Tökéletes gondoskodással a tökéletes hallásért

fytofontana

Természetes hatóanyagokkal a fül egészségéért

Aurecon termékcsalád

Kizárólag növényi kivonatot tartalmazó természetes alapú készítmények, amely nemcsak a fül tisztántartását és megfelelő ápolását szolgálja, hanem a fül fájdalmát is enyhíti.

A hallójárat tökéletes ápolása a következő lépésekből áll:

1. A fülzsír meglágyítása **AURECON fülcsepp** vagy **peroxidos AURECON fülcsepp** segítségével.
2. A szennyeződések feloldása, a fülzsír eltávolítása **AURECON Plus** vagy **AURECON Natural fülgyertyák** segítségével.
3. A fül kiöblítése **AURECON fülspray** vagy **AURECON Junior fülspray** segítségével.

A fül fájdalma estében az **AURECON drops forte** vagy gyermekeknél (6 hónapos kortól) az **AURECON drops forte Junior** használata javasolt. (Antimikrobiális hatású, amely jótékonyan befolyásolja a külső hallójárat enyhébb gyulladásainak lefolyását.)

Herb pharma

www.herb-pharma.com
Kapható a patikákban és gyógynövényboltokban

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
A BIORITMUS EGYÉNI VÁLTOZÁSAI

NOVÁK PÉTER
REMÉNY-ÉLMÉNY

CSERHALMI GYÖRGY
„Infantilis marha vagyok”

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2010. január

SZIMPATIKA • JANUÁRI AKCIÓ

HIRDETÉS

GRAPE-FRUIT
MAG KIVONAT
(Citrus paradisi extract)
ÉTREND KIEGÉSZÍTŐ

A citrus bioflavonidok gyökbefogó és antioxidáns tulajdonsággal rendelkeznek, a C-vitamin hatását fokozzák, bomlását gátolják.
A kivonat 800 baktérium- és vírustörzs, valamint 100 gombafaj és számos egysejtű parazita növekedését már nagy hígításban is gátolja, ugyanakkor a fiziológiás baktériumflórát nem károsítja.

Kapható a gyógyszertárakban és a gyógynövényszaküzletekben

BIOEXTRA Zrt.
1149 Budapest, Bíbor u. 10.
tel.: (1) 383-8546
e-mail: bioextra@bioextra.hu

BIOEXTRA EGÉSZSÉG ALAPÁRON
www.bioextra.hu

Ωmega kid
étrend-kiegészítő készítmény

A-, D-, E- vitamint és koncentrált Omega 3 zsírsavat tartalmazó narancsízű rágókapszula gyermekeknek édesítőszerekkel.

Egy gyermek 2 havi adagja!

Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben és a drogériákban.

EGÉSZSÉG ALAPÁRON

BIOEXTRA Zrt.
1149 Budapest, Bíbor u. 10.
Tel.: (1) 383-8546
bioextra@bioextra.hu
www.bioextra.hu

Egy cseppet átöltöztünk!

A BIOEXTRA CSEPPEK ÚJ CSOMAGOLÁST KAPTAK
Keresse a gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben és a drogériákban.

CICKAFARK CSEPPEK
CRATEGUS CSEPPEK
CSALÁN CSEPPEK
ECHINACEA CSEPPEK
KÖRÖMVIRÁG CSEPPEK
ORVOSI ZSÁLYA CSEPPEK

EGÉSZSÉG ALAPÁRON | BIOEXTRA Zrt. 1149 Budapest, Bíbor u. 10. | Tel.: (1) 383-8546 bioextra@bioextra.hu | www.bioextra.hu

Kedves Olvasó!

Mielőtt még azt hinné, hogy mese-, sőt, békaimádó vagyok, hadd mondok el Önnek megint egy mesét, és megint két békáról...

Az egyikük Nekeresden élt, a másikuk Felkeresden. Mindkettő elégedetlen volt a sorsával. Elhatározták, hogy ők bizony elindulnak világot látni. Nekeresdtől toronyiránt volt egy magas hegy, arra indult a mi békánk, hogy majd azon túl elérkezzék álmai mocsarába. Felkeresdtől is toronyiránt – mindig van egy torony, ami iránt – volt ugyanaz a hegy, arra indult a másik sorsfordító béka.

Hogy, hogy nem: egyszerre értek a hegyhez. Egyszerre tottyantak le még egyet pihenni a nagy mászás előtt. Az egyik a hegy egyik oldalán, a másik túloldalt. Aztán egyszerre indultak neki. És egyszerre értek a hegycsúcsra. De nem voltak elég magasak ahhoz, hogy belássák a héthatárt. Hát megbeszélték – ha már mindketten világhódítani jöttek –, hogy egymásba kapaszkodnak, úgy néznek szerteszét.

