SZIMPATIKA

Fehér Karácsony, Zöld Újév

Békés, boldog ünnepeket és jó egészséget kívánunk minden kedves olvasónknak!

2010. január 1-től

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

megéri...

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
PÁNIK ÉS FÉLELEM

NOVÁK PÉTER
FOSZTÓ-KÉPZŐ

JAKUPCSEK GABRIELLA
FONTOS DOLGOK KERINGŐJE

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2009. december

SZIMPATIKA • DECEMBERI AKCIÓ

HIRDETÉS

Olvasson minket bőwebben jövőre is!

www.szimpatika.hu

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Bányai Gábor • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Draveczki-Ury Ádám, Küttel Dávid, Maul Ágnes, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Popper Péter, Szonda Györgyi
Grafikai vezető: Kecskés Zoltán • Képszerkesztő: Valentin Szilvia • Grafikai munkatárs: Braun László • Címlapfotó: Sárközy Mariann
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kisrókus u. 2. • 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. • ISSN 2060-3258

Kedves Olvasó!

Hallotta már a tejfölbe esett békák meséjét? Nem? Akkor itt az ideje, hogy megismerje...

Hol volt, hol nem volt, élt egyszer két béka. Rendes békák voltak, a szomszédoknak sem volt rájuk panaszuk, akkor brekegtek, ha kérdezték őket. Ja, és nem ismerték egymást. Egy szép napon – már ha szépnek lehet az ilyet nevezni – az egyik béka beleesett egy tejfölös köcsögbe. Megrémült, megbénult a félelemtől, lepergett előtte addigi békaélete, tudta, ez a vég. És elmerült a sűrű tejfölben. Pedig még ma is élhetne. Ha meg nem hal.

Hogy, hogy nem, a másik béka is beleesett ugyanazon a napon egy másik, méretre-állagra éppen olyan tejfölös köcsögbe. Na ne már! – gondolta a béka, bár ő is megijedt. Nehogy már egy tejfölös köcsög kifogjon rajtam! Azzal elkezdett kapálózni, rúgta a tejfölt, kavarta, verte – kijutok! csak ez járt a fejében. Addig-addig kapálózott, míg vajjá nem köpülte a tejfölt, onnan aztán elrugaszkodott, és hopp, már kinn is volt a slamasztikából. Meghalhatott volna. És még ma is él.

Nem tudom, egyetért-e velem kedves olvasó – mindenesetre kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét –, én ezt a második békát szeretem, becsülöm. Mert ha félt is, nem adta meg magát. Mert és tudott kapálózni a sors ellen. Ahogyan azt kell minden áldott hétköznapon. Hogy aztán békésen-békásan idejében odaérjünk a még áldottabb ünnepnapjainkhoz. A boldogokhoz, a szépekhez, a vidámakhoz. A vágyott és a félt állomásokhoz.

Sárkány ellen sárkányfüvet kínált a mesebeli gyógyszerész. Félelem ellen erőt és boldogságot – ezt kívánjuk, ezt kínáljuk mi a most következő, immár 32 oldalon. Higgye el, kedves olvasó: ez nem mese!

Bányai Gábor
főszerkesztő

TARTALOM

Fontos dolgok keringője — 4
Bányai Gábor beszélget Jakupcsek Gabriellával

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Anya lett, csak azért is! — 8

Popper Péter:
Pánik és félelem — 12

Anya-Apa
Vendégjárás
– anyaszemmel — 14
– apaszemmel — 15

Decemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Fosztó-képző — 18

Üzenet a Földnek
Ne kérj szatyrot! — 20

Mozdulj!
Tanácsok a gerincpanaszok megelőzéséhez — 22

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Ünnepvárás közösen — 24

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Emésztésünkre! — 27

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Védekezés a felfázás ellen — 29

Fontos dolgok keringője

Bányai Gábor beszélget Jakupcsek Gabriellával

„Most úgy érzem magam, mint Micimackó, aki gondol, gondol, gondol és tízig számol. De azt tudja, hogy az élet hepehupa, hol hepe, hol hupa. Egy biztos, olyan nincs, hogy hepehepe vagy hupahupa. Hepe után csak hupa jöhet." Ezt néhány éve írta Gabi. És én tudom, hogy most megint hupa jön… Vagy hepe…

Nehéz szülés volt?

A magam mögött tudott egy-két évem az otthagyásról és az újrakezdésről szólt. És ezek közül egyik sem könnyű. Az elmúlt három évben azt vettem észre, hogy elszálltak a nekem kedves műfajok, már nem érdekesek a nézőknek vagy a megrendelőknek, s ezzel együtt kezdtek fogyni a sikereim, az örömeim is. Egyre kisebbek lettek a kihívások, összementek a megmászandó falak. Szomorú lettem, mert már nem éreztem otthon magam ebben a világban. És akkor döntöttem: eleresztettem a minden áron való tévézés kínját.

Szóval nehéz szülés volt…

Nem, mert nekem mindig könnyen ment megtalálni az otthon és a munka, a gyereknevelés és a tévézés egyensúlyát. Ádámmal 16 éve vagyunk együtt, ezalatt fölneveltünk együtt két klassz fiút, de sosem adtuk fel, hogy legyen közös gyerekünk is. Többször voltam terhes, de nem jött össze a baba, nem sikerült – ám akkor ott volt a rengeteg munka, aktív voltam, és feltöltődtem. Nem voltam türelmetlen, pszichésen mindig nyitva hagytam a lehetőséget, s ha a kudarcok visszavetettek is, sosem adtuk föl. Eleresztettem a tévét, és lett egy kislányom.

Szerencsés ember vagy!

De mennyire! Szerettem volna gyereket és még lehetett is – mert ez nem kor, hanem lelki és fizikai állapot kérdése. Így született meg Emma Róza – és ma már ő a középpont, erről gondoskodik.

„Nagyon nehéz lehet egy szép nőnek megöregedni. Annak idején, a második év végén otthagytam a színművészetit és arra gondoltam: de jó, hogy egy olyan szakmát választottam helyette, ahol lehet öregedni. Később aztán rájöttem, hogy öregedni bizony színésznőként kell, hiszen a nagy szerepek mindig ötven után találják meg az embert. Én mindenesetre nagyon sajnálom a szép nőket. Szerencsére sosem tartoztam közéjük, úgyhogy szívesen öregszem."

Nem lettél színésznő, hanem műsorvezetőnek álltál. Az meg mi? Olyan, mint a villamosvezető?

Nem. Olyan, mint a művezető meg az osztályvezető… A műsorvezető az nem egy foglalkozás, az egy beosztás. Az új típusú műsorokat, amelyektől elment a kedvem, nem vezetni kell, hanem konferálni. Nem üzeneteket kell megfogalmazni, hanem le kell bonyolítani a dolgokat, lehetőleg zökkenőmentesen. Közlekedési rendőrként kell működni.

Fotók: Sárközy Mariann

…amiben Te jó vagy, hiszen a Zsiguli című filmben Te voltál Piroska rendőr…

Drága Szőke Andrisnál jót játszottunk… De a tévé képernyőjén nem akarok csupán verbális gumibotokkal hadonászni! Az én dolgom az, hogy kommunikáljak, hogy hidat építsek a tartalom és az egyéniség közé. Bennem közlési vágy van, meg annak az igénye, hogy másokból is kiszedjem a közlendőjüket. Mert csak így együtt, egymással, egymásért érdemes bármit is csinálni. Ezért viselik a kedvenc műsoraim a saját nevemet, az is, ami most indult a Story tévében, mert arról szólnak, ami engem érdekel, engem izgat, és remélhetőleg még pár millió más embert is. Gondolkodó és elgondolkodtató kérdéseket föltenni, megszállottan válaszok után kutatni: ez foglalkozás, hivatás. Nem egy változó beosztás csupán.

„Borzasztó öröm csinálni valamit! Fizikai öröm, amikor észreveszed, hogy egyszerre dobog a szíved és jár az agyad."

Te mindig csinálsz, csinálnál valamit, folyamatosan pörögsz, olykor az ember agyára is mész ezzel…

Te csak tudod, évek óta oly sok mindent csináltunk már együtt…

Néha azt is érzem, hogy valójában „barátnők" vagyunk…

Vannak emberek az életemben, akárcsak te, akiket minden fontos döntésemkor megkérdezek. Akik részt vesznek az elhatározásaimban, akik lényeges pillanatokban véleményt mondanak. És vannak a hétköznapi élet sodrásában mellettem levő barátok, akikkel nyaralni megyünk, együtt lógunk. De ezt a kettőt sosem keverem. Az egyik legjobb barátom vagy az első értelemben: nem lenne jó, ha belekeverednél a második körbe. Mindkettőt elrontaná.

De azért néha szoktál főzni nekem is!

Mert főzni jó! Meg enni is… Az év vége, az ünnepek nálunk bizony jó magyar szokás szerint az evés jegyében telnek. Nem az önmegtartóztatás ilyenkor a legfontosabb! Ebből a szempontból (is…) szeretek úgy élni, mint egy mediterrán, magyaros, ola-

szos, jókedvű, barátokkal teli, örökmozgó család majd' azt mondtam központja, de ezt a címet most már Emma bitorolja.

Ott tartottunk, hogy olykor az agyamra mész… Mert elképesztően akaratos vagy!

Ezt most azért is bóknak fogom föl! Igen, akaratos vagyok, de sosem erőszakos. Éppen olyan, mint a lányom … Én folyamatosan kutatom, hogy hol van a helyem. Volt idő, amikor az igazság bajnokának képzeltem magam, aztán rájöttem, hogy nem én vagyok a terminátor. És megtanultam tízig számolni, még annak árán is, ha a számolásba szép csendesen belehalok. Megtanultam kivárni egy-egy kiskapu megnyílását. Ma már nem megyek fejjel a falnak, ma már helyre rakom a problémáimat. De nem alkuszom. Kikövetelem azt, amit akarok, amiről úgy gondolom, hogy előre visz.

És már sose szorongsz?

A feladattól sosem szorongtam. Az elején a kollégáktól még igen, de ma már ez is elmúlt. Talán a szakmai féltékenységet is megtanultam már kezelni. Nem kell hozzá se drog, se alkohol, se cigaretta. A családom kell hozzá, a barátaim, meg a munkám. Az, hogy testem-lelkem egészséges legyen. Ezért vigyázok magamra. Sokan kérdezték, hogy miért volt annyira fontos nekem a szülés után nem sokkal már visszanyerni a régi formámat: nem értik, hogy ez nem hiúság, hanem létfenntartási forma. Ösztön. Én ebben a formámban vagyok egészséges, ép és teljes.

