SZIMPATIKA

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

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA
2010. december

Az élhetőbb élet magazinja

Popper Péter
Elmélkedések, töprengések, gondolatok…

Novák Péter
Mentsd meg magad!

Bombera Krisztina

DECEMBERI AKCIÓ

Az Ön szimpatikája:

CENTRUM MULTIVITAMINOK MOST KEDVEZMÉNYES ÁRON!

Wyeth Kft., 1036 Budapest, Lajos u. 78.
A Wyeth a Pfizer csoport része.

Centrum A-Z-ig Luteinnel filmtabletta 30x: csak 1720 Ft*

Centrum Silver Luteinnel A-Z-ig filmtabletta 30x: csak 1880 Ft*

*az árak a Szimpatika gyógyszertárakra érvényesek

ENERGIA · IMMUNITÁS · EGÉSZSÉGES BŐR · ÉP LÁTÁS · VÉDELEM A KÖRNYEZETI STRESSZ ELLEN · EGÉSZSÉGES CSONTOK

Centrum. Előtted az élet.

A Centrum támogatja az egészséges szervezet felépítésének és működésének megőrzését, mint az egészséges csontok, egészséges bőr és ép látás.

Kedves Olvasó!

Ahogyan Novák Péter barátunkat is egy kivilágítatlan kapualjban lepte meg az év vége, úgy bizonyára sokan vagyunk, akik csak most ébredünk rá: megint december van. Mikulással, Karácsonnyal, Szilveszterrel, és még egy kis hóval is.

Hogy milyen év volt a 2010-es, azt mindenki maga döntse el, de bizakodjunk, hogy a következő esztendő azért csak jobb lesz.

Mi mindenesetre mindent megtettünk, hogy az év végére szebbek, tartalmasabbak legyünk, és igyekeztünk egy kis humort is belecsempészni a lapba.

Megújítottuk weboldalunkat, a *szimpatika.hu*-t, ahol napi rendszerességgel olvashatnak írásokat, híreket, egészség, életmód és környezetvédelem témakörében, sőt bekapcsoltuk a *Szimpatika TV*-t is, ahol megnézhetik videóinkat. Egyszóval: ha velünk tartanak, akkor sem unatkoznak az ünnepek alatt!

Mindnyájuknak békés, boldog, kikapcsolt telefonos ünnepeket, és jó egészséget kívánunk!

A szerkesztőség nevében:

Kalmár András
főszerkesztő

Tartalom

Bombera Krisztina — 4

Popper Péter:
Elmélkedések, töprengések, gondolatok… — 10

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Mentsd meg magad! — 12

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Istenhívő emberorvos — 14

Decemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 18

Anya-Apa
Nagycsaládos Advent
- anyaszemmel — 20
- apaszemmel — 21

Mozdulj!
Speciális decemberi edzésterv — 22

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Az ünnepi lakomákról — 24

Kérdezze meg gyógyszerészét…
Vigadozás után — 26

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Formába öntött szeretet — 28

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Karácsony: fával, vagy anélkül? — 32

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Popper Péter, Szonda Györgyi, Varga Julis, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • Címlapfotó: Falus Kriszta • Popper Péter fotó: Szabó J. Judit • lektorálta: Aggod Zsuzsa
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus u. 2. • Tel: 06-1-336-0989 • Fax: 06-1-336-0990 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Bombera Krisztina

Két év után jöttél vissza Amerikából. Nehéz volt a beilleszkedés? Más az itthoni élet ritmusa?

Nem is beilleszkedésnek, hanem „hazailleszkedésnek" hívnám, hiszen végig tudtuk, hogy a munkám, a magyar televíziós tudósítói megbízatásom miatt vagyunk New Yorkban. Ennek volt kiszámítható eleje és vége, vagyis nem azért kerültünk Amerikába, hogy megpróbáljunk ott élni, és legfeljebb, ha nem sikerül, majd hazajövünk… Ez minden korábbi külföldi „életem" esetében is így volt. Többször éltem korábban Amerikában, tanultam picit Skóciában, a férjem is tanult New Yorkban évekig, és mindig tudtuk, miért megyünk, és miért, hova jövünk vissza. Itt van az otthonunk. A gyerekeknek talán még könnyebb volt, hiszen én azért minden költözést, pakolást, a baráti környezet, az ismerős utcák magam mögött hagyását mégiscsak egy mini traumaként dolgozom fel, akár jövök, akár megyek, de ez talán normális. A gyerekeim azonban azonnal beilleszkedtek Budapesten, annak ellenére, hogy a lányom például eddigi élete nagyobb felét élte Amerikában, és angol nyelven szocializálódott. De mi a legfontosabb egy kicsi gyereknek? Az, hogy a családja egyben van, a szülei szeretik és mellette vannak, a játékai újra az ágyában meg az új szobája polcain. Bogarak a fűben, hinták a játszótéren itthon is vannak! Kamasz gyerekekkel biztosan nehezebb lett volna jönni-menni, de az én gyerekeimnek még nincsenek életre szóló barátságai, egyelőre csak hozzánk kötődnek, a szüleikhez.

Családanyaként milyen nehézséget jelentett a kétlaki élet? Hogy viselték a gyerekek?

Nagyon sokat tanultam a gyerekeimtől, elsősorban azt, hogy ők még tudják, mi igazán fontos, és mi nem. Például: nehéz volt persze eleinte, hogy nem beszéltek angolul, de ezen túl semmi sem volt furcsa nekik. Az sem, hogy a gyerekek felének más a bőrszíne, vagy másképp öltözködnek, mint mi, például akik Indiából jöttek, vagy szikh, vagy ortodox zsidó családból, sorolhatnám hosszan. Az ilyesmi a gyerekeknek nem furcsa, hanem természetes. Számukra az a lényeg, hogy kivel lehet tűzoltóautósat játszani, és kivel valami mást. Ezzel szemben gyerekeimnek nagyon fontos volt az, hogy az apjuk, aki gyakran ingázott Magyarország és Amerika között, pontosan hány napot lesz távol, mikor érkezik, vagy hányadikán jönnek-mennek a nagymamák, vagy mikor dolgozom végre kevesebbet. Hát nem ezek a fontos kérdések?! Pedig korábban azt gondoltam volna, a helyi beilleszkedés lesz nehezebb, nem pedig a számomra természetesnek tűnő, belső családi kihívások. Fordítva volt.

A férjed egyetemi tanár. Ő hogy tudta megoldani, hogy veletek legyen?

Annak idején a férjem és a nagyszülők döntötték el tulajdonképpen, hogy el merjük vállalni a tudósítói munkámat. Többes számban kell ezt mondanom, hiszen a családom tagjainak „bevállalása" nélkül nem lettem volna amerikai tudósító két gyerekkel. A férjem egy év fizetés nélküli szabadságon volt, a nagymamák és apukám rendszeresen ingáztak. A férjem néha hazajött hosszabb időre, ez volt a gyerekeknek a legrosszabb, ami kint érte őket.

Nagyon sok civil munkát vállalsz…

Ezt Amerikában szívtam magamba, és nagy örömmel látom, hogy Magyarországon is milyen sok ember fektet energiát abba, hogy a hely – az utca, a város, az ország, bármi –, ahol élünk, egyre jobb lehessen. Az amerikaiak számára a közösségért végzett önkéntes munka teljesen természetes. Úgy nőnek föl, azt szívják magukba, hogy együtt minden könnyebb, mint egymás ellen, hogy a személyes felelősségvállalás kötelesség, az ember nem másokra mutogat, államra, szomszédra, önkormányzatra, hanem előbb magába néz, hogy ő mindent megtett-e azért, hogy a környezete jobb legyen. Persze nem akarom idealizálni az amerikaiakat, ez is leegyszerűsítés, ott sem fenékig tejfel az élet, sőt. Az emberek nem jobbak, mint mi, csak valahogy ebből a szempontból másképp nőnek föl. Ha sikereket szereznek az életben, úgy érzik, segíteniük kell abban, hogy más is sikeres lehessen. Segítik egymást. Ez számomra akkora belső élményt jelentett, hogy elhatároztam, ha hazajövök, a korábbiaknál is többet próbálok tenni azért, hogy a magam kevés és egyszerű eszközével részt vegyek ügyekben, amelyekkel elkötelezett emberek megtalálnak. Engem főleg a szegénység és a kiszolgáltatottság érdekel, hiszen ez a kettő sajnos megdöbbentő mértékben nőtt azóta, hogy elutaztam az Egyesült Államokba. Sokat mesélnek erről például a kollégáim-tanítványaim, akik a Cseréháton a cicsero.net roma hírügynökség újságírói.

Hogy lehet ezt igazán jól csinálni? Van valamilyen recept?

Egy dolog nagyon fontos számomra, amit az amerikaiak racionális és hatékony életszemléletéből lestem el: mindig az adott ügy a fontos, nem pedig az ügy képviselői, akár közszereplőkről, akár állami tisztviselőkről, akár civil szervezetek dolgozóiról van szó. Nem elfogadható a magamutogatás, a klikkesedés vagy az irigység a közösségekért végzett munkában.

Innen nézve úgy tűnik, Amerikában minden híres ember részt vesz valamilyen jótékonysági akcióban, civil mozgalomban. Nem lehet, hogy sokan csak önmagukat akarják reklámozni a civil munkájukkal?

Az Egyesült Államok sikerorientált társadalom. Nem szégyen gazdagnak, híresnek és befolyásosnak lenni, hiszen az alapfeltételezés nem az, ami nálunk, hogy mindezt csalással, lopás-

sal, vagy másokon átgázolással szerezte valaki. A siker tehát érték, azonban kötelességgel is jár, azzal, hogy akinek a sorsa és a tehetsége jót hozott, segítsen másoknak, akiknek szintén van tehetsége, de nehezebb a sorsa, kevesebb a szerencséje. Vagyis „adjon vissza" valamit a saját szerencséjéből másoknak. Ez egy ennyire egyszerű gondolat. Persze van, aki nem szívből, hanem megfelelésből, stratégiából teszi, hogy „jó színben" tűnjön fel a világ előtt. Én ebben is pragmatikus vagyok: nem érdekel a motiváció, nem boncolnám a lelkét senkinek, tegyen valami hasznosat, és kész.

Hogy viselik a gyerekeid, hogy sokszor azért nem tudsz velük lenni, hogy más gyerekeken segíthess?