Így is tettek. Egymásba fonódva föltolták magukat – és alig akartak hinni a szemüknek. A világ a túloldalon éppen olyan volt, mint ahonnan elindultak. Fogalmuk sem volt, hogy a saját mocsarukat látják, mert hisz a béka, ha egyenesen áll (amit, lássuk be, nem szokott), hátrafelé képes csak nézni. Békáink ezt nem tudták. Ők azt látták, hogy az odaát ugyanolyan, mint az ideát. Szomorút sóhajtottak, paroláztak egyet, majd mindkettő visszafordult. Haza. Ami ugye pont olyan...

Januárban, amikor megfogadjuk, hogy jobbak leszünk, egészségesebben élünk, megváltozunk, új kalandokat keresünk – nekem mindig ez a két béka jut az eszembe. Mert változni, változtatni jó és kell: de nem azon múlik, hogy hol lakunk éppen. Ehhez kívánok jó olvasást!

Bányai Gábor
főszerkesztő

TARTALOM

Fontos dolgok keringője — 4
Cserhalmi Györggyel beszélget Bányai Gábor

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Meghasadva — 8

Popper Péter:
A bioritmus egyéni változásai — 12

Anya-Apa
Tegnap kislány, ma meg nagylány
– anyaszemmel — 14
– apaszemmel — 15

Januári SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Van segítség a sérült újszülötteknek — 18

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Jó tanácsok ízületi panaszok esetén — 20

Mozdulj!
Egyszerű gerinctorna, lazítás — 22

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Ami az ünnepek után marad... — 24

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Remény-élmény — 27

Üzenet a Földnek
Társadalmi felelősségvállalás: gumicsont — 29

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

„Infantilis marha vagyok”

Cserhalmi Györggyel beszélget Bányai Gábor

„Mániákusan hordom a fehér tornacipőmet, mert azon mérem le, hogy milyen koszos városban élek. New Yorkban nem koszos a cipőm, Stockholmban végképp nem, sorolhatnám a világ nagyvárosait, Budapesten egy nap után szürke a fehér tornacipőm.” Ezt 2005-ben fogalmazta így. Most mégis Budapesten találkozunk, nem imádott falujában, Kékkúton. A Centrál Kávéházba beszéltük meg. Tyutyu – én csak így hívom – éppen Sára lányától köszön el. És látom, már szürke a cipője…

Nyolcvannyolc óta élsz Kékkúton, a saját különbejáratú arborétumodban.

És néha már azt se tudom, hol van Budapest. Volt, hogy 3 évig nem jártam erre.

Most mégis…

Mert Parti Nagy Lajos barátom írt egy fantasztikus mesekötetet, a Pecsenyehattyút, abból meg hangoskönyvet csináltunk, és most ezt a 13 szépséges mesét próbáljuk „eladni”. Gyönyörű volt ebben a nyelvben, megannyi nyelvi leleményben lubickolni! Kirándultam a gyereklétembe, aztán színészként végiggondoltam a szöveget, amit mondok, és közben észre sem vettem, már megint visszakóboroltam gyerekeknek. Jó volt – és most kellett csinálnom, amikor már felnőttem a mesékhez.

Ne keseríts! Ugye, felnőtt azért nem lettél?

Ha az ízületeimet meg a csontjaimat faggatod – bizony felnőttem. De különben infantilis marha vagyok. A felnőtté válás nem mindenkinek áll jól. Meg ha megkaparod, a legtöbb ember nem is nőtt fel. Nem felnőttek, ahogyan az apám vagy a nagyapám azok voltak: mögöttük teljesítmény és felelősség állt, ők meg tudták tartani a rájuk bízott dolgok méltóságát minden sugallat ellenére. Azok, akik eltolják maguktól a felelősséget, akik áthárítanak, azok nem felnőtté válnak, csupán kapcsolati tőkésekké lesznek.

Hogyan lesz az örök lázadóból felelősségteljes nem-felnőtt?