„Azalatt a másfél év alatt, amit bent töltöttem a főiskolán, mindent kipróbáltam, amit az ember a testével megtehet. Megtanultam annak a gátlásnak a leküzdését, ami a közszerepléshez kell, akár a dupláját is le tudom győzni." Ezt tíz éve írta Gabi. Hiába, na: következetes…

1990-ben éppen Párizsban tanultál-dolgoztál, amikor hazahívtalak a Magyar Televízióba. Néha azóta is lelkiismeret-furdalásom van, hogy vajon helyesen avatkoztam-e bele az életedbe?!

Kétségtelen, hogy te hívtál – de én döntöttem. Akkor az a szabadság pillanata volt, nem lehetett elfutni előle. Ha akkor Párizsban maradok, azt jelentette, jelenthette volna, hogy nem hiszek a rendszerváltásban. A múltamat és a jövőmet is megtagadtam volna. Persze néha én is fölteszem magamnak a kérdést, hogy nem kellett volna-e akkor mégiscsak elmenni? Mert ebben az országban az én foglalkozásom nem hosszútávú. Itt az állítólagos célközönség reklámszámainak és százalékainak bűvöletében nagyon hamar leírják a képernyőn szereplőket.

Egy kicsit arrébb hatvan évesen is sikeres lehetsz…

Ha akkor elmegyek, lehet, hogy most fontosabb dolgom lenne. De te szoktad mondani, hogy kiömlött tejet nem siratunk… Nem mentem el. Azt azért sajnálom, hogy nem tanultam meg elég jól angolul, sajnálom, hogy a franciát egy idő után eleresztettem. Maradtam, itt vagyok akaratos, itt küzdök. A fiaim, akik tiszta fejjel gondolkodó és látó emberek: ők se fognak elmenni. Mert még ők is könyvön nőttek föl. Aki könyvön nőtt fel, azt nem eresztik a gyökerei.

Mert megtanulta becsülni a szó erejét, még ha a szó veszélyes fegyver is lehet, de a szó nekünk magyarul hangzik…

Manapság divatos valamilyen ügy mellett harcosan-hangosan kiállni. Én nem vagyok feminista, nem vagyok kiállós értelemben zöld sem. Miközben tudom, hogy milyen fontos a fenntartható fejlődés, hogy nincs élet például tiszta ivóvíz nélkül. Nekem a szakmámban azonban a legfontosabb a tiszta szó. Ha ezt akarják elvenni, akkor harcolok. Ha sikerülne elvenni, akkor visszavonulnék.

Jakupcsek Gabriella Budapesten született 1963. január 18-án. Nemzetisége: magyar. Foglalkozása újságíró, műsorvezető, szerkesztő. A budapesti Kölcsey Ferenc Gimnáziumban érettségizett, 1981-ben felvették a Színház- és Filmművészeti Főiskolára, ahová két évet járt, de színi tanulmányait nem fejezte be. Az első év végén jött rá, hogy nem lenne belőle jó színész, képtelen szerepeket játszani. Ezután az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán tanult, magyar és művészettörténet szakon. A Magyar Újságírók Országos Szövetsége Újságíró Iskoláját is elvégezte, később Párizsban a Nemzetközi Újságíró Iskolán tanult. 1990 és 1999 között a Magyar Televízió szerkesztő-műsorvezetője és kulturális rovatvezetője volt, 2000-ben lett a TV2 munkatársa. 1998 és 2002 között a Danubius Rádiónál a Capuccino tripla című műsort vezette. Kedvenc tévés műsorai közé számítja a Férfisztriptízt, a remek kollégákkal készült Lucifert, a Multimilliomos című vetélkedőt, az afrikai országok gyerekeiről forgatott dokumentumfilmjeit és a nevével fémjelzett Jakupcsek című napi talk show-sorozatot.
Két éve jött el a TV2-től, azóta feltűnt az RTL és a Viasat képernyőjén is, de saját műsort idén indított újra a Story TV képernyőjén.
A Pro Európa-díj kitüntetettje.

...elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

ANYA LETT, CSAK AZÉRT IS!

Amikor két összetartozó ember úgy érzi, eljött az ideje, hogy közösen szeressen egy harmadikat, nem az inszeminációvagy a lombik-program szó jut eszébe, nem is a hasi injekciók és a kétségbeesés-remény akár évekig tartó körtánca. Inkább az a pillanat, amikor a nő, vacsoránál – várva-váratlanul – azt mondja párjának: „Kisbabánk lesz!" Az új élet misztérium; felfoghatatlan csodáját mégis túl gyakran rángatják le az ezoterikus megmagyarázni akarás szintjére. Az pl., hogy „a gyerek maga választja szüleit" mint végig sem gondolt gondolat talán bájos, de nem ártalmatlan: mert miközben tele vannak az intézetek eldobott gyerekekkel, sért, bánt rengeteg csalódott, meddő párt, hogy egyesek azt harsogják, őket nem „választotta" szülőnek senki. Kati mára a szerencsések közé tartozik; két év megpróbáltatásai után egy 12 hónapos kislány édesanyja. Története nem tipikus, ám annál izgalmasabb – helyenként tragikomikus.

Mikor döntöttétek el, hogy babát szeretnétek?

A párommal 2004-ben, hosszú kihagyás után fordult olyan komolyra a kapcsolatunk, hogy összeköltöztünk, és nagyon hamar ott tartottunk, hogy szeretnénk közös gyereket. Most 42 éves vagyok, 30 voltam, amikor találkoztunk. Kezdettől tudtam, hogy ő az igazi, de Laci az előző házasságában élt, és a gyerekei miatt nem akart kilépni, holott a feleségének régóta barátja volt. Én sem téptem volna el tőlük, így akkor szakítottunk. Már elvált, amikor újra kezdtük, így szerencsére Laci két nagylányával szintén kitűnő a kapcsolatom. Ők is nagyon várták a kistesójukat...

Mennyi idő után kezdtetek aggódni, amikor nem estél teherbe?

Azt hittük, minden simán fog menni. A párom apaként már bizonyított, és én is voltam korábban terhes, rögtön, még a kapcsolatunk legelején – sajnos akkor, azt a babát nem tudtam megtartani. Egy éve próbálkoztunk hiába, amikor kezdtem úgy gondolni, elzáródhatott a petevezetékem, az lehet a baj. 2006 márciusában elmentem egy csodadoktorhoz, akit azzal ajánlottak, hogy nála mindenki terhes lesz. Elmondtam, szerintem mi a probléma.

Tehát kész diagnózissal mentél...

Amit az orvosok általában nem szeretnek. A nőgyógyász hormonkészítményt ajánlott, és azt mondta, én annyira csinos vagyok, és a fellépésem is olyan fantasztikus, hogy nem lehet elzáródva a petevezetékem. Nem értettem az összefüggést. Nem akartam hormont szedni minden vizsgálat nélkül, így kerestem egy másik orvost. Akkor készültünk Kanadába a párommal, és ezt megemlítettem az új nőgyógyásznak. Ő biztatott, menjünk csak, a repülőút nagyon jót fog tenni, mert ha el is van záródva a petevezetékem, 10 ezer méter magasban jó eséllyel kitisztul. Kipukkanhat, mondta, higgyem el, hogy terhesen fogok hazajönni. Elképedtem. Ugyan mindig is rossz voltam fizikából, de azt gondoltam, ha akkora lenne fönt a nyomás, hogy ez megtörténhet, akkor nem élnénk túl. Mindenesetre elutaztunk. Teherbe nem estem, de (valószínűleg a repülőn) összeszedtem egy nagyon komoly tüdőbaktériumos fertőzést. Mivel huszonévesen TBC-m volt, az orvosok megijedtek, hogy esetleg most is az. Szerencsére tévedtek, de rengeteg gyógyszert szedettek velem, tehát a terhességtől eltiltottak egy időre. Nyolc hét a TBC diagnosztizálása, nem kockáztathattak. Év végén, gyógyultan, visszatértem az első nőgyógyászhoz, aki a hormonokat javasolta, mert nem akartam több időt veszíteni. Ő azt mondta, ha a hormonkúra után nem leszek terhes, akkor nézessem csak meg a petevezetékemet. Hamarosan azonban átadott egy kollégájának, mert elhagyni készült az országot. Jól jártam, nagyon tisztességes, alapos orvoshoz kerültem. Két hónapon át figyelte ultrahanggal a belső folyamataimat, és mindent rendben talált, a felturbózott petesejtek szépen fejlődtek. Azután előírta, mikor legyenek a „gyertyafényes vacsorák"...

Ez a procedúra mennyire viselte meg a párkapcsolatot?

Elbírtuk – humorral. Elég spontán és laza tudok lenni, csak hát, nem tűnt túl romantikusnak az egész. Azt kellemetlennek találtam, hogy egy idegen mosolyogva rákérdez: tegnap a hálószobában minden jól ment-e. Persze, ez a dolga. Nagyon hamar úgy látta, mechanikai probléma lehet, vagyis meg kellene végre nézni a petevezetékemet, de ő sajnos nem végezhetett ilyen beavatkozást. Felkerestem egy orvost, akit ajánlottak; azt hittem, csak időpontot kell egyeztetnünk. Kiderült, hogy a vizsgálatot millió egyéb vizsgálat előzi meg. Nem értettem. Akkor tudtam meg, hogy: meddőségi centrumban vagyok. Na, ez sokkolt.

Hogy rád ragasztották a címkét: meddő?

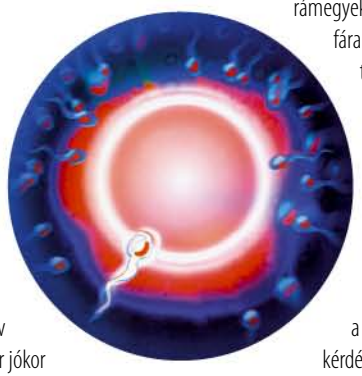
Igen. Ráadásul elölről kezdtek valamennyi vizsgálatot. Mikor végre eljutottunk a petevezeték-átjárhatóságig, kérdezték, a kórházban vagy a magánrendelőben történjen-e. Ez utóbbi sokba került, de hamarabb elvégezték, ráadásul hallottam, hogy a kórházi, régi módszer ritkán, de maga is elzárhatja az el nem záródott petevezetéket. Persze, a magánrendelőt választottam. Egy zselés folyadékkal és ultrahanggal néztek meg, elég fájdalmas volt, de rövid ideig tartott. Rögtön utána megtudtam, amit rég sejtettem: nincs meg az átjárhatóság. Az orvos laparoszkópiát javasolt: hátha ki tudja tisztítani az elzáródott részeket a hasamon át bevezetett csövek segítségével. A bal oldali petevezetékem éppen csak áteresztett, nagy nyomásra, a jobb semennyire. Az orvos rendes volt, mert a zárójelentésbe kétoldali, teljes elzáródást írt részleges helyett. Különben köteles lettem volna 6 – teljesen esélytelen (!) – inszeminációra. Közvetlenül a beavatkozás előtt azonban letiltották a műtétek, így a laparoszkópia OEP-támogatását abban a kórházban, tehát ott mégsem műthetett az orvosom. Egy másikban tudott végül megoperálni, ahol viszont pénzbe került. Sajnos mikor felébredtem az altatásból, rossz hír fogadott: nem lehetett segíteni, bár az orvosom mindent megtett. Azt beszéltük meg, hogy szeptemberben kezdjük a lombik-programot. Biztatott, nyugodjak meg, a vizsgálatok alapján a lehető legjobbak az esélyeim. Szeptemberre erről a lombik-programról is lekerült az OEP támogatás.

