két héttel alakul ki hasonló megbetegedés, netán tartós, gyanítható, hogy a már említett pingpong-effektus miatt a partnernek is van hozzá köze, tehát érdemes neki is orvoshoz fordulnia és kivizsgáltatnia magát.

*Milyen szövődményei lehetnek e megbetegedéseknek?*

Ha nem is nagyon gyakori, de előfordul a krónikus prosztatagyulladások szövődményeként kialakulhat mellékhere és heregyulladás. Ez egyébként herét ért ütés, sérülés, netán elhúzódó húgyúti gyulladás következtében is felléphet. A férfiak nehezen tudják elkülöníteni, vajon miről lehet szó, ha azt tapasztalják, hogy megduzzad a heréjük, fogalmuk sincs, hogy gyulladás, netán mellékhere vagy daganat alakult ki, ezért aztán bármilyen elváltozást tapasztal a páciens a heréjén, azonnal forduljon orvoshoz. Amennyiben daganatról van szó, szinte minden nap várakozás rontja a beteg gyógyulási esélyeit.

**Tudta-e Ön, hogy a naponta kevesebb, mint 6-7 órát alvók körében magasabb a halálozási arány? Egyes kutatások eredményei szerint az alváshiány nagyobb halálozási kockázati tényező, mint a dohányzás, a magas vérnyomás vagy a szívbetegségek.**

(forrás: www.szimpatika.hu)

*Ennyire gyorsan terjed a betegség?*

Igen. Annyira gyors és agresszív a sejtosztódás, hogy azt szoktuk mondani: amint felfedezzük a heredaganatot, azt azonnal meg kell operálni. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy az urológustól egyből megy a beteg a műtőbe, de az operációhoz szükséges vizsgálatokat lehetőleg haladéktalanul, adott esetben akár egy nap alatt el kell végezni. Ma már rendelkezünk olyan klinikai eljárásokkal, melyek révén egy rosszindulatú heredaganat után gyakorlatilag tökéletes, minőségileg az azelőttitől semmiben nem különböző életet lehet élni, miközben ebben a betegségben régen meghaltak. Vagyis nagyon komoly hiba elvenni a betegtől azt a sanszot, hogy ne kapja meg időben a szükséges kezelést. Azért emelem ki ezt ennyire, mert a férfiak hereelváltozások esetén rettenetesen tudják halogatni azt, hogy orvoshoz forduljanak. A másik ok, amiért fontos a sürgős orvosi vizsgálat, mert egy heregyulladás általában a mellékheréből indul, ám sosem tudjuk, hogy ráhúzódik-e a herére. Márpedig amennyiben igen, az a here működését veszélyezteti, méghozzá minden tekintetben, vagyis a sperma- és a hormontermelő funkció egyaránt súlyosan károsodhat. Ha azonban időben kezeljük a megbetegedést, ez nem szokott előfordulni.

*Draveczki Ádám*




Halolaj tartalmú multivitamin termékek a Bioextrától

...mint hal a vízben

www.bioextra.hu

Egy **vitaFISH** kapszula tartalmazza a napi szükségletnek megfelelő vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, valamint a nélkülözhetetlen **Ωmega-3** zsírsavakat, amelyek a nem káros zsírok között is a leghasznosabbak.

A **megaFISH** kapszula **Ωmega-3** zsírsav-koncentrátumot tartalmaz nagyobb mennyiségben. Koleszterin és triglicerid szint csökkentő hatásával a szívbarát étrend fontos részét képezi.

A **vitaFISH*duo*** ötvözi a két termék kedvező hatásait.

**BIOEXTRA Kft.**

1149 Budapest, Bíbor u. 10.
Tel.: (1) 383-8546
E-mail: bioextra@bioextra.hu

BIOEXTRA
EGÉSZSÉG ALAPÁRON

**Kapható a gyógyszertárakban és gyógynövény-szaküzletekben**