Úgy, hogy színész vagyok, földönfutó szabad ember, aki hol haraggal, hol részrehajlással, a maga bőrét is kockáztatva mondja véleményét a világról. Ez a mondás hivatás, a hivatás meg felelősséggel jár. Minden este öt-hatszáz ember személyesen ellenőrzi az adóforintjait – ez is felelősség. De sokkal inkább az, amit közlünk, amit képviselünk. Akkor is, amikor éppen kiröhögjük az életünket, akkor is, amikor beismerjük a kacajok mögötti szorongásainkat. Tegnap épp Garassal ültem órákat – és röhögtünk. Azon, hogy mi, ősmasszívumok már csak így bírunk ki mindent. Hiszen ebben telt az életünk: hogy már csak ezt kell kibírnunk. És jött,

Fotók: Babos Károly

jön egy újabb „már csak ezt”. Ha mindet kibírjuk, örökéletűek leszünk. És közben nevetünk a mai, mindent tudó, nagyképű harmincasokon, meg azon, amivé az országot tették. De szerintem ez nem mehet így a végtelenségig. Jönnie kell egy nemzedéknek, amelyiket már nem lehet tovább hülyeségekkel és ígéretekkel etetni, akik kihányják a nadrágszíj behúzásáról szóló örökletes mondatokat – vagy elmennek innen kiereszteni a nadrágszíjat és akkor majd nézhetünk.

Mintha nem nagyon szólna erről se a színház, se a mozi, se az irodalom.

Ez bizony, tisztelet a kivételnek, többnyire így van. Mintha kimaradnánk a saját történeteinkből. Pedig a mi életünk kis projekt, nem kerülne túl sokba. Az építészet a jó párhuzam arra, ami történik. Valamelyik nap álltam a pesti oldalon a Nobel-díjasokról elnevezett gazos telken, ráláttam a Nemzeti Színház, a MÜPA meg a Lágymányosi híd elkeserítő hármasára, és az jutott eszembe, hogy nálunk is sokminden épül, csak épp nem szépül. Paulo Viriglio azt írja, hogy minden, ami nem a jövőnek épül, az egyszerű telekspekuláció. Hát én ezt érzem a mai hazai kultúrában. Az idő gyarmatosítása folyik, mi meg lassan mindannyian szellemi és fizikai telekspekuláció áldozataivá válunk. 2010-ben ott tartunk, ami már 80-ban is kevés lett volna.

„Van, amihez ragaszkodni kell. Ilyen az igen és a nem.” Ezt a hatvanadik születésnapja körül mondta Tyutyu. Merész és nagyívű vállalás.

Azért járok egyre kevesebbet színházba, mert túl sokszor érzem, hogy ezt én láttam már!

Ami ma Magyarországon modern színház, az jórészt megtörtént velünk már a 80-as években. A vak ló bátorságával küzdünk, miközben Moliére vagy Bulgakov „gyávaságára” lenne szükségünk. Az utolsó húsz évben végig kellett néznem, ahogyan a kultúrpolitikának nevezett valami ki akart találni bennünket. Ahogy mindenki mást is… ahelyett, hogy kultúrpolitika helyett politikai kultúrát teremtettek volna. Ezen a kényszerpályán a színház is betagozódik, hogy túléljen. És ennek ára van.

És ezt azért nem illene a világ általános állapotjára fogni…

De nem ám! Vannak országok, ahol nem állt meg a gondolkodás – pedig ugyanez a civilizációs borzalom veszi körül őket is. Nézd meg, mivé lett a hazai tárgyi kultúránk, mi ömlik a képernyőkről,

a reklámokból! Amikor a tárgyaink, még a műtárgyaink is elmennek a használhatatlan, a jövőtlen semmi felé, akkor szellemileg is megérkeztünk a gagyi földjére.

Isten hozott a sikeres televíziózás világában, ahol két reklám közé ékelünk egy célközönségre hivatkozó…

…gagyit, mondd csak ki bátran, megteheted, az egész életed, munkád ennek tagadásáról szólt… Ahol az életet eseménnyé silányítják, ahol a verseny arra megy ki, hogy ki tudja kihozni az emberből a legalantasabbat, ahol a közélet egykor megbecsült figurái vacsoracsatáznak jónak hitt gázsiért, pedig ők hozzák a reklámbevételt, melynek egy százalékát sem kapják meg, és szereplésükkel szalonképessé teszik a gagyit – ott nemigen lehet föltenni azt a kérdést, hogy van-e még lejjebb?! Osztrovszkij mondja gyilkos iróniával: és akkor kiszólt a lyuk a gödörből… Erre nem magyarázat az az önfelmentés, hogy egyébként nem ismerné őket a kutya se. Mert én például sosem vállaltam ilyesmit, mégis megismer kutya is, macska is.