Tehát előtted zárták be a műtőt, előtted vették le a lombik-kezelés támogatását.

Igen... Ezért, bár nagyon bíztam ebben az orvosban, elmentünk egy másik, államilag támogatott meddőségi centrumba. Ott kezdettől furcsálltam ezt-azt, pl., hogy az orvos a konzultációkat is megszakítva telefonál – de nem éreztem magam abban a helyzetben, hogy válogassak. A hormonszintem az életkorom és – mint később megtudtam – a stressz miatt nem volt ideális, azon kellett volna javítani, de 2007 szeptemberétől decemberig semmi nem történt, azon kívül, hogy rengeteget vártunk és 80 ezer forintot otthagytunk. Az

orvos hol receptet írt 10 ezerért, hol azt mondta, beteg és hazamegy, nem írja meg a receptet. Majd a hormonszintem (FSH) alapján korai klimaxot állapított meg, és közölte, nem eshetek teherbe. Különben is, mondta, velem nagyon nehéz, mert öreg is vagyok, a hormonszintem sem jó. Rákérdeztem, hogy akkor én most selejt vagyok? Azt felelte: igen. És csak rontanám a statisztikáját.

Hihetetlen...



A levegőben rajzolgatva szemléltette, hogy minden év szeptember-októberig csak a jó esélyű kliensekkel foglalkozik, mert akkor kell az OEP-nek leadnia a jelentéseket. Az után már jöhetnek a selejtek, mint én. Ha egy bizonyos szint fölött vállal rossz esélyű párokat, akkor kockáztatja a következő év támogatását. Mondtam neki, hogy akkor jókor vagyok itt, november van. Továbbra sem haladtunk, bizonyos napokon nem is rendelt, ami meddőségi klinikán nonszensz, mert a menstruáló nő nem tud igazodni az orvoshoz. Elegem lett. 2008 januárjában egy harmadik meddőségi centrumban kötöttünk ki, és akkor végre felgyorsultak az események. Pár új vérvétel és ultrahang után elindult a gyakorlat, jöttek a hasi injekciók, majd a beavatkozások. Úgy tologatták ott a nőket, futószalagon, mint egy konzervgyárban, de nem bántam, mert kedvesek voltak. Egy keddi napon, altatásban szívták le a petesejteket, másnap és harmadnap kellett telefonálnom, hogy élnek-e. Soha nem izgultam még úgy. Éltek. A beültetés pénteken történt: világító anyaggal megjelölték a visszaültetett két sejtecskét – az a fény az ultrahangon olyan volt, mint az esthajnalcsillag. A kinyomtatott képet nézegettem, és potyogtak a könnyeim, ahogy ott feküdtem. Javasolták, hogy14 napig ne végezzem el a terhességi tesztet. De tudtam, hogy pozitív lesz. Két elpazarolt év után, rögtön az első lombik-próbálkozás sikerült!

A terhesgondozás már normál keretek közt folyt?

Igen, de sajnos többször kerültem kórházba. A 9-ediktől a 25-ödik hétig hánytam, néha napi tízszer, a végén már vért is, mert megpattantak a gyomromban az erek. 3-szor kaptam infúziókúrát. A 15. héten bekattantam; odáig jutottam, hogy nem tudom megtartani a babát, mert rámegyek. Szegény párom is aggódott, iszonyú fáradt volt miattam, egész nyáron nem tudott dolgozni. A 4. hónapig fogytam 8 kilót, holott mindig vékony voltam, nem mertem belegondolni, mi lesz, ha ez így megy még öt hónapon át. De rettenetes volt az a kilátás is, hogy elveszítem a babát. Akkor valaki elmesélte, hogyan történik az abortusz a 15. hét után a gyakorlatban. Na, ez eldöntötte a kérdést. És miután a 25. héten megmozdult a baba, jobban is lettem. Dorci Mikuláskor született, makkegészségesen – és bár eredetileg fiút szerettem volna, én vagyok világ legboldogabb embere, hogy lányom lehet.

Dóri – azaz Dorci – kiegyensúlyozott csodababa. Láttam. Állt a járókában, és olyan okosan nézett, hogy vele is szerettem volna interjút készíteni. Sajnos már nem beszélem a nyelvét. Nem tudtam tőle megkérdezni, mit érzékelt anyukája hasában abból a harcból, ami érte folyt. De hogy ne szomorkodjak, rám mosolygott, és táncolni kezdett a kedvenc zenéjére.

HIRDETÉS

Mebucain®

A hatékony megoldás torokfájásra

Hűsítő hatását azonnal érezheti.

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. • Consumer Health • 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu • infoch.hungary@novartis.com • Vény nélkül kapható gyógyszer.

MEB143/Nov09

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

POPPER PÉTER: PÁNIK ÉS FÉLELEM

A pániknak két fajtája van. Az egyik a pánikroham: rövid ideig tartó rémület, amikor kétségbeesetten keresem egy helyzet megoldását, miközben rettentően félek valami bekövetkeztétől, ennek az összes testi-lelki tünetével együtt. Egy pánikroham időtartama átlagosan fél óra körül van, később elmúlik: ilyen rohama mindenkinek van az életében, méghozzá többször is. Nem betegségről van szó, így nem is kell gyógyítani. Az élet természetes velejárója, hogy néha megijedünk és szorongunk.

A pánikbetegség ezzel szemben tartós. Ebben az esetben a rohamok gyakran ismétlődnek, vagy teljes egészében nem is oldódnak fel. A testi tünetegyüttes több szinten jelentkezik: jellemző a fejfájás, a szédülés, a szívdobogás, a fulladás, illetve az általános izomtónus-romlás. Utóbbit amolyan kozmikus fáradtságérzésként írhatjuk le: konkrétan nem tudom meghatározni, mi bajom van, de nehezen vonszolom magam. Lelkileg tartós félelem, folyamatos kétségbeesés, tanácstalanság, kilátástalanság jellemzik a pánikbeteg embert.

Helyeslem, hogy a pszichológia kettéválasztja a különböző félelmeket. Ha megyek a dzsungelben, és szembejön a tigris, teljesen reálisan félek tőle, hiszen széttép és megesz. Ugyanígy joggal félek kilépni a hatodik emeleti ablakból is. Ezek a félelmek veszélyektől mentenek meg minket, tehát élni segítenek. Az irreális félelmek ezzel szemben nem könnyítik, hanem nehezítik az életet. Ilyen például, ha nem merek kimenni a Hősök terére, mert tériszonyom van, vagy a klausztrofóbiám miatt nem merek beszállni a metróba. Holott ezekben az esetekben semmilyen veszély nem fenyeget. E félelmek végső megjelenése a fóbia, amikor a kétméteres ember fél az egértől.

Meggyőződésem, hogy minden félelmi reakcióban és pánikban is kulcsszerepet játszik a képzelet. Erre persze nem én jöttem rá, hanem sok ezer évvel ezelőtt egy Epiktétosz nevű filozófus, aki felismerte, hogy nem a dolgok gyötörnek meg minket, hanem a dolgokról alkotott képzeteink.

Hadd meséljek el egy konkrét példát! Elhoztak hozzám egyszer egy gyereket, aki nem felelt az iskolában. Otthon semmi baja nem volt, normálisan kommunikált a szüleivel, de a tanár kérdésére egyszerűen nem volt hajlandó megszólalni. Elég sokáig kellett vele rugósfociznom, mire elmondta, hogy nagyon fél a bukástól. Tulajdonképpen bukásfóbiája volt: rosszul felel, egyest kap és megbuktatják, így aztán inkább nem szól egy szót sem. Ez egy ördögi kör, hiszen így csak egyest kaphatott… Ugyanez történik, ha valaki attól fél, hogy a nők kiröhögik a társaságban. Az ilyen embert előbb-utóbb tényleg ki fogják röhögni, mert a félelmei miatt nagyon gátlásosan és természetellenesen viselkedik. Vagyis maga a félelem hozza létre azt, amitől félünk. Végül feloldottuk a gyerek gátlásait, felelt, átment, mindenki boldog volt – kivéve engem. Ősszel behívtam a szüleit, és elmondtam nekik, mit szeretnék. Először azt hitték, bediliztem, aztán valahogy leesett nekik a tantusz. Utána megkérdeztem a srácot: „Bízol te bennem? Akkor tegyél egy szívességet: bukj meg idén. Melyik tárgy megy neked a legkönnyebben? A történelem? Akkor ahányszor felhívnak felelni történelemből, mondd azt, hogy nem készültél." A gyerek szemei persze kiguvadtak, de szót fogadott, és meg is bukott év végén. Utána persze lepótvizsgázott, mert nagyon jól tudta a történelmet… A záró beszélgetésünkön azt mondtam neki: „Tessék, itt a mumus, amitől rettegtél. Megbuktál. És? Nem tetszenek a csajok? Nem jó a szalonnás rántotta?" Utána pedig nevettünk egyet, mert ezt a félelmet örökre elintéztük.

Szóval azt gondolom, az a legjobb orvosság, ha az ember közel megy ahhoz, amitől fél, a mumus ugyanis megsemmisül, amint megélem. E felismerésen alapulnak az úgynevezett paradox terápiák is. Egy álmatlanságban szenvedő nő rettegett az éjszakától, hogy nem fog tudni aludni, de nem akart bevenni altatót. A terapeutája azt mondta neki: „Adok magának egy tanácsot: négy napig ne feküdjön le aludni. Határozza el, hogy ébren marad, és csinálja azt a házimunkát, amit a legjobban utál!" A nő megdöbbent, de megfogadta a hallottakat: két-három órán keresztül port törölt, aztán amikor úgy érezte, elfáradt, leült a dívány szélére, és reggel felébredt. A paradox terápia tehát megszünteti azt a viszonyt, melyben elöl szaladok én, utánam pedig a félelmem, mint egy harapós kutya. Szembefordulok az üldözőmmel, így megszűnik a menekülés, ami az embert a fantáziája segítségével jó messzire hajtja. Gondoljunk bele, mit szorongunk egy műtét vagy egy egyszerű érettségi előtt, aztán amikor túl vagyunk rajta, csak annyit mondunk: ennyi volt az egész?