Két orvos gyerekeként nőttem fel, akik egész gyerekkoromban rengeteget ügyeltek, bármikor bárki megtalálhatta őket a bajaival, a szabadidejükben is. Vagyis természetes volt számomra, hogy nem feltétlenül én vagyok a világ közepe, hogy adott pillanatban egy beteg ember még nálam is fontosabb a szüleim számára. Ezt nagyon hasznos útravalónak tartom az életre. Szeretném, ha a gyerekeim is úgy nőnének föl, hogy észreveszik a körülöttük lévő világot, hogy képesek legyenek a maguk kis dolgait a helyükön kezelni. A férjemmel ebben egyformán gondolkodunk. Ha egy nap nem vagyok otthon, elmagyarázzuk nekik, hogy mondjuk az „Olvassunk együtt!" program képviselőivel olyan gyerekeknél voltam mesélni, akiknek egyetlen darab könyv sincs otthon a polcon. Erre egy átlagos ötéves persze csak ámul-bámul, hiszen ez hihetetlennek tűnik számára, de azonnal megérti, hogy ez valamiért akkor biztos nagyon fontos, és többé nem is reklamál a külön töltött nap miatt. De van olyan, általam nagyra becsült non-profit szervezet is az „életemben", amelyet a gyerekeimen keresztül ismertem meg. Ilyen például Czeizel Barbara és kollégái Korai Fejlesztő Központja, ahol ma már kurátor vagyok, de egykor a kisfiammal sokat jártunk oda, mert Márknak szüksége volt a mozgásszervi fejlesztésre. Barbarán látom, mennyit küzd azért, hogy ne csak a tehetősebbek, a fővárosiak, a jó kapcsolatrendszerűek „kiváltsága" legyen az, ami mindenkinek járna: hogy a kisgyerek gondjain időben, szakszerűen, hatékonyan segítsenek, hogy az a későbbiekben ne küzdjön egyre nagyobb, akár behozhatatlan lemaradásokkal az

átlagosan fejlődő gyerekekhez képest. Minden elismerésem az olyan szakembereké Magyarországon, akik nemcsak a szaktudásukat nyújtják, de fontos számukra, hogy olyanok is hozzáférjenek, akik nem tudnak piaci árakat fizetni.

Beszéljünk egy kicsit a „főállásodról" is. Az MTV-n belül nemrég váltottál – nem hiányzik a híradós pörgés?

Hű, nagyon nem, iszonyúan elfáradtam Amerikában. És nagy kihívás számomra az új feladat, amit kaptam a Teadélután műsorvezetésével. 13 éve közéleti újságíróként dolgozom, most azonban elsősorban kultúrával foglalkozom. Rengeteget tanulok, készülök, úgy izgulok egy-egy adás előtt, mint utoljára gyakornok koromban. Kollégáim és a szerkesztőim, akik ezen a „terepen" mozognak évek-évtizedek óta, nagy türelemmel és segítséggel terelgetnek a kulturális újságírás számomra új területén. Még szerencse, hogy a magánéletemben a kultúra mindig fontos volt, így talán nem vagyok elefánt a porcelánboltban.

Van-e műsorvezetői szerepálmod?

Sajnos és szerencsére nincs szerepálmom. Sajnos, mert ez mindenképpen fantáziátlanságot is bizonyít. És egyben szerencsére, mert mindig örülök annak, ami van, nincsenek megvalósulatlannak érzett, nagy szakmai álmaim. A Teadélutánban most olyan emberek tucatjaival készíthetek interjúkat, akik mögött komoly emberi vagy szakmai teljesítmény van, akiket tisztelek, és örülök, hogy találkozhatom velük. Ez ma a televíziózásban nem kis szerencse. Legnagyobb megvalósulatlan interjúálmom persze Barack Obama, az Egyesült Államok elnöke. Hiába találkoztam vele személyesen, persze szinte csak véletlenül, külön interjúra, egyetlen személyes szóra sem volt lehetőségem. Ha ezt az interjút egyszer a sorsom még megadná!

Az ő szlogenje is a remény volt. Nem szabad feladni, még összejöhet!

Kalmár András

fotók: Vizi Attila

További képek Krisztinárról a szimpatika.hu-n!

Legyen ünnep minden mozdulat

Proenzi3 karácsonyi csomag ajándék masszírozókrémmel

Keresse a karácsonyi csomagot a résztvevő patikákban!
Az ajánlat 2010. október 1-től a készlet erejéig érvényes.
www.walmark.hu

proenzi 3
Az ízületek mozgathatóságáért

Popper Péter

Elmélkedések, töprengések, gondolatok…

A Szimpatika magazin kétéves fennállása során minden hónapban büszkén ismertettük meg olvasóinkat Popper Péter tanításaival. Búcsúzóul az utóbbi tizenöt évben megjelent műveinek gondolataiból, életvezetési tanácsaiból válogattunk, a rövidesen megjelenő Tűnődések napról napra című könyvének segítségével.

A legfontosabb: a gyerek nem tulajdon! Megtiszteltetés, hogy ránk bízta magát, hogy bevezessük a világba. Ne tekintsük hálára kötelezettnek, amiért felneveljük. Saját élete van, nem feladata, hogy folytassa a miénket, és ő váltsa valóra azokat a vágyainkat, amelyeket mi nem tudtunk elérni. Semmire sem szabad „használni", arra sem, hogy ő ragasszon össze egy szétesőben lévő házasságot, vagy enyhítse az egyedül maradt szülő magányát.

Vigyázzunk a szeretet megvonásával! Egy ember mindent kibír, ha biztos abban, hogy az elfogadáson, a szereteten belül történik. Semmit sem visel el, ha úgy érzi, kizárják a kapcsolatból, elutasítják.

Nagyon sok olyan ember él, akik számára a jó dolgok illúziónak tűnnek, tündérmesének. Számukra valóságértéke a rossz dolgoknak van. Ezt a típust én úgy hívom: örömgyilkosok.

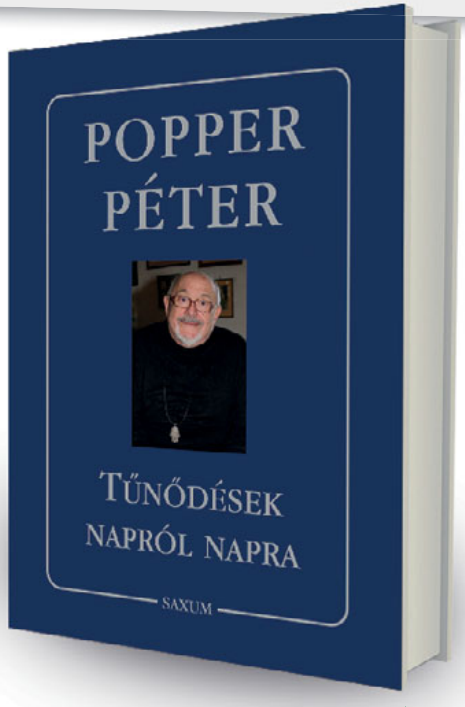
Bizonyos emberek rosszul tűrik a hatalmat maguk felett: él bennük egy mániás vágy arra, hogy azt csináljanak, amit akarnak. Ezzel kezdődik az emberiség története is: „Csak a két fa gyümölcséből ne egyetek", mondta az Isten. Mi a válasz? Csakazértis… Még az Isten hatalmát sem fogadom el, és azért is eszem abból, amiből nem lenne szabad. Az emberek egy része ilyen, de nem mindenki. Van, akinek éppen az ad biztonságot, ha pórázon van, létezik egy hatalom, akitől függ, aki védi, aki gondoskodik róla, és főleg: felmenti a gondolkodás alól.

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 elfogadta a tanácsot: két-három órán keresztül törölte a port, aztán úgy érezte, hogy elfáradt, leült a dívány szélére, és reggel felébredt.
A paradox terápia tehát megszünteti azt a viszonyt, melyben elöl szaladok én, utánam pedig a félelem, mint egy harapós kutya. Szembefordulok az üldözőmmel, így megszűnik az a menekülés, ami az embert a fantáziája segítségével jó messzire hajtja. Gondoljunk csak bele, mit szorongunk egy műtét vagy egy egyszerű érettségi előtt, aztán amikor túl vagyunk rajta, csak annyit mondunk: ennyi volt az egész?

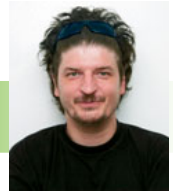
Helyeslem, hogy a pszichológia kettéválasztja a különböző félelmeket. Ha megyek a dzsungelben és szembejön a tigris, teljesen reálisan félek tőle, hiszen széttép és megesz. Ugyanígy joggal félek kilépni a hatodik emeleti ablakból is. Ezek a félelmek veszélyektől mentenek meg minket, tehát élni segítenek. 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.

A mi kultúránkban, manapság nem lehet nem stresszelni. Aki a hétköznapi életet éli, az nem tudja kivonni magát a hétköznapi stresszorok alól. Közhelyszámba megy, hogy rettentően felgyorsult az életritmusunk, de ez bizony igaz.
A gyorsaságnak azonban van egy hátulütője, és itt jutunk el a stresszhez. Vajon fel tudja-e dolgozni az emberi agy ezt a rengeteg információt ennyi idő alatt? Vizsgálatok igazolják, hogy a gondolkodó gépeknél – azaz komputereknél – is úgy lehet elmebajt előidézni, ha az információfeldolgozási sebességénél gyorsabban adagoljuk neki az adatokat: ezután a gép úgy viselkedik majd, mint egy mániákus, értelmetlen szósalátákat ad ki, össze-vissza csinál mindent. Az embernél ugyanez a helyzet. Leülök a televízió elé: nézem a mongol népi együttes táncát, de végiggondolni már nem tudom, mert éppen egy tömegsírból emelik ki egy diktátor áldozatait, és már éppen elszörnyednék, amikor már egy színházi premierről van szó. Tudok én ehhez alkalmazkodni, le tudom reagálni, fel tudom dolgozni a kapott hatásokat? És ez csak egy példa, hiszen az egész mindennapi életünk így működik. Már egy iskolás gyereknek is ezer tényezőhöz kell alkalmazkodni, és ez mind stresszténye.

Miért jobb optimistának lenni, mint pesszimistának? Gyermekkoromban, hittanon a pap egy történetet mesélt ennek megvilágítására. Eszerint a Föld körül két angyal repül, egy fehér és egy fekete, akik figyelik, mit gondolnak, mit mondanak az emberek, rosszat vagy jót várnak a jövőtől. Ha jót várnak – vagyis optimisták –, a fehér angyal azt mondja, úgy legyen, a fekete angyal pedig köteles rámondani, hogy ámen. Aki viszont rosszat vár, keserű, pesszimista, arra a fekete angyal mondja az úgy legyent, a fehér pedig az ámen. S az ámen után minden úgy lesz. Úgy gondolom, ez tényleg nagyon fontos dolog. Meggyőződésem, hogy egy kultúrában az általános hangulat valóra válik: önmagát beteljesítő állapot.



Novák Péter



Mentsd meg Magad!

Ha valakinek van valamiféle elképzelése arról, hogy miképpen telt el megint egy esztendő, kérve kérem, ossza meg azt embertársainak millióival, akik – vélhetőleg hozzám hasonlatosan – döbbenten konstatálták, ismét bekopogtatott az év vége...