„Generációm férfi idolja, hőse, mindannyiunk nagy, közös, beteljesült szerelme, példaképe, vetélytársa voltál. Talán inkább azért, mert egyike vagy azoknak az emblematikus alakoknak, akik gondolkodásukkal, személyiségükkel, művészi véleményükkel formáltátok a körülöttünk lévő világot, kalapáltátok világnézetünket, kupáltátok ízlésünket." (Novák Eszter születésnapi köszöntője Tyutyuhoz, 2008)

Mindig büszke leszek arra, hogy az én műsoromban mondtad ki még 1977-ben a lefúrt lábú színészetet, amivel egy teljes, nem csupán színházi korszakot jellemeztél.

Akkoriban divat volt a színház, de műhely is. Nagyon komoly szakmai munka folyt. Munka most is van, szakmai nagyon ritkán. A próbafolyamat szépséges gyötrelmét nem szabad megúszni. Ezt nem helyettesítheti, ha a rendező otthon kitalálja, én meg odaállok, ahová ő mutat. Mert ez megúszás, olyan attitűd, ami történelmi léptékben is leszoktat az önálló gondolkodásról. Lefúrt agyú színészet lesz belőle. És most sem csak a színházról beszélek. A lefúrt lábú színészet akkor arról szólt, hogy hibernált társadalomban minden, ami mozog, deviánsnak látszik. Most minimum két hibernált társadalom létezik egyetlen országon belül – hát ez a mi csendes evolúciónk.

Akkor most ez az életünk vagy a sorsunk?

Óriási a versenyfutás a két szó, a két szó tartalma között. Az élet úgy teljes, ha nem eladó. Ha sors, azaz tartalom tölti ki.

Ezt régebben mindig bor mellett beszéltük meg…

A bor az apropó volt. A lényeg a beszélgetés. A megnyílás – mint amikor a filmet előhívják. Hajnóczy Péter barátom, Isten nyugtassa, anno az Egyetem Presszóban (de kár, hogy az a hely sincs már meg), máskor a Múzeum Kávéházban (az szerencsére még megvan) ült és ivott. És írt. És minél többet ivott, annál világosabban, pontosabban fogalmazott. Talán épp tőle hallottam először a hetvenes-nyocvanas évek bon mot-ját, miszerint a magyar értelmiségnek két útja van: az egyik az alkoholizmus, a másik járhatatlan.

Mint a nagy beszélgetéseinkkor még Veszprémben, Latinovits Zoltánnal.

Azok voltak az igazi filmelőhívásos beszélgetések. Nekem az igazi egyetemem.

Sose felejtem el azt a napot, amikor Latinovits veled és egy ajtóval próbált egész délelőtt, és abban a sok bejövetelben ott rejlett egy egész világ.

Fantasztikus próba volt. Utána azt mondta: Látod, Gyurka, ha a szakma egy lepedő, akkor ez ma a csücske volt – el ne ereszd!

Olyan barát nem sokszor adatik az életben…

Nekem a szakmámból négy barátom volt összesen. Latinovits, Bódy Gábor, Őze Lajos meg Gobbi Hilda. Már nem tudom, melyikük mondta, hogy a nagy színészek magányosak, az epizodisták között viszont örök barátságok szövődnek. Nehogy azt hidd, hogy csak a múltban élek. Azért nézek viszsza, mert ha tetszik, ha nem, az embernek van egy múltja. Jelenem meg csak akkor és attól, ha képes vagyok reflektálni a múltamra és a jövőmre is.

„Hatvanévesen nem engedik az embert működni vagy inkább működtetni. Van egy súlyos előítélet, miszerint negyvenötven éves korig lehet, utána nem."
Ezt is Tyutyu mondta a rendezései megítélése kapcsán. De ne feledjék: sosem csak a színházról beszél…

Cserhalmi György
Született: Budapest, 1948. február 17.
Nemzetisége: magyar
Foglalkozása: színművész

1971-ben végzett a Színművészeti Főiskolán, majd a debreceni Csokonai Színház szerződtette. 1972-1975-ig a veszprémi Petőfi Színházban játszott, majd 1977-ig ismét Debrecenben. 1979-ig a Nemzeti Színház, majd a Magyar Filmgyártó Vállalat művésze. 1982-ben a Budapesti Katona József Színház alapító tagja. 1989-től ismét a Nemzeti Színház szerződtette, 1991 óta szabadúszó. Színpadon eljátszotta többek között Hamlet és Coriolanus, Faust és Oresztész, Alceste és Don Juan, Cyrano és Ivanov, Csörgheő Csuli és Störr kapitány szerepét. Alapítója a Globe kulturális centrumban a Labdatér Teátrumnak. 2007-ben Zalaegerszegen rendezőként is bemutatkozott, Arthur Miller Pillantás a hídról című művét vitte színre.