Volt egy betegem, aki a férje és az anyósa parancsnoksága alatt élt roppant elnyomott helyzetben. Egyszer azt mondtam neki, ne hagyja ezt, és cselekedjen egyszer a szíve szerint. Mosogatott, kijött az anyós, és elkezdte kritizálni. A nő erre olyat csinált, amit előtte még soha: felemelt nyolc tányért a mosogató mellől, és a földhöz vágta. Nagy csend lett, aztán a férj és az anyós szedegette fel a cserepeket, ő pedig bement és nézte a tévét. Megvédte magát: olyat lépett, amire azok nem készültek fel. A pánikkal szembeni önvédelemhez tehát hozzátartozik a kockázatvállalás is, de meghozza a gyümölcsét. A félelem tartósan elmúlik, ha a rettegett helyzetet megéltem és túléltem.

/F/éltem, és ebbe más is belehalt már...
(parafrázis)

ANYA – APA

VENDÉGJÁRÁS anyaszemmel

Legkisebb gyermekem is betöltötte az első életévét! Újra lehetett első szülinapi zsúrt szervezni, mert hiszen az első az mégis más, főleg, ha négy testvér készíti a meglepetést. Olyan lelkesen fújták a lufikat, terítették az asztalt színes papírtányérokkal, hajtogatták a bulisapkákat, hogy nem volt szívem közbeszólni, hahó, az öcsétek még csak EGY éves!

Az ünnepelt nem értett semmit, hogy mi történt a lakással, na meg a családdal amíg ő békésen szundított ebéd után. Esze ágában sem volt lemászni Anya öléből a lufitengerbe, a sapkát és a Dávid 1 feliratú trombitát pedig messzire hajította. Éppen kezdtem megsajnálni a nagyokat, ahogy Rozikám és Bence zászlói is a földre kerültek, de ekkor pici fiam szeme felderült a gondosan feldíszített asztal láttán és már „rohant" is.

Mivel egész nap a konyhában serénykedtem, minden érkező vendéget más-más étekkel fogadott, a nagymamáknak rögtön az ajtóban meg is kellett kóstolni a félig rágott pogácsát vagy a nyálas muffint. Tekintve nem kis családunkat, egy ilyen délutáni partyra több napot kell készülni, már ami a sütés-főzést illeti, hiszen alaphangon két dédi, négy nagyszülő, hat nagynéni-bácsi, két keresztszülő és két unokatesó érkezik minden szülinapra, és akkor még nem számoltam a közeli, ezért nélkülözhetetlen barátokat... Ehhez jön ugye a mi szűk hetesünk, minden évben legalább ötször, ha csak a születésnapokat nézzük.

Szóval mikor lakásunk minden szegletében ült, állt, játszott, evett, ivott vagy beszélt valaki, elérkezett az idő a gyertyafújásra. Dávidka az első gyerekünk, aki egyévesen el is tudta fújni a szülinapi bohóctorta orraként díszelgő nagy piros gyertyát, igaz, nyolcszor kellett újra gyújtani, de mind a nyolcszor megtapsolta magát, azután természetesen ugyanúgy kente szét az arcán és a ruháján a tortát, mint anno a négy nagytestvére. Most, hogy az ötödik gyerkőc is belépett az ünneplendők sorába, alaposan fel kell kötnöm az alsómat, hogy milyen tortákat sütök majd a második, harmadik, negyedik, ötödik, hatodik szülinapra, mert addig mindegyiknek járt az egyedi tortaforma. Volt már minden: gitár, repülő, autó, űrhajó, sakktábla, Thomas vagy focilabda a fiúknak, és persze katica, pillangó, virág, emeletes szívecske a lányoknak, de emlékszem, a legtöbbet Bence trolibusz tortájával bíbelődtem, nem akart megállni a vaníliarúd-áramszedő a busz tetején... Most a színes hajú, krumpliorrú bohóc egészen hamar elkészült, de így is nagy sikert aratott, Dávidkámnál egészen biztos, hiszen az ajándékokra pillantást is alig vetett, de az evést estig nem hagyta abba.

Mikor minden vendég elment, és az ünnepeltnek is sikerült elaludnia, tizenhat éves nagyfiam elvonult a saját szobájába, azzal, hogy hagylak benneteket is egy kicsit ünnepelni, drága férjemmel szétnéztünk a lakás romjain, de inkább megfogadtuk Ádám tanácsát és koccintottunk egy pohár pezsgővel. Igaz, hogy nagy a felfordulás, igaz, hogy két napig álltam a konyhában, mire minden az asztalra került, igaz, hogy fárasztó a nagy vendégség, de örülök, hogy ennyien vagyunk, hogy szívesen jönnek hozzánk, és hogy ennyiszer együtt lehet a család. Ezért aztán alig várom a karácsonyt. Idén újra teljes erőből készülhetek (hiszen MÁR egy éves a kicsi), süthetek, vásárolhatok, csomagolhatok, tervezhetem a menüt, díszíthetem a lakást, várhatom az angyalokat és a családunkat meg a barátokat, hogy újra Együtt legyünk...

VENDÉGJÁRÁS apaszemmel

Persze a trolin nem volt hajlandó megmaradni az áramszedő (vaníliarúdból), a pogácsával sehol nem tartok, már háromszor kértem, hogy tegyétek el a villanyvasutat...!

Nálunk minden összejövetel előtt ilyenek jutnak az eszembe. Nem tagadom, nem kicsi a szűk család, hiszen mi heten, négy nagyszülő, testvérek férjjel feleséggel, és immár két és fél gyerekkel, plusz 3 „külsős" keresztszülő – és a lényeg, a DÉDIK (édesanyám, édesapám anyukái). Igen, nekünk van még két dédink! Ez nem mindig felhőtlen, de imádom őket. Legutóbb az én fogantatásom körülményein kaptak össze, de ez biológiai ismereteim alapján 37 éve lehetett. Na, így kezdődik nálunk minden családi ünnep.

Dávid fiam egy éves volt. A fent említett készülődések megtörténtek, család megjött, dédik összevesztek... De a lényeget nem mondtam még! Dávidkám két szót mond: APA, KUKA. Megtisztelő. A kukásautó mindig is egy csodálatra méltó szerkezet lesz, hiszen berreg, kerreg, nagy, és elviszi a szemetet. Szóval a fiam kimond engem és a kukásautót. Persze nem terhelném az elérzékenyülő apa gondolataival a tisztelt olvasókat, de az ember hajlamos megfeledkezni gyermekei beszédének fejlődéséről. Soha nem felejtem el például, ahogy Bence (kb. 3 évesen) közölte velem a játszótéren, amikor unokahúga a hintában ült: nézd apa, hinta, megmutassam hogy működik? Így. És egy hatalmasat lökött a hintán, benne Villővel, aki rám volt bízva (mindketten túlélték). Maradok a szülinapnál, amit drága nejem a másik oldalon leírt, melyen a család – jelentem – teljes létszámmal felsorakozott. Szuper volt. A torta összeállt, a rokonok megjöttek, a gyerekek felpörögtek, a rokonok elmentek, a gyerekek maradtak felpörgött állapotban. Mindkét nagymamám a lelkemre kötötte, hogy pihennem kellene, mert sápadt vagyok. Ezt az intelmet azonnal megfogadtam, mert gyermekeim lefekvését követően kb. 10 perc alatt én is elaludtam. Reggel megkérdeztem kis feleségem, segíthetek-e valamit, de ő mosolygósan annyit válaszolt, hogy kész a kávéd.

Elképesztő. Nem értem. Ez az energia honnan jön a nőkbe? Csoda. Én már most rettegek a karácsonyi vendégjárástól, de tudom, hogy jó lesz, hiszen anya csak egy van. Ilyen sorokkal szoktam lezárni az írásaimat az elmúlt hónapokban. Csak az a helyzet, hogy népes családunk működésének – generációk óta – mozgatórugója az ANYA. Anyám és az általam civakodónak feltüntetett dédik is mind-mind átvitték a saját családjukat egy-egy „háborún" (sajnos ki-ki szó szerint).

Az elmúlt egy év történései alapján a karácsonyi ajándékom: nem dolgozom a két ünnep között. Amikor ezt bejelentettem, feleségem úgy viselkedett, mintha egy autókulcsot vagy egy párizsi repülőjegyet húztam volna elő a farzsebemből, gyermekeim pedig rögtön előkészítették a heti tervet: társas, barkácsolás, szánkózás, miegymás.

Igyekszem tehát minden együtt töltött percet kiélvezni, az Ünnepet és a szünidőt tartalmasan eltölteni. Jöjjenek hát a rokonok, a barátok és az angyalok!

Boldog Karácsonyt!

Apa.

SZIMPATIKA

DECEMBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2009. december 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Coldrex méz és citrom ízű por oldathoz
10 tasak

MOST CSAK 1295 Ft

A megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére felnőttek részére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
30 db

MOST CSAK 1660 Ft

55,3 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény felnőttek részére

Étrend-kiegészítő készítmény

Visine Classic szemcsepp
15 ml

MOST CSAK 1320 Ft

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Euphorbium comp.-Heel orrcsepp
20 ml

MOST CSAK 1555 Ft

Homeopátiás orrcsepp nátha és orrmelléküreg-gyulladás kezelésére

Homeopátiás gyógyszerkészítmény

Robitussin Expectorans szirup
100 ml

MOST CSAK 820 Ft

8,2 Ft/ml

Köptető a makacs, nyálkás, hurutos köhögés, hörghurut kiegészítő kezelésére, felnőtteknek és gyermekeknek

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo filmtabletta
10 db

MOST CSAK 550 Ft

55,0 Ft/db

Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalom, reumatikus és izom eredetű fájdalom csillapítására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mebucain Orange szopogató tabletta
16 db

MOST CSAK 635 Ft

39,7 Ft/db

Torokfájás, valamint a száj- és garatüreg fertőzéses megbetegedéseinek kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ocuvite Lutein tabletta
60 db

MOST CSAK 2690 Ft

44,8 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat és karotinoidokat tartalmaz

Étrend-kiegészítő készítmény

Béres Trinell Pro filmtabletta
10 db

MOST CSAK 515 Ft

51,5 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 filmtabletta
60 db

MOST CSAK 3740 Ft

62,3 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő készítmény

Saballo 320 mg kapszula
30 db

MOST CSAK 1595 Ft

53,2 Ft/db

A prosztata megnagyobbodása miatt kialakuló vizelési és vizeletürítési zavarok kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
60 db