Bocsánat, mit bekopogtatott? Engem kivilágítatlan kapualjban lepett meg, egy amúgy félvállról, cinikusan odavetett „megjöttem”- mel, de a pontos időzítés hozományaként infarktusgyanúval rohantam a felvonóig, hogy aztán a néhány emeletnyi felfelé zuhanás alatt számba vehessem az aktuális közhelykészlet szócikkeit. Hit, remény, szeretet, apámnak téli zokni. Kivert a víz, de rendesen.

Olyan sebességgel zajlik körülöttünk a mindenség, hogy néha kétség fog el, történt-e egyáltalán valami? Az évszakok, hónapok, de még a napok fordulóinak rendjét is az ezred másodpercek ritmusa váltja, tenmagam pedig, mint a megbotlott hosszútávfutó, szaporán szedem lépteim s a levegőt, a pofára esés előtti métereken.

Ezen atlétikai hasonlatot mellesleg az emberiség modernkori strukturális rendszereinek összeomlását prognosztizáló teoretikusok használják, és bizony a végkifejlet tekintetében sincs eltérés; állítólag csúnya lesz a bukta, és tanulságos. Jó. Az egyszerűség kedvéért, sok és más aspektusú elméleti szakirodalom ennek homlokegyenest ellenkezőjét fogalmazza meg, vagy máshogy fogalmaz, vagy nem olvastam. Más sem. Még jobb. A fenn említett milliók, bár megannyi okból, de egyetlen kérdőjellé görbülnek a jövő kiszámíthatatlanságának súlytalan tonnái alatt.

Mit tegyünk, visz az életösztön, lelki bajaink természetes orvossága. Még felkelünk, még felvesszük, még megcsináljuk, gyűjtőgető életmódot folytatunk. És persze adakozót, naná, hogy majd csinos csillagok izzanak a karácsonyfa alatt, mindenki a pénztárcájához mérten vállalja túl magát. A legjobb szándéktól vezérelve fogyasztunk, és más-más indokkal így lesz ez a továbbiakban is, hisz eddig is így volt. Megannyi pénzérmével tartva életben a gépezetet. Permanensen. Működik a program.

Persze tapintható a feszültség és/vagy a kiútkeresés utáni vágyakozás. A matériából öntött mindennapok feletti rendezőelv törvényeinek bölcs megértésére való törekvés. Ühüm... Ezek közül egy már most világos: ha van kereslet, bővül a kínálat! Soha nem látott piaci tényező lett a bennünk lakozó szellem, vagy amit azzal azonosítunk. Ezospirituálisan transzcendens a lét, akár már holnaptól a tudat mutat utat, ja, meg az ég. Persze, csak ha fizeted a lét. Pont oly’ kínos a rím, mint a szolgáltatás. Fecseg a felszín, fecseg a mély. A celeb-műsorvezető, irgalmatlan pecsétgyűrűvel az ujján, újkori sámánként definiálja magát, majd egyenes adásában alázza porba a megfogalmazhatatlan csillogás után vágyakozó szerencsétlen civil vendég-rabszolgáit. A celebszínész, a lakását bemutató műsorban, örömmel vezeti végig a nézőt az ingatlan minden szegletét betöltő távol-keleti szakrális relikviái között, míg a kamerának még véletlenül sem sikerül rátévednie egy könyvespolcra, vagy akár egyetlen színvonalasabb hetilapra, ha van ilyen manapság. Ami, teszem azt rólunk, itt élőkről, erről a 93.036 négyzetkilométerről adna valami valóság közeli képet, hogy kik lehetünk mi, és főleg, honnan jövünk?

Mért fontos ez? Mert ez a fontos. Lassan több évszázados mélységben nem tudunk válaszolni a feltett kérdésekre! Hol németül beszélünk, hol oroszul. Hol indulókat fújunk, hol reklámszatyrokba csomagoljuk az álmainkat, hogy aztán, agylobot kapva önnön tehetetlenségünktől, időről időre annak is félreérthetetlen jelét adjuk, hogy van bennünk hajlandóság mások elpusztítására, alaphangon feltételezve az „idegenszívűséget”.

Pedig minden, egy tisztességes élet menedzseléséhez szükséges érték a rendelkezésünkre áll. Magyarországon, Európában, saját kultúrköreinkben. Tudást, ismeretet, példát és tapasztalatot igen, de az alapokat nem lehet importálni, mint ahogyan azok exportjára, ne adj Isten, felsőbbrendűségének feltételezésére sincs szükség.

Persze aki figyelt, tanulhatott, tanulhat valamit... Szerkesztőségünk közel három évet dolgozott együtt Popper Péterrel, aki páratlan globális műveltségének következtetéseit minden esetben saját identitásának tükrében vizsgálta. Állampolgár volt a nagyvilágban. Mert csak így lehet kerek az, amit teremtettünk belőle. Tanár Úr, köszönet a sorvezetőkért!

Hit? Remény? Szeretet? Igen! És a téli zokni jó ötlet ajándékba. Senki nem vesz magának.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Polgár Teréz Eszter

Istenhívő emberorvos

Dr. Csókay András Prima Primissima díjas agysebész, idegsebész – szakterületén egyedülálló módszerek felfedezője –, egyben ötgyermekes családapa. Előadásaiban, könyveiben éppoly nyíltan és szabadon áll ki hite mellett, ahogyan a magyarság vagy az orvoslás, azon belül az országot elhagyó orvosok vagy a hálapénz témájáról beszél. Hitelességgel párosuló szenvedélye ragadott meg, amikor egy társaságban alkalmam nyílt találkozni vele. Ahogy hallgattam, azt éreztem, nincs olyan akadály, ami előtt megtorpanna, ha a betege életéről van szó, és ez az a hév, amellyel gyógyítani érdemes. Úgy tűnik, csak a magyar egészségügyi rendszer állhatja állandóan útját. Ha azonban valaki képes lehet annak falait áttörni – vagy azokon átmenni –, azt hiszem, ő az.

Önről köztudott, hogy mérnökként kezdte pályáját, amelyet a testileg-lelkileg jóval megterhelőbb orvosi hivatásra cserélt. Olyan szakmát szeretett volna, amelyben – ahogy Ön fogalmaz – ingyen is dolgozna. Soha nem kíván egy-egy nyugalmasabb időszakot, vagy nem képzeli el, milyen lenne az élete, ha nem vált?

Az életem meghatározó változását valójában nem a pályaváltoztatás hozta, hanem a lelki irányváltás. Sajnos csak 42 évesen kezdtem el keresni az igazságot, vagyis azt, hogy mire hív igazából az Isten. Orvosként és mérnökként egyaránt lehet pangásban élni vagy munkaalkoholistaként. Mérnökként pangásban éltem, aztán orvosként inkább munkaalkoholistaként, keveset törődve a családommal. Most is nagy a kísértés, hogy elkapjon a gépszíj, néha meg is történik, de mindig próbálok korrigálni. A feleségem segít tartani a helyes irányt. A betegeknek szintén az válik leginkább javukra, ha hitében és családi életében kiegyensúlyozott orvos gyógyítja őket. Sajnos az orvostársadalmat sok probléma feszíti, nyugalmasabb időszakokban nekem is csak akkor van részem, amikor a családommal lehetek. A mérnöktársadalom lelkileg egészségesebb: nem mérgezi a hálapénz, nem ölnek magzatokat, ahogy mi, orvosok (naponta pontosan 153-at). Azzal is nehéz együtt élni, hogy a finanszírozók a lelki és testi egészséget még mindig nem tartják a legjobb befektetésnek, így sokszor elképesztő körülmények között kell helytállni a hazai egészségügyben dolgozóknak. Ez nagyon hátráltatja a gyógyító munkát.

Ennek ellenére két fontos műtéti és egy oktatási találmányt jegyez a szakterületén.

Mindegyik rózsafüzér-imádság közben jutott az eszembe, így csak társszerző vagyok. Az egyik felfedezésem az éralagút, amely a súlyos traumás agyduzzadással járó koponyasérülteken segít. Hatásossá tett egy addig is használatos sebészi módszert, a koponyacsont kétoldali elvételét, amely sok esetben nem segített, mert az előtüremkedő agykéreg felszíni ereit elszorította a csontszél és agyburokszél. Így súlyosan károsodott az agykéreg, még ha a beteg esetleg meg is menekült a nyomásfokozódás okozta haláltól. Az éralagúttal megvédjük az ereket, és a nyomáscsökkentés is megtörténik. Tíz éve harcolok a szakma vezetésével a módszer elfogadtatásáért. Külföldön már nem csak elfogadták, jó ideje alkalmazzák is; itthon sajnos még nem igazán. Borzalmas és értelmetlen halálokkal találkozom e miatt hétről hétre. Telefonon keresnek meg a kétségbeesett hozzátartozók, és amikor utánajárok a szeretteik kezelésének, sokszor szomorúan állapítom meg, hogy

itt is segíthetett volna az éralagút, esélyt adott volna az életre. Nagyon nehéz elviselni mindezt. Főleg gyermekeknél. Óriási a felelőssége a szakma vezetőségének, amiért itthon nem terjedt el ez az eljárás.

A másik műtéti találmánya miből áll, és mennyire elfogadott itthon?

Ez az agyműtéteknél használható ujjhegymegtámasztás-technika. Nagyon megnövelte az orvos munkájának mikrosebészeti pontosságát, főleg az agyi erek operálásánál. Általa kiiktathatjuk a korábban használatos tenyérél-megtámasztásnál problémát okozó élettani kézremegést, amely akadályozza a mikrosebészeti pontosságot. Az új módszerrel kihasználhatjuk a mikroszkóp adta lehetőségeket. Ez a stroke-terápiában hozhat nagy változást, de itt is lesz harc bőven. A módszer külföldi elfogadása szakcikkek formájában már megtörtént, a bevezetés viszont távolabb van, hiszen szemben az éralagúttal, nem tudtam még kellő esetszámot produkálni. Ehhez kellene az itthoni segítség, amit szintén nem látok egyelőre. Viszont túl vagyunk az első nemzetközi tanfolyamunkon.

Mi a harmadik felfedezése?