Több mint kétszáz filmben játszott, korunk egyik legjelentősebb férfi színésze, modern hőstípus. Számos Oscar-díjra jelölt film szereplője (Szabó István Mephisto című műve meg is kapta azt). Sokat foglalkoztatják a cseh filmesek is. Szerepelt többek között Ondrej Trojan Zalery című alkotásában (ez a film 2004-ben szintén Oscar-jelölt volt).

Díjai: Balázs Béla-díj (1982), Érdemes művész (1986), Erzsébet-díj(1987), SZOT-díj (1988), Kossuth-díj (1990), Európai Unió Film Életmű-díj (2003)

...elmondom hát mindenkinek MEGHASADVA

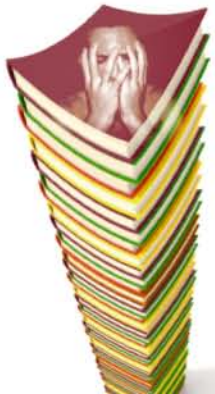
Polgár Teréz Eszter

Eljátszottak már a gondolattal: mi lenne, ha aznap mégsem kelnének föl, és többé nem mennének dolgozni? Félálomban, az ébresztőórát le-lenyomva ez reális lehetőségnek tűnik. Persze, azután fölkelnek, rohannak, ha késve is, beérnek a munkába, és napvilágnál csupán rossz álomnak tűnik a reggeli kísértés. Amikor Istvánt 25 évesen skizofréniával diagnosztizálták, számára nem létezett – saját belső világán kívüli – realitás. Két év kellett, hogy első csatáját megnyerje a betegséggel szemben, de azóta is naponta küzd vele; egyre több győzelemmel a háta mögött, egyre erősebben. Hála őszinteségének, megértek valamit abból, milyen lehet, amikor az énünket védő átjárót nem mi nyitjuk-zárjuk, hanem kikerül uralmunk alól és szabadon leng, beengedve bármit. De olyan letisztultan képes megfogalmazni, amit átélt, hogy azt érzem, ez a szelíd-barna szemű, jóképű fiú tudatosabb, sőt kiegyensúlyozottabb, mint a legtöbb egészséges ember, akit ismerek.

Hogyan kezdődött a betegséged?

A skizofrénia a negyedik lépés volt. Kamaszkori depresszióból indult: megkérdőjeleztem a személyiségem pozitív oldalait, egyre befelé fordulóbb lettem. Ez főiskolásként átcsapott neurózisba, és mind jobban elszakadtam a külvilágtól. Kiutakat keresve kezdtem el különböző vallásokról olvasni: keresztény lelkiségi irodalmat, ill. az antik görög és főleg egyiptomi hitvilágról szóló munkákat – az ősi hitekben próbáltam megkapaszkodni, ahogy távolodtam a valóságtól, a csekkbefizetéstől, a tanulmányaimtól... Az olvasmányaim lassan beszippantottak; építgettem magamban egy elképzelt új világot, a régi helyén. Ez már a pszichózis kezdetét jelentette. A betegségem erősödésével próbáltam úgy gondolkozni, abban és úgy hinni, mint az ősi egyiptomiak. Biztosan furcsa, miért pont ezt választottam, de szobrászként mindig vonzódtam az antik kultúrákhoz. A saját realitásérzékemet erőszakoltam meg, olyan sikeresen, hogy megbomlott a külső világgal való kapcsolatom... Amiről olvastam, vonzott, húzott. Érdekesebbnek tűnt, mint az élet. Ez összefüggött a neveltetésemmel is, nem nagyon kapcsoltak be a világba, nem tanítottak meg boldogulni benne. A testvéreimnek ment, nekem nem.

Az olvasmányaim lassan beszippantottak...



De azért elvégeztél egy középiskolát, majd főiskolát...

Csak lassan vesztettem el a realitásérzékem. A begubózásomat épp egy középiskolai tanárom reakciója váltotta ki: belém gyalogolt, lehordott, és nagyon negatív képet festett rólam. Valószínűleg azért sérültem ettől annyira, mert apám hasonlóan megsemmisítően bánt velem, és ezt anyám szeretete sem tudta érvényteleníteni.

Pedig az apáknak a világba való beilleszkedést kellene segíteniük. Barátaid voltak?