MOST CSAK 1925 Ft

32,1 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ben-Gay kenőcs
35 g

MOST CSAK 865 Ft

Csökkenti az ízületek és izmok fájdalmát és merevségét

Gyógyhatású termék

Viburcol végbélkúp
12 db

MOST CSAK 1660 Ft

138,3 Ft/db

Homeopátiás végbélkúp lázzal vagy láz nélkül járó nyugtalansági állapotok kezelésére (pl. fogzás esetén)

Homeopátiás gyógyszerkészítmény

Nicorette freshmint 4 mg gyógyszeres rágógumi
30 db

MOST CSAK 1375 Ft

45,8 Ft/db

Dohányfüggőség kezelésére javallt. A megvonási tünetek csillapításával elősegíti a dohányzás abbahagyását

Vény nélkül kapható gyógyszer

*Áraink maximált akciós árak

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

ÜZENET A FÖLDRŐL

FOSZTÓ–KÉPZŐ

NOVÁK PÉTER

Mit tudom én! – válaszol indulatosan a fűszerek keresésére irányuló, teljesen ártatlan kérdésemre a szupermarket-eladó, majd zavartalanul visszateszi lábát a tejtermékekkel zsúfolt hűtőpult oldalára; épp cipőfűzés közben zavartam meg szegényt, én átkozott! Nyilván tele van a hócipője. Eljöttek az Ünnepek! De el is múlnak… Zakatol magamban ifjúságom megmondó slágere, hát az italok felé veszem az irányt, látványtompítandó pattanásig feszült idegeimet. 2009. December. Magyarország.

Az időben megkezdett karácsonyi készülődéssel csak az az egy baj van, hogy az ember fia így a célegyenesben lesz kénytelen feladni. Az utolsó napok férfias csatazajához képest az akciós vásárlás inkább lassan ölő méreg, valahogy minden napra jut egy bevásárlóközpont és/vagy fent idézett munkatárs. Persze ritka az ehhez hasonló mentális pengeváltás, a fogyasztói társadalom csiriviri halálcsillagaiban inkább mindenki programozott droidként teljesít. Felhasználó, szolgáltató egyaránt. Kinyúl, levesz, megnéz, betesz, némán vesztegel a sorban, a bankkártya általános állapotáról tájékoztató sms-eket szenvtelenül viseli, birkatürelemmel kutatja autóját az ismeretlen logisztikai rendszerrel kialakított parkolóházakban. Félelmetes. Már kezdem azon törni fejem, miként vessem magam a bevásárlókocsik elé, szemben az áradással, megszaggatva ruháimat, mikor szívbemarkolóan gurul szembe a valóság – hát ennyi és nem több a boldogság!? Lássuk a listát: egy tucat előre csomagolt húsáru, csokik, cukrok, mikulások, márkátlan üdítők, rossz, egészségtelen alapanyagok kilószám, génkezelt citrusok és zöldségek, no meg az ár-érték arányban verhetetlen távol-keleti termékek tárháza. Mert ez műanyag. Mindenféle értelemben. Nem egy, száz, ezer, százezer kosár tartalma, maga a mélyhűtött illúzió.

Pedig én szeretem az illúziókat! Még ha rendre el is vesznek a múló idő labirintusaiban. Mikor a létezésnek nincs alternatívája, mikor a gonosz kézzelfoghatóan mutatja magát, mikor apám háborús emlékeit hallgatom a klasszikus légópincekarácsonyok madárlátta uzsonnáiról. Mikor zárva az ajtó a „legvidámabb barakkban", mikor konzum a terror, mikor egy kissrácnak is leesik a tantusz, hogy a pótolhatatlan NDK izzósorban minden szentestével több a sztaniolpapírral kipótolt foglalat, csak hogy valami világítson a hamuszürke éjszakában… Igen, van, hogy érzékcsalódások nélkül levegőt sem lehet kapni!

De manapság? Egy kristálytisztán átlátszó mechanizmusban? Ahol mellesleg mi tartjuk el a rendszert, gazdagok és szegények válogatás nélkül. Ki-ki persze lehetőségeihez képest, de önként és dalolva! Kifosztjuk a boltot, hogy aztán minket is kifosszanak. Ügyes – mondta az egyszeri disszidens, majd nagyot rúgott az automatába, mely az utolsó dollárját is elnyelte. A vicc szerint. De tanulságnak sem rossz.

Ennyi? Mi ebből a tanulság, ha szabad kérdeznem? És kérdezi is odahaza az én drága nejem, midőn elkeseredve konstatálja, hogy bár igyekszem, sziluettemen mégis csak folyik a láva, a nagy érzelmi megrázkódtatások általános jeleként. Kezei alatt pördül a konyha, ha jól látom, mézeskalács ház készül, egy jászol metszete, alig két éves kisfiunknak. Szép. Boltban nem kapni ilyet. A közösen gyűjtött őszi terményekből, aláhullott tűlevelűekből girland kígyózik az ablakban, észre sem vettem. Mikor születtek ezek? Nyilván, amíg sorban álltam…

Miért is? A nagyváros agglomerációjában élő, egyautós családnak ránézésre egyetlen választási lehetősége van: fogyasztási inger esetén megtámadni az Iparparkot! Aztán némi biciklis tapasztalat után kiderül, hogy valahol van a közelben egy Tibusz becenevű hentes és mészáros, mindig friss áruval, egy esőben, napsütésben árusító Marika néni, elfeledett ízű paprikával, paradicsommal, celofánozott, békebeli lekvárral, és ki lehet még cseréltetni akár egy cipzárat is az űrkorszak hajnalán, csak meg kell találni a csengettyűs ajtó mögött Táger bácsit a szuterénben. Két jó szó, mínusz benzinköltség és máris ott tartok, mint a center dugig rakott pultjainál.

Annyi a világ, amennyit beletöltesz! – kiált rám egy magányos óriásplakát, és én magam is egy pillanatra rettenetesen egyedül érzem magam. A minőség nem mennyiségi kérdés, suttogom neki halkan, aztán tovább tekerem a pedált, mézeskalácsházikónk irányába…

KFT Zenekar:
Elmúltak az Ünnepek

(...) a szaloncukrokat lezabálták,
a fenyőfa üresen áll,
az ünnepélyes vacsorák után
zsírmocskos a tál.
A szép cipőnkön repedések,
a nadrágunk lukas,
a villamosokon tuszkolódik
a sok agresszív utas.

Az ajándékok tönkremennek
a kezeink között,
a hétköznapok összegyűlnek
a fejünk fölött.
A Télapóról faragják
az otromba vicceket,
a nadrágjainkon bevarrják
az összes slicceket.

Elmúltak az ünnepek,
fába szorulnak a férgek.
Már a vak tyúk sem talál szemet,
elmúltak az ünnepek.

A kisgyerekeknek a kezét verik
az aggódó anyák,
a mákos tészta máktalan,
mert elfogyott a mák.
A húsvéti nyuszi tojta tojás
megbüdösödött,
porkolbászok gyűlnek össze
a szekrények mögött.

ÜZENET A FÖLDNEK

NE KÉRJ SZATYROT!

Mi ez már megint? Ja, tudom. Az egyéni Felelősségvállalás. A nagybetűs. Köszönöm szépen. Mint az általános iskolában. Nem elég, hogy világválság van, nem elég, hogy klímaváltozás, meg hogy „rajtam múlik" és leszek szíves „szembenézni a kihívásokkal", még szatyrot se kérjek!? Most már egy életen át kell vigyázzban állni?

Magyarországon a lakosság évente körülbelül 300 ezer tonna műanyag hulladékot termel. Naponta 1,3 millió szatyor kerül forgalomba. Egy műanyag szatyrot átlagosan húsz percig használnak. Ha csak az ország fele egy nap eggyel kevesebb ilyen zacskót használ, akkor ötmillió nejlonzacskóval kevesebb kerül a szemétbe egy év alatt.

Hoppá. Ki gondolta volna, ugye... Az a néhány ártatlan mozdulat. A külön csomagolt mirelit, csak hogy össze ne vizezzen mindent, a más nejlonba csoportosított vegyszer, mert mégsem tehetem az élelmiszer mellé, a többi meg jön magától. Ide egy doboz tej és a kávé, oda a banán meg a felvágott. Máris kész a felmálházott fogyasztó. Még szerencse, hogy a vásárlóhelyek többsége lebomló zacskót kínál!

A gyártó feltüntetheti a csomagolóanyagon a cédrust ábrázoló védjegyet, ha az elnyeri a „Környezetbarát Termék" besorolást, így a vásárló azonnal láthatja, hogy a szabályozás megfogalmazása szerint a környezeti szempontból kedvezőbb tulajdonságokkal rendelkező termékek és szolgáltatások köréből választott. Valóban, az ilyen nejlonszatyrok lebomló adalékanyagot tartalmaznak, így társaikhoz képest környezetbarátabbak. Azonban a lebomló szatyrok előállítása is ipari folyamat, melyhez energia kell, s gyártásakor is, lebomlásakor is a globális felmelegedéshez hozzájáruló szén-dioxid keletkezik.

A lebomlás nagymértékben függ attól is, hova kerül a zacskó életpályája végén. Ha eltemetődik egy szeméttelepen, nem bomlik le, hiszen nem éri sem oxigén, sem fény. Ezen felül a hőmérséklet és a páratartalom is befolyásolja a lebomlás sebességét. Hűvös időben lassabb, párában pedig szinte megáll a folyamat. Másrészt azért előállítani szatyrokat, hogy azok majd megsemmisüljenek, ökológiai bűncselekménynek tűnik...

Jó, akkor megveszem a papírzacskót. Szép, esztétikus, ezeregy dologra használható még, és ha az áru is tisztességesen be van csomagolva, tartós. És! Nyíltan deklarálhatom környezetbarátságomat, elkötelezettségemet, egyéni felelősségvállalásomat és mindent. Lelkiismeretem tiszta, mint a patyolat!

Hatástanulmányok sokasága bizonyítja, hogy még a papírszatyor sem „zöldebb" a nejlonnál: a gyártása során sokkal több szén-dioxid képződik, és sokkal több vizet használnak fel, az esetleges égetés során pedig dioxin kerülhet a környezetbe.