Talán ez a legérdekesebb: a heti rendszerességgel friss halotton végzett boncműtétek jelentősége rutin boncolás keretében. Ez külföldön sem szerepel az idegsebészeti képzés-továbbképzésben. Méregdrága tanfolyamokon, általában tartósított tetemeken folyik a képzés, és ritkán. Évente, maximum félévente vehetnek részt rajta a kollegák, és egy ilyen 3-4 napos workshop ára 1000-1500 euró. Ráadásul a tartósítás miatt a szövetek sem „életszerűek". Itthon különösen gyenge a gyakorlati képzés: nincsenek tanfolyamok, élőben „gyakorolnak" az agysebészek. Ezért is sok a szövődmény a nehéz agyműtéteknél, ami elfogadhatatlan számomra. Az én praxisomban is volt. Az utóbbi években több mint 500 mikrosebészeti agyi boncműtétet végeztem, a kegyeleti normákat nem sértve, és rengeteget fejlődtem. Most következik a külföldi megmérettetés. A korábbi tapasztalatok alapján nem itthon várom a sikereket. Ehhez sok lelkierőre van szükség, melyet az imádságból merítek. Csodálatos misztérium, hogy a halottak mestereim az élők javára, a tudomány szolgálatában. Én mindezt a kereszt és a feltámadás fényében látom.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Ön sosem titkolta, hogy a megtérése előtt volt egy 10 éves „sötét időszaka". Akkoriban nem tartotta magát hívőnek?

Valóban sötét időszak volt. Vallásos családban nőttem fel, de 16 éves koromban elhagytam a hitemet. Talán dacból, talán kényelemszeretetből. Ez eleinte csak csínytevésekben, apróbb felelőtlenségekben nyilvánult meg. Persze, azt tapasztaltam, hogy korlátok nélkül minden könnyebb, hiszen én magam voltam az egyedüli kontroll. Sokáig eljutottam a magam erejéből, valódi referenciapont nélkül, de előbb-utóbb óhatatlanul egyre rosszabbra fordult az életem. 33 éves koromra már mély lelki válságba merültem. És miközben próbáltam jobban lenni, mindig rossz eszközökhöz nyúltam. Tönkretettem a házasságomat, fél évre elhagytam a családomat. Szakmailag is csak átlagos szinten működtem a munkaalkoholizmusom ellenére, ötlet nélküli gyógyítóként. A feleségemnek örökké hálás leszek, amiért megbocsátott nekem. Ő végig kitartott mellettem, és imádkozott értem.

A megtérése azonnal gyökerestől megváltoztatta az életét, vagy inkább elindította egy másik úton, amelyen lépésről lépésre haladt előre?

Ahhoz, hogy valóban részem lehessen a megtérésben, az kellett, hogy megérlelődjön bennem a változtatni akarás. A lelkiismeretem feléledt, és már nem hagyott nyugodni. Oda vergődtem ahhoz az ajtóhoz, amelyiken az Úr kopogtatott, de ez nem lett volna elég. A kilincset csak én nyomhattam le. Amint megtettem, szembe tudtam fordulni a korábbi bűnös életemmel. Ehhez egy látomás segített hozzá: 1998. december 12-én, a Thököly úti templomban. Imádság közben egyszer csak megelevenedett a keresztre feszített Krisztus, zihált, verejtékezett, és intett a fejével, hogy térjek észhez. Azután már földi társak segítettek tovább, gyóntató atyák, lelki vezetők és az általuk írt könyvek, jezsuita nagybátyám, de mindenekelőtt a feleségem és a gyermekeim a megbocsátásukkal. Azt gondolom, hogy mindenki állandóan kapja a jeleket, lehet, hogy nem ilyen drasztikusan, de kapja. Szent Ágoston egy bibliát látott, és közben gyerekhang szólt hozzá. Egy ismerősömre a Szűz Anya képe nézett… sorolhatnám. Nekem arra volt szükségem, hogy az Úr felrázzon, egy pofon kellett, és hálás vagyok, hogy megkaptam. De ezzel csak elkezdődött valami. A jóra törekvőt jobban megtalálja a kísértés, mint aki ül a mocsárban.

Az Ön szakmájában nem is tudta volna kikerülni a lét nagy, végső kérdéseit. Naponta találkozik a halállal, gyerekhalállal is. Meg lehet ezzel békélni gyógyítóként? Vagy akkor is megviseli egy páciense elvesztése, ha hiszi, hogy van örök élet?

Sok orvos cinizmussal próbálja távol tartani magát a szenvedéstől, amely körülveszi, mert fél, hogy ha felvállalja, akkor nem bírja el, beleőrül. Ez az út azonban nem visz sehová. Így hamar elfogy az ember inspirációja, elapadnak az ötletei, a tudományban sem tud újat alkotni. Legfeljebb gépiesen dolgozik. A másik út azoké, akik hagyják, hogy megérintse őket a szenvedés, azonban rögtön szabadulni akarnak tőle, mert ugyanúgy nem bírják elviselni. Nekik van inspirációjuk, vannak ötletek, és tulajdonképpen nagyon jó orvosok, de teljesen tönkreteszik magukat és maguk körül mindenkit. Vagy depressziósok lesznek, vagy alkoholba, testi élvezetekbe fojtják az átvett szenvedést, ami felemészti a családjukat, a házasságukat. Én is ebbe a csapatba tartoztam. Mi az út? Nem tudok mást mondani, mint Krisztust. Természetesen ma is megvisel, ha elvesztem egy betegem, de azután beugrik a feltámadás képe. Megérint a szenvedés, inspirál a jobb munkára, majd át tudom adni Krisztusnak. Batthyány-Strattmann László, Albert Schweitzer, Teréz Anya így gyógyítottak. Ők a példaképeim. Szerintem az orvosnak az a feladata, hogy Krisztus gyógyító lelkületét továbbítsa a tudomány által. Mert hitem szerint, annak az igazságait sem mi találjuk fel, csak megismerjük és alkalmazzuk.

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

SZIMPATIKA

DECEMBERI AKCIÓ!

Az AKCIÓ 2010. december 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak.

Otrivin 0,1% adagoló orrspray
10 ml

MOST MÉG OLCSÓBB
1 090 Ft

Megfázás, szénanátha okozta orrdugulás megszüntetésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Egészségtár Szemerő Lutein FORTE filmtabletta
39 db

MOST CSAK
2 265 Ft
58,1 Ft/db

30% AJÁNDÉK

Segíti a szem egészségének megőrzését, késlelteti a szem öregedési folyamatát
Speciális, - gyógyászati célra szánt - Tápszer

Bioparox túlnyomásos inhalációs oldat
10 ml

MOST CSAK
1 975 Ft

A felsőlégutak gyulladásos kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit C-vitamin 500 mg rágótabletta
60 db

MOST CSAK
895 Ft
14,9 Ft/db

C-vitamin-hiány kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Neo Citran belsőleges por gyermekeknek
6 adag

MOST CSAK
815 Ft
135,8 Ft/db

Meghűlés és nátha kezelésére (citromos ízesítésű)
Vény nélkül kapható gyógyszer

Aflamin krém
60 g

MOST CSAK
895 Ft
14,9 Ft/g

Mozgásszervi eredetű fájdalmak kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex tabletta
24 db

MOST CSAK
1 340 Ft
55,8 Ft/db

A megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit Multivitamin filmtabletta
60 db

MOST CSAK
2 095 Ft
34,9 Ft/db

Kombinált készítmény vitamin-, ásványi anyag- és nyomelemhiány megelőzésére, kezelésére felnőtteknek
Étrend-kiegészítő készítmény

Dr. Theiss lándzsás útifű szirup 250 ml Ajándék: Dr. Theiss Vitamin C 300 + Cink kapszula 10 db

MOST CSAK
2 125 Ft
8,5 Ft/ml

Köhögés elleni szirup
Gyógyhatású készítmény

Centrum Silver 50+ A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
30 db

MOST CSAK
1 880 Ft
62,7 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény 50 éven felüliek részére
Étrend-kiegészítő készítmény

Dorithricin szopogató tabletta
20 db

MOST CSAK
980 Ft
49 Ft/db

Fájdalommal járó száj- és garatüregi gyulladásos megbetegedések helyi kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Proenzi 3 filmtabletta 90 db + ajándék Proenzi 3 krém 100 ml

MOST CSAK
3 990 Ft
44,3 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez
Speciális, - gyógyászati célra szánt- tápszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
30 db

MOST CSAK
1 720 Ft
57,3 Ft/db

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény felnőttek részére
Étrend-kiegészítő készítmény

Panadol Baby belsőleges szuszpenzió
100 ml

MOST CSAK
725 Ft
7,3 Ft/ml

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

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
30 db

MOST CSAK
650 Ft
21,7 Ft/db

C-vitamin-hiány (skorbut, Möller-Barlow-betegség) kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

Anyaszemmel

Szonda Györgyi

Nagycsaládos Advent

Küttel Dávid

Apaszemmel

Nagyon szeretem az évnek ezt az utolsó pár hetét, hiszen mindig is a karácsony volt számomra a legkedvesebb ünnep, de mióta sokgyermekes család vagyunk, ráéreztem a szentestét megelőző hetek szépségére is. Arra törekszem, hogy valóban meghitt legyen a várakozás, a készülődés ideje, és a gyerekek is érezzék, hogy a karácsony egészen másról szól, mint háromnapos ajándékdömpingről és terülj-terülj asztalkámról.

Persze ehhez nekünk is több év kellett, régebben én is rohantam boltról boltra, hogy kinek, mit is adjak, sodródtam a tömegben munka után, idegeskedtem, ha már nagyon közeledett a huszonnegyedike. Utolsó erőmmel vásároltam be a vacsorához, éjszaka készítettem elő a pulykát, hajnalban sütöttem a süteményt, délelőtt rohangáltam a porszívóval és a törlőronggyal, rendszerint ekkor küldtem életem párját a hiányzó dolgokért (de csillagszóróért biztos), aztán kitessékeltem a már meglévő gyerkőcöket az ajtón a nagymamával vagy az öcsémmel, több órás „angyallesre", és lóhalálában díszítettem a fát, csomagoltam az ajándékokat, majd alig maradt erőm az izgatott gyerekekre ünneplőt húzni, és magamat ünnepi hangulatba hozni. A gyertyagyújtás könnyeit letörölve készítettem elő a vacsorát, persze enni már sosem tudtam úgy igazán, és minden évben kidőltem a kanapén, miközben a kicsik önfeledten vették birtokba az új játékokat.

Aztán elegem lett, mert pont a nyugalom és az együttlét a fontos ebben a szép ünnepi időszakban, úgyhogy teljesen új alapokra helyeztük a családi készülődést. Ez az Advent első vasárnapját megelőző szombaton kezdődik, mikor a lányokkal és a metszőollókkal lesettenkedünk a kertbe, és megritkítjuk a borostyán- és tujabokrokat, majd elővesszük a nagy díszítő dobozunkat, és nekiállunk az adventi koszorúnak és az ajtódísznek. A fiúk közben karácsonyi díszeket és dekorációkat helyeznek el a lakás legkülönbözőbb pontjain, majd a legfontosabb teendő, a levélírás következik, amikor tizenhat éves fiam ugyanúgy körmöl, mint a hétéves, és a lányok különböző ötletekkel bombázzák kettőéves öccsüket, hogy mit is kérjen a Jézuskától. Aznap estétől karácsonyi dalokat éneklek a fektetésnél, Jézuskáról mesélek legkisebb fiamnak, és elindulnak a hangszeres próbák Apával. Idén ismét változott a zenekari felállás: Ádám gitáron, Bori zongorán, Rozi és Bence(!) hegedűn, Dávidka bármilyen csörgőn-zörgőn, Apa pedig hol ezen, hol azon játszik.