Igen, de nem vették észre, mennyire meggyengült az énképem; sokáig nem látszódott semmi. A szüleim sem értették, mi bajom, ma sem értik. Amit látnak, számukra az van. Pedig, amikor neurózisba fordult a depresszióm, rettenetesen szenvedtem. Minden távoli lett, amiről korábban azt hittem, én gondolom, hiszem – minden, ami én voltam. Az ösztönös gondolkozásom is megszűnt. A belső világom idegenné vált, a személyiségem megrendült, szétesett minden. És a legrosszabb, hogy nem töltötte be a helyét semmi, csak ürességet éreztem.

Nem kértél segítséget?

De. Azt álmodtam, hogy sebesen zuhanok egy sötét kútba, és amikor a félelemtől felriadtam, éreztem, ha most nem fogok meg valamit, végleg elszakadok a világtól, belesüllyedek a saját elmémbe. Meg kellett kapaszkodnom egy székbe. Akkor, a kút-álomból felébredve imádkoztam először, és az után kezdtem pszichiáterhez járni. Sajnos az orvos nem látott elég súlyos esetnek, túl értelmesen fejeztem ki magam. Havonta egyszer elbeszélgettünk, közben pedig rettenetesen romlott az állapotom, haladtam a pszichózis felé: építettem a fantáziavilágomat. Csak otthon éreztem magam biztonságban, feküdtem és olvastam. De amikor dolgoztam, az is mellékes, érdektelen maradt az olvasmányaimhoz képest. Egyetlen barátom volt, akivel meg tudtam osztani a félelmeimet, a pszichózisba merülve szintén hozzá fordultam.

Amikor imádkoztál, kihez szóltál?

Ha igazán mélyen vagy, akkor „az" Istenhez imádkozol, nem egyiptomi istenekhez. Én ebben a kétségbeesett állapotomban lettem keresztény. Az ima sokat segített, kifelé vitt magamból, ahogy az is, hogy elköltöztem, tanítani kezdtem. A barátom hívott az ő városába, munkát szerzett nekem, emberek közé vitt. Elkezdtek épülni a kapcsolataim, belépett az öröm az életembe. Szerettek, töltődtem, nyíltam. És ekkor, 2001-ben jelentkezett a skizofrénia. A neurózis önmagamtól, a pszichózis a világtól vágott el – a skizofrénia pedig már a személyiségem felbomlását jelentette.

Általában fiatal felnőttkorban jelenik meg, mint nálad is.

Igen. Nem tudják, mi okozza, genetikusok is kutatják. Több minden elősegítheti annál, aki hajlamos rá, pl. a drog, az alváshiány. Nálam az utóbbi játszott közre. Majdnem gyógyultnak hittem magam, holott csak jó időszakot éltem. Keveset aludtam, alig ettem; vallási túldimenzionálásba csúsztam át; keményen dolgoztam, akkor is, amikor pihenhettem volna. Szigorú keretek közt éltem, közben pedig átengedtem az életem irányítását a legjobb barátomnak, mivel gyenge volt az énem; de ezzel csak tovább gyengítettem. Meghasonulsz, ha nem aszerint működsz, aki te lennél, hiába akarja a másik a legjobbat. Nem kellett gondolkodnom, döntenem: ami látszólag segít, valójában árt. De erre csak később eszméltem rá. Akkoriban nem gondolkodtam, nem aludtam, gyengült az énem – és vele az akaratom. Próbáltam megrendszabályozni magam, a nyári szünetben is dolgoztam, hátha segít, megtart. De téves út volt. Jöttek az átcsúszások, és megjelent egy fontos tünet: elkezdtem hangokat hallani.

Mit gondoltál, mi történik veled?

Hogy angyalok vagy ördögök szólnak. De igazából csak negatív hangok voltak. Irányítottak, megaláztak. Mondok példát. Sétáltam, és megszólalt bennem valaki, férfihangon. Nem igazi emberi hang, félig gondolat, de érzékeltem, hogy nem tőlem jön. Azt parancsolta, forduljak jobbra. Meg kellett tennem. Azután balra irányított, majd megint jobbra, és egészen addig űzött, míg egy sikátorfélében találtam magam. Akkor így szólt: „Most nézd meg, hol vagy!". És hallottam a nevetését.

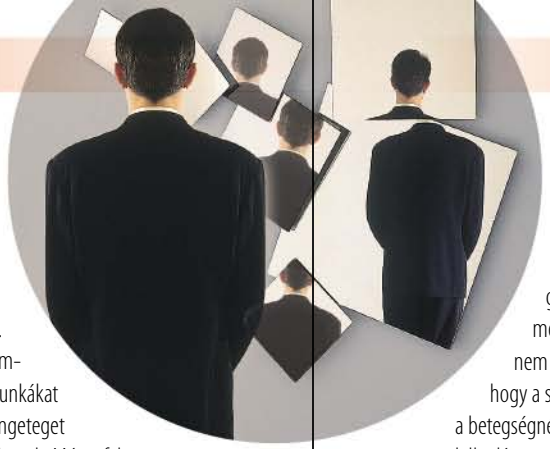
„Most nézd meg, hol vagy!"