Hát ez egyszerűen remek! Kész, vége a világnak és itt a világvége! Úgyis felrobban a földgolyó és én leszek érte a hibás, feladom, nem tudom, ez egy hiába való harc, mert ha én változom is, a szomszédom úgysem fog, nem beszélve a házról, az utcáról, a kerületről, a városról. No meg az a rengeteg nagyvállalat, azokat semmi nem érdekli, tonnaszám termelik a veszélyes hulladékot, majd az egészet beleöntik a tévébe, hogy én kapjam az arcomba, a sarokba állított lázas kisdiák!

A környezettudatosság apró, egyszerű lépésekben is mérhető. A szelektív szemétgyűjtés, az energiatakarékos fogyasztók használata, a vízfogyasztás mérséklése, a tömegközlekedés preferálása, a tartós termékek és az újrahasznosítás szem

előtt tartása még nem borítják fel a megszokott mindennapokat. Mint ahogyan az sem, ha nem kérünk szatyrot vásárláskor, hanem meglevő készleteinket hasznosítjuk.

És így talán a kritikus tömeg sem csak kritizál, hanem lendületbe hoz egy mozdíthatatlannak tűnő rendszert. Akárhogy is van, rajtam múlik. Egy életen át tart a tanulás. A planétát nem örököltük, hanem kölcsön kaptuk a gyerekeinktől, s egyszer majd a szemükbe kell nézni. Ha nem tesszük meg azt a keveset, amit megtehettünk volna, nem lesz könnyű. Vagy együtt tehát, vagy sehogy. Tessék választani!

„S im, a gonosznak mind e fajzata kettőnk viszályos harcából eredt: Mi vagyunk azok nemzői, kútfeje."

Shakespeare

(A környezettudatosság tényeinek-adatainak forrása: Szilágyi László, Humusz – Hulladék Munkaszövetség, a hozzájuk kapcsolódó gondolatokat pedig Novák Péter jegyezte le.)

(...)Így a hiába sípoló szelek
Mintegy bosszúra, dögvészes ködöt
Szoptak fel a tengerből, mely leesvén
Úgy feldagaszta minden kis folyót,
Hogy büszkén múlta feljül partjait:
Hiába vonta jármát az ökör,
Földműves ingyen izzadt; és a zöld
Vetés ifjan, szakáll nélkül rohadt meg.
Üres az ól a vízbefúlt mezőn,
A mételyes nyáj hízlal varjakat;
Iszap borítja a pásztor-tekét,
S a gyalogösvényt a szép zöld gyepen
Ki sem vehetni, mert nem járja nyom.
Nem ér halandó ember víg telet,
Éjente nem zeng áldott himnusz és dal;
Miért is a hold, e folyam-királynő,
Sápadt dühében mossa a leget.

(...)A tavasz, nyár,
Termékeny ősz, komor tél megcseréli
Szokott mezét; s a megdöbbent világ
Nem tudja, melyik másik, ez vagy az.
S im, a gonosznak mind e fajzata
Kettőnk viszályos harcából eredt:
Mi vagyunk azok nemzői, kútfeje.

(Shakespeare: Szentiványéji álom)

2010. január 1-től

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Duplán megéri...

MOZDULJ!

Tanácsok a gerincpanaszok megelőzéséhez

Karácsony közeledtével egyre több időt töltünk bevásárlással, sütéssel, főzéssel, takarítással: eközben fokozott terhelés éri gerincünket, ami deréktáji, háti és nyaki fájdalomhoz vezethet. Ez azonban megelőzhető, ha odafigyelünk a helyes testtartásra és a megfelelő terhelésre. Ruff Klára, a XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat gyógytornásza segítségével tekintettünk át néhány hasznos átmozgató gyakorlatot.

I. Sorban állás közben a helyes állásra kell odafigyelnünk. A törzsizmok a hosszan tartó statikus terhelés miatt elfáradnak, elmerevednek, és kialakul a derékfájdalom. Ezt azonban megelőzhetjük, ha az idegeskedés helyett inkább testünkre figyelünk, és aktív izommunkát végzünk.

A gyakorlatot a következő módon végezzük:

a.) álljunk kis terpeszbe,
b.) húzzuk be a hasunkat,
c.) feszítsük meg a farizmokat
d.) emeljük ki a mellkast,
e.) nyújtózzunk a törzsünkkel,
f.) 3-4 másodpercig tartsuk meg ezt a helyzetet, majd lazítsuk el izmainkat.

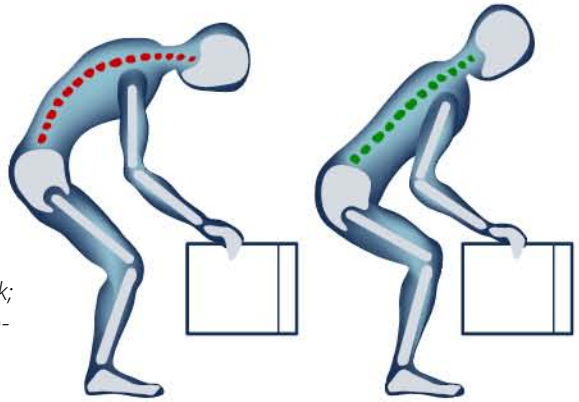
A gyakorlatot 6-8 ismétléssel végezzük; az állás hosszúságától függően többször is megismételhetjük.

II. Különösen veszélyes terhelést jelent a gerinc számára, amikor nehezebb tárgyat kell felemelnünk a földről, előre hajló helyzetben, ez ugyanis a csigolyák közötti porckorongok károsodását okozhatja.

Figyeljünk a következőkre:

- *mindig álljunk minél közelebb a felemelendő tárgyhoz,*
- *kis terpeszben, egyenes háttal, csípő- és térdhajlítással guggoljunk le,*
- *miután megfogtuk a tárgyat, a térd nyújtásával emeljük fel azt,*
- *emelés közben kerüljük a törzs fordítását.*

A fentieket a tárgyak földre helyezésekor is tartsuk be! Ezt az emelési módszert célszerű súly nélkül, majd könnyű súllyal rendszeresen gyakorolni, így a comb- és farizmok is erősödnek.



III. A vásárolt holmikat próbáljuk meg két egyenlő súlyú részre osztani, így ugyanis elkerüljük a vállöv és a csigolyák közötti porckorongok egyoldali túlterhelését. Miután csomagjainktól megszabadultunk, mozgassuk át a vállövet.

Az alábbi gyakorlatokat 6-8 alkalommal ismételjük meg!

1.) Húzzuk fel mindkét vállunkat a fülünkhöz, majd engedjük le őket, és nyújtózzunk meg lefelé.
2.) Húzzuk hátra a két vállat, zárjuk össze a lapockákat, húzzuk előre vállainkat, és távolítsuk el egymástól a lapockákat.
3.) Végezzünk körzést! Emeljük fel két vállunkat, fent húzzuk őket hátra, majd engedjük le, vigyük előre és húzzuk fel elöl. Visszafelé is végezzük el a gyakorlatot!
4.) Emeljük meg a karunkat, nyújtózzunk meg a plafon felé, majd engedjük le. Mindkét karral végezzük el a gyakorlatot.

IV. A különböző háztartási munkák végzése, a számítógép használata és a stressz is a nyaki és vállövi izmok feszességét, merevségét okozza. A vállöv átmozgatása után ezért mozgassuk át a nyaki gerincet is.

Ezeket a gyakorlatokat is 6-8 alkalommal ismételjük.

1.) Hajtsuk fejünket előre és hátra.
2.) Döntsük át a fejet jobbra (jobb fülünk közeledjen a vállhoz), közben a bal karral nyújtózzunk lefelé. Ugyanezt fordítva is ismételjük el.
3.) Fordítsuk a fejet jobbra, majd balra.

A törzsizmok megerősítéséhez, a panaszok megelőzéséhez, megszüntetéséhez rendszeresen végzett 25-30 perces tornára van szükség. Ha a gyakorlatok végzése közben fokozódik a fájdalom, vagy más egyéb panasz jelentkezne, hagyja abba a tornát, és haladéktalanul forduljon orvoshoz!

www.euszolg13.hu

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Ünnepvárás közösen

A karácsonyi készülődést sajátos hangulatú alkalommá varázsolhatjuk: nem kell más hozzá, mint egy nyugodt órán körbeülni az asztalt a barátokkal, a gyerekekkel, és karácsonyi díszeket vagy ajándék-tasakokat készítve kicsit lelassulni, relaxálni, közösen átadni magunkat az ünnepvárásnak egy kis fahéjas tea és gyömbéres keksz mellett.

Karácsonyfa-díszek

A karácsonyfa díszítése régi hagyomány, bár eredetileg az erdőben öltöztették ünnepi pompába a legszebb fákat, és úgy táncolták körül őket a téli napforduló környékén. A „megszentelt fák" – vagyis az élet folytonosságát jelképező örökzöldek – lakásba költöztetésük kezdetén természetes, ehető díszeket kaptak: először diót, almát, mogyorót, később marcipángyümölcsöket, kalácsocskákat. Amikor piacra dobták a gyárilag előállított tartós díszeket, meglepő módon a szegényebb emberek szerezték be inkább, hiszen azokat többször is fel lehetett használni. Ahogy a papír egyre olcsóbbá vált, és megjelentek a szépen festett karácsonyi üdvözlőlapok is, szép szokás és nagy divat lett, hogy otthon, közösen, a gyerekekkel együtt készítették a szebbnél szebb papírdíszeket a fára. Ezt a szokást elevenítsük fel idén: a papírdíszek gyönyörűek és tartósak, és képeslapokat, régi ajándékcsomagoló-papírokat felhasználva a környezetünket és a pénztárcánkat is kíméljük.

A gömb

A karácsony egyik központi üzenete, szimbóluma, az egység: a gömb jelképezi a család, a közösség összetartozását, akár dió, akár alma vagy stilizált szív formájában.

Ez a gömb az elsős gyerekek matematikai korongkészletének maradékából készült, de régi szép képeslapokból és színes kartonokból kivágott korongokat is használhatunk: vegyesen összeépítve sokféle változatos karácsonyfadíszt kapunk. Gyerekjáték az egész, csak hajtogatni és ragasztani kell!

A füzér

A karácsonyfát díszítő füzérek, girlandok, boák, angyalhaj eredete azokra az időkre nyúlik vissza, mikor még az erdőben ékesítették fel a fát az emberek.

Egy szegény asszonynak nem volt miből fát díszítenie, így szomorúan hazakullogott, de reggelre csoda történt: a pókok fényes, ezüst hálóval fonták körül az egész fát. A gyerekkorunkban papír-láncszemekből készített füzér mintájára kis kifordítom-befordítom koszorúkat gyárthatunk színes pauszpapírból, melyen gyönyörűen átsejlik a fény.