Tudatosan leépítettük az őrületes ajándékhalmazt is, és próbáljuk terelgetni őket a sok fölösleges, bár nagyon csábító „izék-mizék" között. Együtt készítjük évek óta a szokásos ajándéklemezt, a lányokkal minden hétvégén másik sütit sütünk meg és rejtünk dobozokba a fiúk elől, készítünk sajtot, fűszerolajat a nagyszülőknek, és meglepetések is készülnek nagy titokban, főleg a lányok szobájában. A hitvesi ágy alatt is egyre több gondosan becsomagolt és feliratozott(!) doboz gyűlik, hogy ne az utolsó pillanatban vágjak, ragasszak.

Persze huszonnegyedike most is versenyfutás az idővel, de jóval vidámabb hangulatban, hiszen mindenkinek van kiosztott feladata, így mikor a gyerekek a Normafánál lesik az angyalokat a nagybácsival, mi Apával csöpögős karácsonyi slágereket hallgatva díszítjük a fát, terítjük az asztalt, gyújtjuk a mécseseket, majd mikor már minden tökéletes, a gyerekekkel együtt hallgatjuk az emeleten az angyalok suhogását, és várjuk azt a csengetést, amire egy hónapja készülünk…

Sokan kérdezik, igaz-e, amit írunk? Arról érdeklődnek, hogy valóban ennyire harmonikus, enyyire idilli..., folytathatnám. Ki kell jelentenem: az általunk leírtakat az élet írja, a családomon belüli végtelen harmónia igaz, a teret, az időt és a neveket nyilván toljuk, mert rokonainkat, barátainkat nem állíthatjuk ki a nyilvánosság elé, hiszen ezt a „napló írást" ketten vállaltuk.

Nekünk is időbe és nem kevés tanulásba telt, amíg kialakítottuk az életünket. A hétköznapok békés rendszere nagyrészt Györgyi érdeme, a külvilág mérhetetlen „zajainak" kiszorítása viszont javarészt miattam történt. Távolabbi ismerőseink számára elképzelhetetlen a munkám, azt sem tudják, hogy mivel foglalkozom, a gyermekeink számát pedig felfoghatatlannak, vagy inkább egy izgi filmnek tartják. A munkám elviselhetetlen tempóját, mennyiségét kizárólag magamnak köszönhetem. A munkámnak viszont nagymértékben köszönhetem azon világ megismerését, melytől – ameddig csak lehet – távol tartanám az általam nevelt gyermekeket.

Miért pont most írom mindezt, karácsonykor? Mert ebben az időszakban tetőzik az az elviselhetetlen „szemét", amitől én már év közben is megőrülök. Apa, kérek még egy legót! – ezen túlteszem magam, hiszen én engedtem meg a gyereknek, hogy megnézze a két reklám között leadott mesefilmet. Persze, meg kell minden egyes alkalommal beszélni a gyerekkel, hogy minden pénzbe kerül, és ne legyünk telhetetlenek, és... A nagyoknál már a szociális érzék kialakulóban van, hiszen legutóbb a kolontári gyerekeknek volt játékgyűjtés az iskolában, amire mindegyik gyerekünk lelkesen találta ki, mivel is segíthetnek. Bevallom, meghatódtam, amikor Rozi és Bence lejöttek az emeletről az általuk ajándékozásra szánt kis játékaikkal.

A Karácsony amúgy is kitűnő alkalom arra, hogy rendet rakjunk kívül-belül egyaránt. A minket rendszeresen olvasók már tudják, hogy nálunk minden gyermek zenél (leszámítva Dávidot, aki még csak 2 múlt). A családi zenélés pedig nem annyira örökletes, mint inkább egy kisgyermekkorból jövő szép emlék. Feleségem az első gyermek megszületése óta minden este énekel altatót. Minden CD-nél többet ér, ha az édesanya hangján kapja valaki a nap utolsó „muzsikáját". Na jó, anyukámnak (remélem, nem veszi sértésnek) semmi hangja nem volt, és most sincsen, de ő a kezdetektől szerette hallgatni a mi zenénket, apu öccse révén pedig a családi ünnepeken mindig előkerült egy gitár vagy egy harmonika, ami nekem egész kicsi koromtól meghatározó élmény volt.

Az ádventi időszakban a legszebb a várakozás, akár „csak" egy új gyermekre, akár a családi együttlétre, vagy arra a biciklistáskára, amit Bence annyira szeretne.

A karácsonyi ünnepnapok legnagyobb ajándéka mégis mindezek beteljesülése, az a nyugalom, amikor lelkiismeret-furdalás nélkül kikapcsolok minden infokommunikációs eszközt, és csak a családommal vagyok!

Ha ez túl idilli, akkor is vállalom, mert csak így lehet (túl)élni.

Mozdulj – az Ünnepek előtt!

Pegán Zsolt

Speciális decemberi edzésterv - elsősorban férfiaknak

December első napjaiban először bal, majd jobb kezével kapjon a fejéhez – nyugodtan akár többször is –, ha még nem vette meg a karácsonyi ajándékokat vagy a Mikulás-csomagokat. A mozdulat erősíti a karizmokat, mellékhatásként pedig karbantartja a lelkiismeretét. Ügyeljen arra, hogy a kísérő sokkhatást kezelni tudja!
A hó elején – mintegy bemelegítésként – menjen el egy vagy több üzletbe, és emelgesse le a pultokról a Mikulás-csomagokat (felkarizomzat), majd fordítsa meg azokat az árcédula megtekintése céljából (alkarizomzat). Attól nem kell félnie, hogy megemeli magát, viszont az edzés igazi súlyát a pénztárnál érzi majd meg. Garantáljuk, hogy mindeközben a szájizmai is megmozdulnak majd, bár a rajtuk kiáramló magán- és mássalhangzók összességéből adódó, értelmesnek tekinthető szavakért és mondatokért felelősséget nem vállalunk.

A havi edzésterv december 6-án egynapos pihenőt engedélyez Önnek, de ezután fokozódó tempóban a karácsonyi ajándékvásárlás következik.
Ha Ön Budapesten kívánja ajándékait beszerezni, akkor kérjük, számoljon a BKV-val (Budapesten Közlekedni Veszélyes). A nagyvárosi tömegközlekedés igénybevételének előnye a környezet kímélése mellett az is, hogy a járműveken – pláne tömegben –, különösen fékezéskor és induláskor, a testgyakorlatok széles köre alkalmazható. Arra azért vigyázzon, nehogy edzett, laza csuklójú, illetéktelen „sporttársaink" szerezzék meg az Ön értékeit, mert akkor oda lesz a további decemberi edzésterve.
A mozgó konditermeket elhagyva bemelegítésként javallott lassabb, felderítő, érdeklődő sétákat tenni a kirakatok, árak megtekintése céljából (laza nyakmozdulatokkal), bár a terminus végén az idő szorítása miatt úgyis sprintben fejezi majd be a mozdulatsort. Minden sporttevékenység kapcsán fel kell hívni a figyelmet a bemelegítés fontosságára. Itt jegyezzük meg, hogy a hirtelen felindulásból elkövetett, rohamtempóban, megfelelő tájékozódás nélkül lebonyolított karácsonyi ajándékvásárlás csak ritkán jár kielégítő eredménnyel, mi több, sérülésveszély állhat elő, úgy anyagilag, mint lelkileg.

Amennyiben Ön úgy dönt, hogy pl. egy nagy bevásárlóközpontban szerzi be a figyelmességeket, akkor az erőltetett menet közben is tapasztalni fogja, hogy nem csak a kirakatok nyújtanak vizuális élményt. Na, erről lemaradnak az interneten vásárló honfitársaink. Különösen családos férfiak figyelmét szeretném felhívni arra, hogy e helyeken ilyenkor az egy négyzetméterre jutó csinos, szép hölgyek koncentrációja magas, ugyanakkor a jobbra és balra végzett hirtelen nyaki mozdulatok egészségügyi problémákat okozhatnak, valamint szélsőséges esetben károsak lehetnek a családi békére is. Ebben az esetben csak szemgyakorlat javasolt, azaz a távoli és közeli látnivalók észleléséhez fókuszváltási képességünket tudjuk ellenőrizni.

Fiatalabb, független férfiak számára – az illendőség keretein belül és a körülményeknek megfelelően – némi törzsfordítás is megengedett a mozgó, szép látnivaló figyelemmel kísérése közben. Túlzó vagy illetlen érdeklődés kimutatása esetén azonban számolni kell azzal, hogy esetleg egy sprintet is le kell nyomni a kaland végén. És, ha a hölgy kísérője gyorsabb és erősebb, hááááát…, ez akár komoly egészségügyi kockázatot is jelenthet.

Hölgytársaságban vásárló uraknál gyakran megmutatkozik az edzettség hiánya. Amíg a szebbik nem képviselője rendíthetetlenül és már-már az örökkévalóságnak tűnő ideig végzi kar-, csípő-, nyak-, lábgyakorlatait egy-egy üzletben a ruhák és vállfák között (nevezzük lovagiasan edzőteremnek), addig a férfiak gyakran elgyötört orcával lerogynak egy-egy padra pihenni. Arra azért ilyenkor is illik figyelni, nehogy a hölgyek edzés közben túlpörögjenek, mert az káros az egészségre és a bankkártyára.

Viszont csüggedésre semmi ok, mert a tapasztalatok azt mutatják, hogy átjutva a holtponton a műszaki cikkek között ismét a pasik lehetnek csúcsformában.

Nagyjából a hó közepétől azután kezdődhet a fenyővásárlás is, mely speciális mozdulatsorok elvégzését teszi szükségessé. Vásárláskor a fák formáinak megtekintése (a fák váltott kézzel történő forgatása), törzshajlítás (a fa alsó hiányzó ágainak felfedezése), majd a kiválasztás után emelgetés (hazavitel közben).

Ma már talán ritkább, de még mindig létező jelenség az, hogy a hidegben némi szeszszagot árasztó faárusok a kelleténél talán erőteljesebben kívánják értékesíteni portékájukat. Így tehát a fenyővásár néha nemcsak fizikai erőfeszítést jelent, hanem pszichés megterhelés is egyben a vevő számára. Mindezek miatt javasoljuk, hogy az aktus lezárása után végezzen el egy rövid légzőgyakorlatot. Kisterpeszben a levegő beszívása, majd kiengedése. Ezt ismételje 5-ször, de az utolsó alkalommal a levegő kieresztése közben akár el is énekelheti az Edda Együttes Kör című számának néhány soros környezetvédelmi átiratát a lelki lazulás érdekében.