Hátborzongató... Feltetted a kérdést, hogy ez valóság vagy csak képzeled?

Ma úgy gondolom, hogy legyengült a lelki immunrendszerem, ezért érhettek ezek a behatások. De valós volt, hogy valaki beleszól az agyamba, és az tényleg hátborzongató. Minden vacsora előtt azt mondta, ha eszem, a sátánt éltetem vele. Nem mertem enni. Tanítás közben kényszerített, boruljak le a gyerekek előtt, és kérjem a bocsánatukat, mert ha nem teszem meg, akkor egy senki vagyok. És mert nem tettem meg, gyalázott. Emberek között maradt bennem némi kontroll. Látszott a zavarodottságom, de hogy mi zajlik a mélyben, az nem. A barátom minden percét rám szánta, csakhogy én már teljesen a hangok bábja lettem. Csontsoványra fogyva kerültem kórházba. Érdekes módon ez az egész megsemmisült személyiség, a hangok irányításában élt szenvedés még mindig jobb volt, mint az azt követő időszak. Az első gyógyszer bevétele után lényegében eltűntek a hangok. De a káosz maradt, gyengén és akarattalanul vegetáltam, majd amikor a kuszaság is megszűnt, a semmiben találtam magam. Teljesen kiüresedtem. És feladtam. Mondtam a barátomnak meg Istennek: „köszönöm, de ennyi". Sokáig abban éltem, hogy innen nincs visszaút, rombolódom tovább, majd egyszer csak az utcán fogok feküdni és meghalok.

...elkezdtem önmagamra hasonlítani

Olyan szinten kiüresedsz, hogy kiszáll belőled a lélek? Mégis a kontroll maradékának tűnik, hogy ha már nem irányíthatsz semmit, azt eldöntheted: nem csinálod tovább.



Nekem az orvosok mindig azt mondták, szerencsére az énemnek maradt egy sértetlen része. Nem lettem őrült. Az őrület jeleit cipelve, de nem szakadtam el teljesen a világtól. Egy szál megtartott. Két évig éltem ebben a feladomállapotban. Közben alkalmi munkákat vállaltam, pl. takarítottam. Rengeteget köszönhetek az akkori barátnőmnek. Még a felívelő szakaszomban ismertem meg, és bár a gyengülésemkor szakítottam vele, meglátogatott a kórházban. Rákérdeztem, folytatná-e velem. Úgy döntött, igen, pedig látta az állapotomat; utólag azt mondta, katasztrofális volt. De valamiért szeretett. Ő tartotta az életemet, döntött helyettem – tényleg rászorultam. Megmondtam neki, hogy feladtam, de nem érdekelte; hajtott, hogy éljek, keressek munkát. És amikor épületszobrászként sikerült elhelyezkednem, csodálatos módon az öröm ismét belépett az életembe. A munkán keresztül tudtam újra megkapaszkodni; annyi idő után érezni, hogy élek. Megértettem, hogy ha az ember fel is adja, ez nem biztos, hogy végleges, van „mégsem". Nekem ezt átélni és elhinni: óriási élmény volt. Kitágult az élet, egyre jobb állásokat találtam, képes lettem váltani. A párkapcsolatban is. Ahogy elkezdtem önmagamra hasonlítani, a barátnőmmel már nem fértünk össze. Szakítottam. Megsirattunk mindketten, de jól döntöttem. Két héttel később ismerkedtem meg a lánnyal, akit egy év múlva feleségül vettem. Mintha rögtön mindent értett volna abból, amit elmeséltem neki a kálváriámról, és nem ijedt meg tőle, ellenkezőleg. Hitt és hisz a teljes gyógyulásomban. A kisfiunk 2,5 éves, most várjuk a kislányunkat.

van „mégsem"

Felgyorsultak az események...