A csillag

Talán ismerős az üvegből fújt csúcsdísz problémája: mindig az utolsó pillanatban törik el, amikor az árusok már összepakoltak és hazamentek ünnepelni. Ezen segít a dekoratív papírcsillag!

A fa csúcsán a csillag hagyományosan a betlehemi csillagot jelképezi, mely utat mutatott a háromkirályoknak a kis Jézushoz.

A hat részből álló papírcsillag elkészítése nevetségesen egyszerű, és egy óra alatt megvan: ha hatan csináljuk, tíz perc az egész!

Mibe csomagoljunk?

Az ajándékcsomagolás fájó módon időigényes, ráadásul folyamatosan az a kép lebeg előttem, ahogy az a sok gyönyörű méregdrága papír és szalag másodpercek alatt gombóccá gyúrva a kukába vándorol.

Ki ne örülne az újrahasznosítható módon becsomagolt ajándékoknak? Készítsünk szép zsákocskákat maradék anyagból, megunt, de jó állapotú ruhából!

Bársony és organza zsákocskák

Néha lehetetlen csomagolópapírba tekerni a nem szabályos téglatest ajándékokat, ilyenkor elő a rongyos-zsákkal!

Kis túlzással bármilyen anyag megfelel, de ha szép tárgyat adunk, a sejtelmesen áttetsző organzát válasszuk. Varrógéppel két perc alatt nagyon mutatós zsákot lehet varrni, ami a legágas-bogasabb ajándékot is képes elrejteni, és a papírral ellentétben nem reped ki a kilógó ajándékrészek mentén. Ráadásul remekül lehet használni a továbbiakban apró tárgyak tárolásra.

Karácsonykor nem kell hirtelen improvizálni, ha elegáns ajándékos tasakot szeretnénk: turkálókban gyönyörű színű használt bársonyfüggönyök közül választhatunk. Mi is gyűjthetjük a szép csipkéket és ruhadíszeket, de hastánckellékboltban fillérekért kaphatunk szép, gyönggyel hímzett motívumokat is – indiai ruhákat díszítettek régen.

Egy kis szalagot kell keresnünk még, és kezdődhet a zsákvarrás.

H. C. Andersen 1844-ben „A fenyőfa" címen publikált klasszikusában ezt olvashatjuk a karácsonyfa-díszítésről: „Színes papírból kivágott kis hálókat aggattak ágaira: a hálókat cukorkákkal töltötték meg, aranyozott almát, diót függesztettek fel gallyaira – úgy festettek, mintha rajta termettek volna. Ágai hegyére vagy száz piros, kék, fehér gyertyát erősítettek. Zöld tűi között babák ringatóztak, szakasztott olyanok voltak, mint az emberek, csak kicsinyek..., fönt a fa csúcsán pedig egy nagy aranycsillag tündöklött."

Hans Christian Andersen összes meséje, Videopont Kft., 1995. 198-199 old.

Békés boldog karácsonyt!

Mivel könnyíthetjük meg a dolgunkat, ha mégis hagyományos módon csomagoljuk az ajándékokat?

- Időben elkezdjük a csomagolást.
- Minél hosszabb csomagolópapírt vásároljunk: ez gazdaságosabb, kevesebb a hulladék, és egyfélét tudunk minden emberhez „rendelni", nem keverednek össze az ajándékok.
- A szép csomagolópapírok közül az olcsóbbakat vegyük meg.
- A szögletes tárgyakat erősebb papírba csomagoljuk, a kevésbé szabályos formájúakat vagy kerekdedeket vékonyabb papírba burkoljuk.
- Ne vegyünk ajándéktasakot (de feltétlenül rakjuk el, amit másoktól kapunk: fantasztikus tasakvándorlást lehet nyomon követni az egymásnál bulizó kisiskolások körében, ha valaki odafigyel!).
- A celluxot előre daraboljuk fel, vagy használjunk olyan celluxtépőt, amit fel lehet húzni a kézre, így egy kézzel is könnyű kezelni.
- Karácsonykor a csomagokra ragasztható öntapadós díszek helyett szép karácsonyfadísszel dobjuk fel az ajándékot.
- A szaténszalagokra érdemes egész évben vadászni – bármilyen csomagolópapírt megszépít egy hozzá illő szalag.
- Ne dobjuk ki a hulladék csomagolópapírokat, százféle dologra felhasználhatjuk még őket!
- Ha mégsem tesszük el, gyűjtsük szelektíven a csomagolópapírt, és sétáljunk el vele a legközelebbi konténerig.

Mágneses betűk

Idén csoki helyett az adventi zsákocskákba mágneses feliratot rejthetünk. Külön örömöt szerezhetünk ezzel a szüleinknek, nagyszüleinknek, akik nagy szeretettel gyűjtik maguk köré a családot karácsonykor, és persze a karácsonyfa mellett a hűtőszekrényé a főszerep. (A betűket persze keverjük össze!)

Az újrahasznosítás elkötelezett híveként – bár remek fabetűket lehet kapni – készítsük cipődobozból és tavalyról maradt karácsonyi csomagolópapírból a betűket.

A csomagolópapírból kivágott betűket ragasztólakkal ragasszuk fel a kartonra, száradás után pedig vágjuk körül őket. A hátukra ragasszunk gombmágnest.

Kartonpapír helyett használhatunk műanyag flakont vagy levegőn száradó gyurmát is. Mágnes helyett tökéletesen megfelel a gyurmaragasztó. Ha ezt választjuk, nem csak a hűtőszekrényt díszíthetik a betűk, hanem bármilyen felületet.

Az ötletekről bővebben olvashat a ***szimpatika.hu*** weboldalon.

Kérdezze meg gyógyszerészét...

Emésztésünkre!

December a nagy családi lakomák hónapja is. A kedvenc ételeinket látva sokszor nem tudunk ellenállni, ráadásul mostanában mintha a reklámok is azt sugallnák, hogy nyugodtan faljunk, mert egy tabletta beszedésével megszűnhet a teltségérzés, puffadás, émelygés, gyomorégés. Mit gondol minderről a szakértő? A karácsonyi dőzsölés előtt Rábainé M. Katalin szakgyógyszerész látott el minket jó tanácsokkal.

Mire gondol egy gyógyszerész, ha meglátja a terülj-terülj asztalkámat?

Talán meglepő lesz, amit mondok: arra, hogy evés előtt jót tenne egy aperitif. Az ilyen típusú italokban lévő keserű gyógynövények, valamint az alkohol hatására ugyanis a gyomornedv és egyéb emésztőnedvek működésbe lépnek, ezáltal könnyebben emésztjük meg a gyomrunkba kerülő ételt. De hasonló hatást vált ki a kinint tartalmazó tonik is, vagy az olyan gyógynövényes emésztésserkentő szerek, amelyekben például tárnics, ezerjófű, vidrafű, fehérürömfű, cickafarkfű, gyermekláncfű vagy angyalgyökér van.

Ha egy étvágygerjesztővel kezdjük az evést, megkönnyítjük szervezetünknek az emésztést, de még ezután is előfordulhat, hogy pukkadásig esszük magunkat. Mi okozza ekkor a kellemetlen érzést, és mit tehetünk ilyenkor?

Annak, hogy rosszul érezzük magunkat, több oka lehet. A legtöbb vény nélkül kapható szer kombinált, vagyis többféle kellemetlen tünetet enyhítésére alkalmas, többféle hatóanyagot tartalmaz. A megfelelő szer kiválasztásához érdemes a gyógyszerész segítségét kérni, mert egyes hatóanyagok nem alkalmazhatóak bizonyos betegségek mellett. Például a túl zsíros ételek elfogyasztása miatt érzett rosszullét enyhítésére használt epesav tartalmú szereket nem lehet szedni epevezeték-elzáródás vagy hepatitisz esetén. Az epesav tartalmú szerek segítségével felgyorsul a zsírcseppek emésztése, ezáltal csökken a teltségérzet. Az ilyen szerek jók epekő vagy epehólyag-gyulladás ellen is, mert csökkentik a pangást az epehólyagban. Az epetermelést serkenti a mentol, a retek és a glaubersós ásványvizek is. A kurkuma, orvosi füstike, a magnézium-szulfát (keserűsó) pedig az epe epehólyagból történő ürülését serkenti.

Ha azért vagyunk rosszul, mert többet ettünk annál, mint amennyit emésztőenzimeink segítségével meg tudunk emészteni, akkor a kívülről bevitt enzimek – pankreatin, a zsírt bontó lipáz vagy a fehérjét bontó proteáz – tudják elvégezni azt a feladatot, amire szervezetünk magától már nem lenne képes. Ha nagyon sokat ettünk egyszerre és gyomrunk nagyon megfeszül, akkor az is előfordulhat, hogy a bél simaizomzata begörcsöl. De bél- és gyomorgörcshöz vezethet az is, ha a megemésztetlen étel irritálja a bélfalat. A papaverinszármazékok mellett az atropinszármazékokat használhatjuk, ezek a simaizmok ellazításával jól csökkentik a görcs okozta kellemetlen érzést. Az atropint szerteágazó hatása miatt viszont nem használhatja az, akinek magas a szemnyomása vagy glaukómája van, továbbá ellenjavallott prosztatamegnagyobbodás és bizonyos szívritmuszavarok esetén is.

Sokan szenvednek a gázképződés vagy a gyomorégés kellemetlen tüneteitől. Ezeket hogy enyhíthetjük?

A gázképződésnek nagyon jó ellenszere a szimetikon nevű szilikonolaj, amely eléri, hogy a gyomorban lévő gázbuborékok kisebbek legyenek. Mivel ez nem kémiai úton hat, nem kötődik a bélbolyhokhoz és nem szívódik fel, csak a buborékokra hat, nincs mellékhatása. Csecsemőktől kezdve a terhes nőkön át mindenki szedheti. A puffadás megszüntetésének másik hagyományos módja a szélhajtás, erre alkalmas a kömény, édeskömény, boróka és angelika, amelyek illóolajok és teák formájában alkalmazhatók.

A túlzott savtermelésnek nem biztos, hogy a nagy mennyiségű étel elfogyasztása az oka, az erre hajlamosak tapasztalhatják máskor is. Mivel a tünet hátterében akár reflux vagy fekély is állhat, tanácsos kivizsgáltatni magunkat. Az orvos az okok tisztázása után felírhat gyomorsavcsökkentőt, de sokat segíthetnek a tüneti kezelésben a vény nélkül kapható savközömbösítők, amelyek kémiailag elbontják a savat. Erre használták régen a szódabikarbónát, de mivel ez lúgosítja a vért, felboríthatja a szervezet sav-bázis egyensúlyát, ezt ma már elavultnak tekintjük. Vannak ún. nem szisztémás hatású savközömbösítők – alumínium-, kalcium- és magnézium-sók –, amelyek nincsenek hatással az egész szervezetre, súlyos veseelégtelenség esetén azonban nem használhatók.