Ha egyszer odébb állok,
S a vágottról a műfenyőre váltok,
Rám többé nem találtok rosszak.

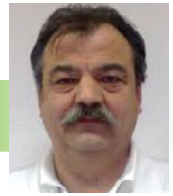
A fenyővel még december 24-én kell majd egyet vívnia. Kiderülhet, hogy mégis túl magas vagy nem fér bele a talpba. (Emel, mér, vág, farag és ismét emel, rosszabb esetben mindezt többször.) Semmiképpen se kapkodjon, mert különben a családi vacsora helyett kocoghat az ambulanciára, és ez már nincs benne az edzéstervben.

Persze, mit ér egy edzésterv táplálkozási tanácsok nélkül… Nos, itt és most csak annyit javasolnánk, hogy az ünnepek alatt sem feltétlenül szükséges mindent egyszerre felfalni, inkább jusson eszébe a sok banki reklám, és fogyasszon az Ön számára kedvező részletekben. Így talán nem lesz akkora baj majd a THM mutatójával sem (Tudom Híztam Megint).

Végül – ha már itt tartunk –, szerencsés, ha egész hónapban megpróbálja egyensúlyban tartani szív- és agyműködését. Mert ugye szíve szerint a csillagokat is levásárolná az égből szeretteinek, de talán hallgasson az agyára is, mely feltehetően a teherviselési képességének korlátaira fogja figyelmeztetni. Ha nem lesz meg az egyensúly, akkor a fenti mozdulatsor idővel fájni fog. Ha pedig fájdalmában nem csillagokat, hanem % jeleket lát karácsony után, akkor az ugye nem az izomláz tünete. És azon nem segíthet sem orvosa, sem gyógyszerésze…

Kérdezze meg kezelőorvosát!

Dr. Hamvas József



Az ünnepi lakomákról

Közeleg a karácsony, sülnek a mézeskalácsok, a torták, a sütemények, kilóra lehet szaloncukrot kapni, az élő pontyok pedig mit sem sejtve várják elkerülhetetlen sorsukat. De ki fogja ezt mind megenni? Az ünnepi időszakban elkövetett habzsolás hátulütőiről Dr. Hamvas József belgyógyászt, gasztroenterológust, a Bajcsy-Zsilinszky Kórház osztályvezető főorvosát kérdeztük.

Sokan tapasztalhatják magukon, hogy télen többet esznek és többet is híznak, ráadásul az ünnepi étkezésekkor még nehezebb nemet mondani a finom falatokra. Mi ennek az oka?

Az ünneplés és a bőséges étkezés ősidők óta összeforrt az emberi kultúrával. Archeológusok a megmondhatói, hogy kezdetben a sikeres vadászatot és a győztes hadjáratokat is hatalmas lakoma zárta, és persze a bensőséges családi együttlétek is a szokottnál bőségesebb étkezéssel jártak. A fejlődés során tudatosan épült be a kialakult rítusok közé az étkezés ünnepi jellege. A gazdag vendéglátás jelentette a jó hangulatot, az együttlét és a viszontlátás örömét is. Jelenkori ételeink sokszínűsége, vagy éppen hagyománya is ennek köszönhető, hisz a társas ünnepi étkezésekben a különböző kulináris tapasztalatok átadódtak, és beépültek a különböző kultúrákba. A legmélyebben a vallásokhoz kapcsolódó étkezési hagyományok rögzültek: a közelgő karácsonyi ünnepkör ennek jellemző megtestesítője. A betakarításkor megtelt kamrák a téli időszakban jó szolgálatot tettek, hiszen ősi eredetű a hideg időjárásra való biológiai felkészülés részeként a vastagabb zsírpárnák kialakításának igénye, amelynek sikeréhez hozzájárul a lecsökkent mozgásmennyiség, egyes fajok esetében a téli álom gyakorlata is. A modern ember szocializációjában ez átalakult, a nagyobb mennyiségű étel elfogyasztása alkalomhoz kötődött.

Hogyan tudja túlenni magát az ember?

Az idegrendszer speciális területei szinte felkészítik a szervezetet a nyugodt, ráérős ünnepi étkezésre, amihez hozzájárul az étkezés korai élettani fázisának, az agyi fázisnak a finom illatok, ízek érzékelésével kialakított étvágygerjesztő hatása. Ilyen körülmények között sokszor nem is érzékeljük az elfogyasztott étel valós mennyiségét, jó magyar kifejezéssel élve már csak szemünk-agyunk kívánja, annak ellenére, hogy mennyiségben bőségesen túlteljesítettünk. A jelenség magyarázatát egyrészt az érzékelési késés adja meg, ugyanis idő kell ahhoz, hogy a „jeladó" anyagok az étkezés hatására megfelelő mennyiségben termelődjenek, és agyunkba jutva a jóllakottság érzetét közvetítsék. Másrészről agyunk is „gyarló", az ún. jutalmazási központunk mindig a szükségesnél nagyobb arányban szeretne részesülni a földi és lelki javakból. Szervezetünk tartalékképzésre van programozva, ami biológiailag nemigen különbözik a fölöslegtől. Ha már gyarlóságunk rabjai vagyunk, akkor legegyszerűbb tudatosan a mennyiségen változtatni, hiszen a hagyományos ünnepi ízektől nehéz magunkat megfosztani.

Mit tehet az, aki ragaszkodik a hagyományos ünnepi menühöz?

A hagyományos menü összeállításában ne ragaszkodjunk mindenképpen az egyféle, nagy mennyiségű ételhez, hanem tálaljunk többféle, kisebb fogást, amelyek változatossága kárpótolhat a púpozott tányér töltött káposztáért. Igyekezzünk bőven folyadékot fogyasztani, elsősorban az alacsonyabb kalóriatartalmúakat válasszuk, ezzel is csökkentve emésztőrendszerünk terhelését. Jól megszokott ételeink önmagukban sokszor nem hibáztathatók, a veszélyforrást inkább a konyhatechnika jelenti. Amennyiben például feladjuk a bőséges zsiradékban, olajban elkészített rántott pontyhoz való ragaszkodásunkat, akkor bőséggel fogyaszthatunk a grillezve, párolva vagy egyéb könnyebb formában elkészített, egyébként nagyon egészséges halból. Majonézalapú salátáinkat készíthetjük zsírszegény tejföllel, joghurttal, kefirrel is. A változatos receptek garmadája elérhető, próbáljuk ki őket!

Mire kell odafigyelni a gyerekek esetében?

A gyerekek ösztönösen vonzódnak az édes ízhez, ilyenkor pedig különösen nehéz nemet mondani a csábító süteményeknek, ezért megkísérelhetjük helyettesíteni a tömény, cukros tartalmat gyümölcstöltelékkel. Beválik az is, ha nem hagyjuk az asztalon a süteményeket, cukros italokat, és a konyhai előkészületek alatt nyers „zöldségropit" adunk a kezükbe.

Mit tegyünk, ha mégis kialakul egy kisebb gyomorrontás?

Igyekezzünk bő, semleges folyadékkal (tea, szűrt gyümölcslé, ásványvíz stb.) pótolni a folyadékveszteséget, és ilyenkor az embernek le kell mondani az ünnepi menü folytatásáról: a tünetek enyhüléséig pirítós, kétszersült, párolt, nem puffasztó zöldség, később leves fogyasztása ajánlott. Amennyiben megússzuk a gyomorrontást, de az ünnepi ebéd, vacsora után hirtelen szűknek érezzük ruházatunkat, jó hatással lehetnek a patikákban recept nélkül kapható emésztést elősegítő enzimkészítmények és puffadásoldó, túlzott gyomorsavképzést csökkentő szerek.

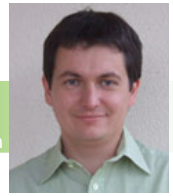
Többen keresik fel ilyenkor orvosukat?

A gasztroenterológiai osztályok tipikus nagyüzeme a karácsony utáni időszak, mert sajnos az egyszerű gyomorrontás elhúzódása, vagy már korábban diagnosztizált betegségek fellángolása komoly következményekkel járhat. Az emésztőrendszer bármely funkciója, területe károsodhat, jellemző megbetegedés az eperendszer vagy a hasnyálmirigy gyulladása, a népbetegségnek számító gyomornyelőcső savas refluxbetegségének fellángolása, és a fekélybetegségek kiújulása. Sajnos a betegségek nem tartanak ünnepnapot – azok számára, akik esetében ismert az emésztőszervi betegség, jó tanács a diéta fokozott betartása. A cukorbetegek, lisztérzékenyek és ételallergiában szenvedők igyekezzenek az ismert diéta alapján saját maguk által elkészített ételeket fogyasztani. Vendégségben ne szégyelljenek rákérdezni az alapanyagokra, és ha szükséges, utasítsák vissza a felkínált fogást, inkább vállalva egy kis kellemetlenséget, mint egy súlyos állapotromlást.

Varga Julis

Kérdezze meg gyógyszerészét!

Dr. Kovács Zalán



Vigadozás után

Lassan bekopog az ablakon az Advent, ajándékot hoz Szent Miklós, és megérkezik közénk a Megváltó is. Ez az időszak a szeretetről, a családról és a megbocsájtásról kéne hogy szóljon, ehelyett egy végeláthatatlan spirál gyűrűzik előttünk, amelynek pontjai a nagyáruházak, a piacok és a rokonok. Ebből az őrületből a gyógyszerészek sem maradnak ki: ebben az időszakban sokan fordulunk hozzájuk, hol ezzel, hol azzal a problémával. Dr. Kovács Zalánt, a zirci Szent Bernát Gyógyszertár gyógyszerészét kérdeztük meg arról, hogyan segíthet egy patikus abban, hogy átvészeljük az ünnepeket.

Mit tehetünk az ebben az időszakban dühöngő megbetegedések ellen?

Az év vége felé a szervezetünk nagy próbatétel előtt áll. Közeledik az ünnepi időszak, amely mind mentálisan, mind fizikailag megterhelő lehet számunkra. Ráadásul minderre télen kerül sor, amikor szervezetünk legnagyobb „segítőtársa", az immunrendszerünk is kimerül. Joggal érezhetjük azt, hogy tenni kell ellene, sőt jó lenne, ha meg tudnánk előzni a kiszolgáltatott állapotot.

A munkahelyi stresszt felváltja, vagy inkább megfejeli az év végi készülődéshez kapcsolható otthoni stressz. Elég csak arra gondolnunk, milyen nehézségekbe ütközik a megfelelő ajándékok kiválasztása, beszerzése, a boltokban ilyenkor megforduló embertömeg elviselése.

A téli időszakban ajánlott immunerősítő és multivitamin-készítmények (vitaminkombinációk, ásványi anyagok, nyomelemek speciálisan összeállított „keveréke") segítenek szervezetünk ellenálló képességének növelésében, és ilyen értelemben a stressz okozta nagyobb megterhelés hatása csökkenthető általuk. Tudni kell azonban, hogy ezen készítmények teljes hatásának kifejlődéséhez több hét szükséges, így célszerű a szedésük elkezdését már az őszi időszakra programozni. A gyógyszertárakban kapható készítmények között számos különbség van, így mindenképpen javasolt a szakemberek véleményének kikérése.

Mi az, ami jó, ha van otthon a házi patikában?

Év végén több hivatalos ünnepnap van, amikor a gyógyszertárak is zárva tartanak. Természetesen a nagyobb településeken van gyógyszertári ügyelet, de ez nem egységes rendszer szerint kerül megszervezésre, így településenként eltérő megoldásokkal találkozhatunk. A kellemetlenségek elkerülése érdekében ajánlatos ezen időszakra kicsit felfrissíteni házi patikánk gyógyszerkészletét. Szinte biztos, hogy munkaszüneti napon ér minket baleset, vagy tör ki rajtunk a betegség. Mindenképpen érdemes otthon tartani a szokásos gyermekgyógyszerek mellett a család többi tagjának is adható láz- és fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, hasmenést mérséklő, gyomorsavat csökkentő gyógyszereket. Javasolt kisebb égési sérülések kezelésére használatos bőrfertőtlenítő, -ápoló, -regeneráló habokat, kenőcsöket is tartani a házi patikában. Nem árt felfrissíteni a kötszerkészletet sem (mullpólyák, mull-lapok, rugalmas pólyák, ragtapaszok). A túlzott táplálékfelvétel, főleg a cukros sütemények fogyasztásakor fellépő puffadás már hatékonyan csökkenthető, vagy akár ki is védhető puffadásgátlókkal. Az év végi időszakban ne felejtsük el a rendszeresen szedett gyógyszereinket felíratni és kiváltani, hiszen nemcsak a gyógyszertárak vannak zárva, hanem a körzeti orvosi rendelők is.

Honnan lehet tájékozódni arról, melyik patika az ügyeletes, amennyiben baj lenne?

Ha mégis szükség van a gyógyszertári ügyelet igénybe vételére, akkor több lehetőség is van arra, hogy megtudjuk, merre kell indulnunk. Az egyik megoldás az lehet, hogy felkeressük a hozzánk legközelebb fekvő gyógyszertárat, és tájékozódunk az éppen aktuális ügyeletes gyógyszertár címe és telefonszáma felől, ugyanis törvényi kötelezettség a zárva lévő gyógyszertár bejárata közelében elhelyezni ezeket az információkat.

A másik járható út az, ha az interneten kutakodunk. Számos országos és regionális honlap közzétesz ilyen jellegű információt, de a leghitelesebb információforrás az ÁNTSZ (www.antsz.hu) honlapja. Itt régiókra bontva találhatjuk meg a településeket, majd a minket érdeklőt kiválasztva elolvashatjuk a hivatalos ügyeleti rendet. Az ünnepi ügyeletekben a betegszám jelentősen megnő. Sajnos az indokolatlan megkeresések száma is, de ezt el kell fogadni.

Ajándékot lehet venni a patikákban, vagy ez nagyon különös elképzelés?

Karácsony közeledtével megnő a patikákban is azoknak a száma, akik ajándékot keresnek. A gyógyszertárban is kaphatók az ünnepekre előkészített ajándékcsomagok, melyekben kozmetikumok, esetleg táplálékkiegészítők vagy más, az egészség megtartását célul kitűző készítmények találhatók. Ajándékötleteink kiegészítéseképpen érdemes megnézni ezeket.

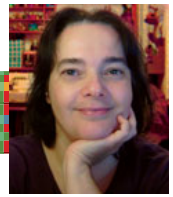
Létezik olyan csodaszer, mely segíthet kezelni a másnaposságot?

A szilveszteri összejöveteleken nagyon könnyű túlzásba vinni az alkoholfogyasztást. A pillanatnyi örömérzetet másnap az alkohol lebontásából származó anyagok kellemetlen hatása váltja fel. Már kapható a kereskedelemben olyan készítmény, ami ezek lebontását gyorsítja, így a másnaposság érzetét csökkenti, de meg kell jegyezni, hogy ezek, bár úgy néznek ki, mégsem gyógyszerek, hanem táplálékkiegészítők. Sokan sokféle trükkre esküsznek a macskajaj kivédésére, de igazán meggyőző, mindenki számára eredményes megoldás nincs. Aki tudja, hogy melyik az a (gyógy)szer, ami csökkenti a nem kívánt hatások intenzitását, az legyen előrelátó, és készítse oda az éjjeliszekrényre.

Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa



Formába öntött szeretet

December küszöbén álljunk meg, vagy inkább üljünk le egy kicsit! Gondoljuk át, mik a legfontosabbak ahhoz, hogy az ünnepvárás szép emlékké váljon nekünk és környezetünknek is. Vizsgáljuk meg a hagyományokat, és teremtsünk újakat: próbáljuk úgy beosztani az időt, hogy jusson beszélgetésre, együtt-alkotásra is a családtagokkal és a barátokkal.

Talán a pénz hiánya nem csak engem inspirál arra, hogy mozgósítsam „rejtett tartalékaimat", és kicsit „gazdagabbá" váljak karácsonykor.

Eltökéltem, hogy megvalósítom néhány régi nagy tervemet: szakítok időt, és meghívom néhány barátnőmet mézeskalácsot szaggatni-sütni-díszíteni, hátha sikerül hagyományt teremtenünk.

Kipróbálom, milyen az ünnep, ha saját készítésű gyertyák adják a fényét.

És persze alig várom már, hogy megvalósíthassam személyre szabott ajándékötleteimet a barátaimnak és családtagjaimnak.

Hogy mik ezek, az titok, de annyit elárulhatok: az elmúlt évek összegyűjtött adventi csokinaptáraiból a gyerekekkel együtt fogunk szemrevaló ajándékokat készíteni.

Mire jó a bolti adventi naptár?

Az első adventi csokinaptárak megjelenésekor természetesen beleszaladtam a kommersz csapdájába: ezeket vettem meg a gyerekeknek, ahelyett, hogy saját készítésű, személyre szóló apró ajándékokkal leptem volna meg őket.

Bár a csokik általában ehetetlenül roszszak, ne bánkódj, ha te is megvetted az adventi csokinaptárat! A műanyag formákat gondosan őrizd meg, hiszen a segítségükkel évről évre formás finomságok és karácsonyfadíszek is készülhetnek saját örömünkre és ajándékba is.

Mindegyik szórakoztató elfoglaltság, jó alkalom a közös ajándékkészítésre a gyerekekkel!

Csokiöntés

A kiürült és gondosan megtisztogatott adventi naptárt újratöltheted jóféle csokoládéval. Gombóc Artúr se tudná felsorolni az összes variációt, amit kipróbálhatsz: használhatsz fehér csokit, ét- vagy tejcsokit, hogy csak az alapoknál maradjunk. Készíthetsz mazsolás, mandulás, kesudiós, datolyás, kandírozott gyümölcsös változatot, ínyenceknek birsalmasajtost, fahéjast, szegfűszegest, még ínyencebbeknek borsost, csilist, kardamomost vagy gyömbérporost.

Elkészítés:

- A csokit tördeld bele egy hőálló tálkába, és óvatosan olvaszd meg – mikróban a legegyszerűbb.
- Ha többféle ízesítést is kipróbálnál, kisebb adag csokikat olvassz, és keverd hozzá a fűszert.
- Ha apróra vágott magokat, kandírozott gyümölcsöt szeretnél hozzáadni, keverd az olvadt csokiba. (Az egészben hagyott magokat a formába öntés után nyomkodd a maszszába.)
- Csurgasd vagy kanalazd a formába az olvadt csokit.
- Tedd a hűtőbe a formát.
- Ha megszilárdultak, vedd ki a finom csokikat, és csomagold be őket – már ami marad kóstolás után – egyenként.

Marcipán domborművek

A csokin kívül nagy kedvenc nálunk a marcipán is. Sietős ajándékkészítés közben jött az ötlet: csoki helyett nyomjunk egy-egy marcipánburgonyát a bolti adventi naptár kiürült rekeszeibe. Kipattintottuk a formából a szétlapított golyóbisokat, és magunk is meglepődtünk a lenyűgöző eredményen! Pillanatok alatt szép, különleges és finom ajándékot sikerült előállítanunk, már csak csomagolni kellett!

Tipp:
A csokiöntvények és a marcipánfigurák szép papírba csomagolva, saját készítésű zsákocskába vagy egyedileg bevont dobozba rejtve szívhez szóló ajándékok lesznek minden korosztálynak.

Csillogó apró karácsonyfadíszek

A kiürült csokinaptárat és némi modellgipszet felhasználva apró, csillogó karácsonyfadíszeket készíthetünk körömlakk segítségével, amitől csodás, színes, sejtelmesen fénylő felületet nyernek.

A körömlakkot mindig is csodáltam! Édesanyám az ápoltság elengedhetetlen részének tartotta, és mi némán figyeltük a szertartást, ami a felrázással kezdődött: egy pici vasgolyó kattogott belül, ahogy a formás kis üveg falához ütődött. Aztán jöttek a szép színek és a sajátos illat... Bár az én körmöm csak akkor lát lakkot, ha a dekorálással ügyetlenkedem, de minden csodálatom ezé a festéké azóta is.

Amire szükséged lesz:

- kiürült adventi csokinaptár
- modellgipsz
- drót (szaloncukor-akasztó) vagy fogpiszkáló
- körömlakkok

Keverd össze a gipszet kevés langyos vízzel, hogy krémszerű állaga legyen, és óvatosan kanalazd a formába. A díszek

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

felfüggeszthetővé tételére több megoldás létezik. Az egyik: egy kis darab (kb. 2 centis) drótot – legjobb a tavalyról maradt szaloncukor-akasztó fele – fogó segítségével félbehajtasz, és óvatosan a száradófélben lévő, puha gipszbe nyomod. Másik megoldás: fogpiszkálóval böksz egy lyukat a már száradó, de még meg nem kötött gipszbe, és kis szerencsével ezen tudsz majd átfűzni színes madzagot.

Ha megkötött a gipsz, óvatosan szedd ki a formából, és hagyd még száradni, míg fehér nem lesz.

A körömlakkozás megkezdése előtt érdemes a formák hátát arany vagy ezüst spray-vel lefújni, hiszen forgolódhatnak a díszek a karácsonyfán.

Fesd ki a gipsz-díszeket sokszínű körömlakkal. Bátran használd a színeket!

Remélem, neked is sikerült idén kicsit ellazulva készülni az ünnepekre.