Betegség jele vagy természetes, ha rosszul leszünk nagyobb mennyiségű étel elfogyasztása után?

Persze vannak, akiknek krónikus emésztési betegségük miatt kell jobban odafigyelni, hogy mit és mennyit esznek, de minden embernél létezik az a mennyiség, amivel már nem bír mit kezdeni a szervezete. Ezt nevezik dömping-szindrómának. Az az érdekes, hogy ez a tünetegyüttes akár kis adag ételnél is kialakulhat, ha valaki annál jóval kevesebbhez van szokva. Több olyan tragikus eset történt például a második világháború után, amikor a fogságból vagy frontról hazatért túlélők meghaltak, vagy legalábbis nagyon betegek lettek az első nagyobb adag ételtől, amihez hozzájutottak.

A gyógyszertudomány tehát megtalálta a megoldást, hogy akkor is jól érezzük magunkat, ha túlettük magunkat? Nem számít, ha többet is ettünk a kelleténél, mert majd a savközömbösítők, puffadás elleni szerek és enzimek megoldják a problémát?

Ha egy kiadós étkezés után mozdulni sem tudunk és egyre rosszabbul érezzük magunkat, akkor ezek valóban sokat segíthetnek. Hiszen, ha szervezetünk magától már nem tudja feldolgozni a bevitt tápanyagot, akkor csak szenvednénk, vagy hányás vagy hasmenés lenne a vége. De a szervezet természetesen nem véletlenül tiltakozik. A jelekre nyilván oda kell figyelni. Akkor járunk legjobban, ha mértékletességgel előzzük meg a panaszokat és odafigyelünk a mennyiségre és a minőségre egyaránt. Hiszen, ha rendszeresen emésztésegítő szerekkel oldjuk meg a problémát ahelyett, hogy visszafognánk magunkat, akkor előbb utóbb a plusz kalóriabevitel miatt alakulhatnak ki egészségügyi panaszaink.

Maul Ágnes

„Hozhatom a velőskoncot, nagyságos uram? – Valóban, – mondá a vendég, miután bajuszát előbb jobbról balra, majd balról jobbra, végre fölülről lefelé megtörülgette az asztalkendővel. – Csak arra akarom figyelmeztetni Vendelin barátom, hogy kenyérszeleteket pirítsanak hozzá, mert ilyesmihez a zsemlye nem egészen alkalmas. És forró legyen, mint a babám szíve!"

(Krúdy Gyula: Isten veletek, ti boldog Vendelinek!)

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Védekezés a felfázás ellen

Itt az első téli hónap, előkerülnek a nagykabátok, sapkák, sálak. Sok olyan dologgal szemben is védenünk kell szervezetünket, amiről a nyári szezonban már meg is feledkeztünk. Kislány kora óta tudja minden nő, hogy ne üljön le hideg kőre, padra, mert megbetegszik – de vajon tényleg a hideg okozza a köztudatban felfázásként ismert panaszokat, vagy más áll a háttérben? Erről kérdeztük Dr. Bertalan Flóra háziorvost.

Valóban minden esetben a hideg okozza a hólyagfertőzést?

Nem, de az sem igaz, hogy egyáltalán nem okozhatja. Valójában nyáron sokkal többször fordul elő ilyen fertőzés, mint télen.

Ez meglepő – de mi az oka?

Egyrészt mert ilyenkor elővigyázatlanabbak vagyunk, másrészt mert többet járunk strandra, lengébben öltözünk. Két módon alakulhat ki a hólyag és a húgyutak gyulladásos betegsége: alulról történő megfázás, illetve bakteriális fertőzés útján. Az első esetben általában az okozza a bajt, ha otthon mezítláb járkálunk a hideg kövön, vagy a ha a szabadban nem öltözünk fel kellőképpen. A vizes fürdőruha is problémát okozhat, ha túl sok ideig marad rajtunk úszás, fürdés után. A bakteriális fertőzés leggyakrabban a végbél, illetve a hüvely tájékáról származó, a húgyutakat gyulladásba hozó kórokozók miatt alakul ki, az esetek túlnyomó többségében az E.coli baktérium felelős a megbetegedésért. Ritkább esetben vírusok vagy gombák is állhatnak a háttérben.

Milyen panaszokat észlelünk ilyenkor?

Hólyaghurut esetén a legelső panasz a gyakori vizelési inger, ami gyakran jár azzal, hogy bár érezzük a szükséget, egyáltalán nem vagy csak fájdalommal tudunk vizelni. A vizelet sötétté és csípős szagúvá válik. Súlyosabb fertőzés esetén fájdalmat érezhetünk a hólyagban, a kismedencében, vesetájékon vagy akár az egész alhasban. Szerintem sokszor az enyhébb panaszok veszélyesebbek, mert ilyenkor sokan hajlamosak semmit sem tenni. Pedig az enyhe gyulladást is kezelni kell, különben krónikussá válhat.

A férfiakat és a nőket egyformán érinti a problémakör?

Nem. Bár mindkét nem szenvedhet hólyaghuruttól, a nőknél ez sokkal-sokkal gyakoribb, legalább minden második nővel előfordul életében. Ez nagyrészt anatómiai felépítésünknek köszönhető, hiszen a végbél és a hüvely nyílása nagyon közel található a húgycsőhöz.

Okozhatják-e szexuális úton terjedő betegségek a hólyaghurutot?

Igen. Mint már említettem, a hüvely és a húgycső külső nyílása is igen közel helyezkedik el egymáshoz, így bármilyen

kórokozó könnyen átjuthat egyik helyről a másikra. Ha ilyesmiről van szó, nagyon fontos, hogy a párok párhuzamosan kezeljék, kezeltessék magukat, mert könnyen kialakulhat ping-pong effektus, a felek oda-vissza fertőzik egymást és nem tudnak kilábalni a fertőzésből.

Milyen otthoni kezelésekhez, természetes gyógymódokhoz folyamodhatunk?

Az első és legfontosabb, hogy rengeteg vizet, folyadékot igyunk, még ha úgy érezzük is, nem esne jól, mert csak még gyakoribb vizelési ingert okozna. A víz nagyon sokat segít, fokozza a vizelet áramlását, ezzel átmossa a vesét, a hólyagot és a húgycsövet. A vörösáfonyalé fogyasztása is nagyon hasznos lehet, rokonával, a tőzegáfonyával egyetemben antibakteriális, savasító és csökkenti a baktériumok megtapadási képességét a húgycső és a hólyag falán. Rengeteg gyógynövény segíthet a kezelésben: a medveszőlőlevél nagyon hatásos az E.coli ellen, a hidrasztiszgyökér számos közönséges baktérium ellen jó, a fokhagyma természetes antibiotikumként működik, a petrezselyem pedig remek vízhajtó.

Milyen ülőfürdőt, illetve borogatást használhatunk?

Régi módszer, de napjainkban is megállja a helyét a konyhasóval készített ülőfürdő. Arra figyeljünk, hogy viszonylag nagy mennyiségű sóra lesz szükségünk, körülbelül egy kilónyit szórjunk egy kád vízbe. Gyógynövényekből is készíthetünk ülőfürdőt, így például nagyon hatásos akut, fájdalmas gyulladások esetén a zsurlófű. A friss vagy szárított gyógynövényt áztassuk be 10-12 órára, majd használat előtt forraljuk fel és szűrjük le, így tudjuk a fürdővízbe keverni. Kamillás gőzölést is alkalmazhatunk. Ezt ugyanúgy kell csinálni, mint az arcgőzölést, csak megfelelő nagyságú műanyag edényt kell kerítenünk és arra ráülni. A gőz azért ne legyen túl forró! Forrázással petrezselyemlevélből is készíthetünk gőzfürdőt. Az alhasunkra tehetünk cickafarkfű-teából készített borogatást, de ugyanerre jó az összetört káposztalevél is. Hajában főtt krumplit összetörve és konyharuhába csavarva szintén remek meleg borogatást készíthetünk.

Milyen gyógyszeres kezelést tud nyújtani háziorvosunk?

A leggyakrabban antibiotikumot írunk fel. Akut, nem komplikált bakteriális hólyaghurutnál, mint említettem, a legvalószínűbb bűnös az E.coli, ami szerencsére szinte minden antibiotikumra érzékeny, így nem szükséges a kezelés előtt vizelettenyésztést végezni. Ha valamilyen egyéb körülmény indokolja – így krónikus gyulladás, terhesség, cukorbetegség –, a kezelés előtt a vizeletet ki kell tenyészteni, és az eredménynek megfelelő speciális antibiotikumot használni.

Mit tehetünk a hólyaghurut megelőzése érdekében?

Kerülni kell a vizelet pangását, tehát sok folyadékot kell fogyasztanunk minden nap. A lányoknál már pelenkázáskor, de később, felnőttként is fontos, hogy székletürítés után a törlés a megfelelő irányba, azaz hátrafelé történjen. Fehérneműből mindenképpen a pamutot javasolnám, kerüljük a műszálasat! Figyeljünk az öltözködésre: ne mászkáljunk mezítláb, védjük derekunkat, alhasunkat a megfázástól, a vizes fürdőruhát minél előbb vegyük le! Amennyiben egy mód van rá, ne tartogassuk a vizeletet, amint az inger jelentkezik, menjünk vécére!

Draveczki-Ury Ádám

HIRDETÉS

A vizeletkiválasztó szervek egészségére érdemes télen fokozottabban ügyelni!

Az AMERIKAI TŐZEGÁFONYA (cranberry)
Észak-Amerika ősi népi „gyógyszere" gyulladások ellen és a vizeletkiválasztó szervek egészséges működésének segítésére.

A tőzegáfonya (cranberry) antioxidáns hatóanyagai segítik
- a húgyút egészségének fenntartását,
- a vizeletkiválsztó szervek egészséges működését,
- megakadályozzák az E.coli baktériumok megtelepedését és szaporodását a húgyúti szervekben, melyekből fokozott folyadékfogyasztással kimoshatók.

Egyszerű, biztonságos, természetes, hiszen gyümölcs.

CRAN-C

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ

Kiemelkedően magas tőzegáfonya tartalommal:

kapszulánként 400 mg AMERIKAI TŐZEGÁFONYA (cranberry) koncentrátum C-vitaminnal

30 db ill. 60 db kapszula / doboz

OÉTI által bevizsgált termék

Pharmaforte

Kapható gyógyszertárakban, bioboltokban és a Rossmann üzleteiben.
Rendelhető telefonon: 06-30-2100-155, interneten: www.pharmaforte.hu