Boldog karácsonyt kívánok!

A doki-ügy

Emma bárányhimlős, Eszter szemüveget kap, Lulu eltöri a kezét...

A tesó-ügy és **Az ovi-ügy** után ismét egy hasznos és nagyon humoros útmutató kicsiknek: az óvodás Emma ezúttal arról mesél, milyen dokikkal találkozhatnak a gyerekek, a háziorvostól kezdve a fogorvoson keresztül a fül-orr-régészig, sőt, az állatorvosig.

HIRDETÉS

Kedvencünk vakcinázásával védekezhetünk az állatokról emberre is átterjedő gombás bőrfertőzések ellen

A **gombák** a természetben igen elterjedtek, és többségük nem okoz megbetegedést. Néhány gombafaj azonban – az úgynevezett Dermatophytonok - a bőr gombás megbetegedéseit okozhatják. Ezek a gombák **háziállatainkon** (kutya, macska, nyúl, tengerimalac stb.) **megtelepedhetnek, és nagyon gyakran egyáltalán nem okoznak tüneteket**. A betegség terjedése szempontjából ugyanakkor épp ezek az egészségesnek látszó egyedek a legveszélyesebbek, mivel **könnyen megfertőzhetik gazdájukat,** leggyakrabban a gyerekeket. Sajnos a háziállatok fertőzöttségére gyakran csak a velük kapcsolatba kerülő emberek megbetegedése után derül fény; állatok esetében ugyanis látható tünetek általában csak az immunrendszert gyengítő tényezők hatására alakulnak ki. A **legfontosabb fertőzési forrás a macska** (a bizonyított esetek 70%-ában tőlük ered a megbetegedés), a fertőzöttségre hajlamosít a nem megfelelő táplálás, a zsúfolt tartás, parazitás fertőzések stb. A fertőzöttség **gyakran jelentkezik macskatenyészetekben ill. állatkereskedésekben,** így sajnos fajtatiszta macskák esetében is számítanunk kell fertőzöttségre! Emellett a menhelyről hazavitt, kóbor macskák hordozzák leggyakrabban a kórokozót.

Mivel a fertőzés kozmetikai eszközökkel is átvihető, kedvencünk kutyakozmetikában is könnyen megfertőződhet.

Az ember – leggyakrabban a gyermekek – **fertőződésére** a tünetmentes háziállatok simogatásával kerül sor. A gombák spórái a levált hámpikkelyeken akár egy évig is fertőzőképesek maradnak! A **tünetek** igen kellemetlenek: a bőr kör alakban kipirul, megduzzad, viszket; a kezelés pedig igen hosszadalmas lehet.

A fertőzés azonban megelőzhető!

Ma már létezik **oltóanyag** a háziállatokon leggyakrabban előforduló gombafaj, a Microsporum canis ellen. Az oltás – mely **bármely állatorvosi rendelőben** kérhető, megakadályozza a háziállatok fertőződését, a már fertőzött állatokat pedig megszabadítja a kórokozótól.

Fordítsunk nagyobb figyelmet a közvetlen környezetünkben élő állatok – elsősorban a macskák- megbetegedésének megelőzésére, így az emberi fertőzések jelentős része megelőzhető! A kóbor állatok, a fajtatiszta macskák és a rendszeresen kozmetikába járó állatok – és gazdáik - fokozott veszélyben vannak, ezért az ő esetükben mindenképp érdemes megfontolni az oltás beadását, különösen ha gyermek is van a családban.

További információért keresse fel állatorvosát!

Üzenet a Földnek

Zimre Zsuzsa

Karácsony: fával, vagy anélkül?

Ahogy közeledik a karácsony, nálunk otthon egyre több vita van. Szerencsére csak arról folyik a szó, hogy milyen fenyőfa szimbolizálja az ünnepet. A mamám a régi műfenyő mellett kardoskodik, mely igazi svéd termék, összeszerelhető egy mozdulattal; a gyerekem apja ragaszkodik az élő fához, legyen az kivágott vagy labdás, én meg beérném néhány ággal is. A gyereknek mindegy, csak díszíthesse, és jöjjön az angyal a csengővel.

Mit csinálnak vajon az ultra-zöld háztartásokban? Mikor teszünk a legjobbat a természetnek?

Műanyag szépség

Tény, hogy vannak ronda darabok, és nem is olcsók. Megvenni csak egyszer kell, aztán ahogy jön a Háromkirályok, mehet a padlásra vagy a szekrény tetejére porosodni. Kérdés, hogy ezeket a leginkább Kínában készült műfenyőket miből és hogyan állítják elő? És ha ezt választjuk, hol marad a fenyőillat? A hulló tüskék, amibe mindenki belelép, és még húsvétkor is találok itt-ott néhányat?

A műanyag fák nagy része PVC-ből készül, ezért szintén szennyezik a környezetet mind a gyártás során, mind pedig akkor, amikor végül kidobjuk. Nem bomlanak le, és nem dolgozzák fel újra őket. És persze illatuk sincs. Ezzel szemben évekig szolgálhatnak minket, és ma már széles választék áll a vásárlók rendelkezésére. Az Egyesült Államokban mára a karácsonyfák 70 százaléka műfenyő.

A vágott fenyő

Bár a környezetvédők erőteljesen lobbiznak ellene, valljuk be, nálunk még mindig a vágott fenyő fogy a legjobban. Magyarországon a hazai termelőkön kívül dánok és osztrákok is foglalkoznak karácsonyfa termelésével, melyeket az ünnepek előtt kivágnak és értékesítenek. A kivágott fákat évről évre újratelepítik. (Az illegális fakivágás aránya 10–20 százalékra tehető.)

A svéd barkácsáruház is beszállt a fenyőüzletbe: december 2-től 4.990 Ft-ért kínálnak fenyőfát áruházaikban. Azok, akik 2011. január 7. és 28. között visszaviszik a fenyőfát a blokkal együtt, 4000 Ft-ot visszakapnak utalvány formájában. Az így visszagyűjtött fákat szerződött szakmai hulladékgazdálkodási partner hasznosítja újra. Hogy ebben mi a környezetvédelem? Minden megvásárolt fa helyett ültetnek egy másikat, a WWF-fel együttműködve.

Az új facsemeték ültetésére Magyarországon tavasszal, később meghatározott helyszínen kerül majd sor. Az eladott fenyőfák sajnos nem Magyarországról származnak, hanem Lengyelországban vágják ki őket, de újratelepítve nálunk lesznek. Így ha a fatermelők nem is, de legalább a növényvilág jól jár.

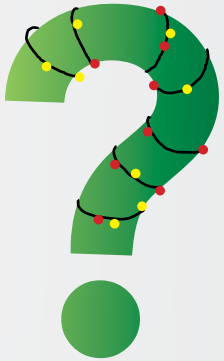
Földlabdás karácsony

Ha nem akarunk se mű, sem pedig „halott" fát, akkor még mindig választhatjuk a földlabdás megoldást. Ezt azonban csak abban az esetben javasolt megvenni, ha tudjuk, hogy az ünnepek elmúltával hová ültetjük ki a fát, mert egy idő után fenyőerdővé változhat a kert. Számos szervezet és cég kínál már fabérlési lehetőséget. Az egyik ilyen az Oázis Kertészet, ahol a fenyőket használati útmutatóval adják el. A visszahozott fenyők árának felét le lehet vásárolni. A cég évente 1500–2000 db fenyőt ad el ilyen módon, ennek fele kerül vissza hozzájuk. Sajnos a növények 10–15 százaléka nem éli túl a lakásokban töltött heteket. A visszakerült növényeket tavasszal értékesítik.

Ha ragaszkodunk az élő fenyőhöz, érdemes néhány tanácsot megfogadni, hogy ne egy félhalott növényt vonszoljunk ki a kertbe. A fenyő ne legyen 100–150 cm-nél magasabb. A vásárlás után a földlabdánál kétszer nagyobb edénybe kell ültetni a növényt. A kiválasztott edénybe a földlabda mellé pakoljunk virágföldet is. A beültetés után elég kétnaponta megnedvesíteni a földet. A fa elhelyezése sem mindegy: lehetőleg kerüljön minél távolabb a fűtőtesttől. A fenyő ne töltsön túl sok időt a meleg lakásban. Ha már kikarácsonyoztuk magunkat, rakjuk a csemetét 0–5 Celsius fok körüli helyiségbe, de ne kerüljön ki azonnal a szabadba. Permetezzük meg a leveleket vízzel, és nedvesítsük be a földjét. Ezután várjunk 12–15 napot, és csak akkor tegyük ki a szabadba. Ekkor már beültethető, de várhatunk is a kiültetéssel tavaszig.

Radikális irányzat: fa, de nem fenyő

Nálunk évekig a Ficus Benjamicus látta el a karácsonyfák nehéz feladatát. Aztán apuka fellázadt, hogy ugyan már, milyen fenyőképe lesz a gyereknek, így a Ficus kikerült a fókuszból – pedig állítom, boldog volt, amikor egy hétig ő lehetett a központ. Szóval, akik mindenáron szeretnének valamit, amit fel lehet díszíteni, akármilyen, nagyobb fához hasonló növényt választhatnak, legyen az Hibiscus, Ficus vagy épp Leander. Nem mondom, kell hozzá némi bátorság, de ha a szűk család egyetért, akár divatot is lehet belőle teremteni. Fel lehet díszíteni, fényfüzért tekerni rá, teljesen multifunkcionális. Nem maradnak lehullott tűlevelek, és lelkiismeret-furdalás a kivágott a fenyő miatt.



Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

HUNGARYCARD
MAGYAR TURIZMUS KÁRTYA

AZ IDEÁLIS AJÁNDÉK KARÁCSONYRA AZ EGÉSZ CSALÁDNAK: HUNGARY CARD 2011!

• tankolási kedvezmény • egy ingyenes 4 napos autópálya-matrica
• kedvezményes termálfürdő- és strandbelépők
• 10-20% kedvezmény szállás- és vendéglátóhelyeken

...és ha ez mind nem elég:

HUNGARY CARD PLUS 2011

• félárú vonat- és távolsági buszjegy • ingyenes IC-jegy
• ingyenes múzeumi belépők
...és további kedvezmények a www.hungarycard.hu oldalon!

Információ: Hotelinfo Iroda, 1056 Budapest, Váci utca 78-80. Tel.: 1/266- 3741, +36 30 844 8888, e-mail: info@hungarycard.hu

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P.H.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P.H.

NE KÉRJ SZATYROT, ÉS NYERJ!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

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

Mit kell tennie?

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

A játékosok között 50 db Magyar Turizmus Kártyát sorsolunk ki a Hungary Card felajánlásával és 50 db *A doki-ügy* c. könyvet a Pagony Kiadó jóvoltából.

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

www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás:
2011. január 28-án