Igen, elkezdtem élni. Fantasztikus volt, hogy lélek tölt el, nem a semmi. Azt hiszem, azon a döntésen is múlott, hogy élni akarok. Nem lett minden rózsaszín, előfordultak visszaesések, de olyan mélységek sohasem, mint azelőtt. Nagy ritkán megszólalnak a hangok, de nem veszek tudomást róluk, nem tudnak lehúzni. Ha kétségbe is esem, nagyon rövid ideig tart: arra gondolok, ismerem ezt a kört, de nem hagyom magam, meg kell szakítani, elkezdeni cselekedni – bármit, csak nem magamba fordulni. És tudatosítani, hogy most ezt érzem, de el fog múlni. Én, ha nem is a gyógyulásban hiszek, abban igen, hogy a személyiségem ép része erősebb lehet a betegségnél. Ha jön egy gyenge szakasz és elakad a gondolkodásom, ami tipikus tünet, akkor nem pánikba esem, hanem küzdök: előveszek egy papírt, és kierőszakolom a gondolatok egymásutánját. Nagyon sok részegységből áll a személyiség, sok minden működik, de ha pl. új gondolatkörbe ütközöm, leblokkolok, kínkeservesen kell tekernem a fogaskerekeket. Ezért naponta szánok időt annak gyakorlására, hogy végigvigyek egy-egy gondolatmenetet. Ahogy arra is, hogy újra és újra elfogadjam magam a sérültségemmel együtt, tudatosítva, hogy másoknak meg más nehéz. Filmen láttam egy táncoló férfit, akinek a fél lába fából volt. Biztosan átment azon a szakaszon, amikor azt érezte, sosem fog tudni dolgozni, csökkent értékű. De elkezdte használni a falábát, nem sajnálta magát, és ahogy gyakorolt, egyre ügyesebb lett, míg végül ugyanolyan felszabadultan örülhetett a táncnak, mint bárki más. Ez az én ars poeticám.

Sokan vagyunk, akik az ellenkező utat járjuk: ép lábbal sem táncolunk, vagy évek óta nem gondolkodunk. Inkább tévézünk (olvasgatunk), és közben arra vágyunk, hogy kicsivel több életet élhessünk, mint egy.

POPPER PÉTER: A BIORITMUS EGYÉNI VÁLTOZÁSAI

Óriási fiziológiai kutatásokat folytatnak, hogy az agy miként reagál különböző külső hatásokra. Mondok egy példát: hősiesen vallja nagyon-nagyon sok orvos, fiziológus, hogy a legfontosabb az éjfél előtti alvás, mert ennek regeneráló hatása hihetetlenül lényeges. 34 éves koromban kerültem ki Indiába, aztán egy buddhista kolostorba, ahol tetszőleges időpontban lelki gyakorlatokat kellett végezni.

Nappal a többiekkel együtt mindenféle egyéb tennivalóim voltak, így például tanítottunk, karitatív tevékenységet végeztünk. Ezért aztán úgy döntöttem, az én időpontom éjjel fél kettő lesz, és így is lett: egy kicsit aludtam, aztán felkeltem, elvégeztem a gyakorlataimat, majd később visszafeküdtem. Mondanom sem kell, ezt követően akkor is mindig felébredtem fél kettőkor, miután hazajöttem Budapestre. Így aztán úgy döntöttem, kikúrálom magam: teletömtem a zsebemet altatóval, beköltöztem egy hétre az érdi City Szállodába, ami nem éppen a polgári erkölcsökre rendezkedett be, ellenben nagyon olcsó volt. Az első éjszaka beszedtem az altatót – soha életemben nem éltem korábban ilyesmikkel –, és úgy aludtam, mint akit leütöttek. Erre mire ébredek éjszaka? Arra, hogy valaki iszonyúan veri az ajtómat ököllel. Kótyagosan kitántorogtam: egy részeg pasas volt az, aki eltévesztette a szobaajtót. Tisztáztuk a dolgot, aztán az órámra néztem, pont fél kettő volt. „No, indiai Gautama királyfi, ha Érdre küldesz egy embert, hogy engem felkeltsen a gyakorlataimhoz, akkor nem szokom le róluk!" – mondtam Buddhának.

Azóta minden éjjel dolgozom. Este, vacsora után a család lefekszik, Lurkó kutyával ketten pedig fent vagyunk. Ha elfáradok, egy kicsit tévézünk, utána megint dolgozom, hajnalban lefekszem, aztán egyig-kettőig kipihenem magam. Hol az éjfél előtti alvás? – kérdezhetnék. Nos, számomra nincs. Ez ugyanis ismét csak uniformizálás. Mindenkinek egyforma lenne a bioritmusa? Hiszen az állatok között is vannak éjszakai vadászok, akik csak az után bújnak elő a vackukból, hogy lement a nap… Embereknél miért ne lehetnének ilyen különbségek? Én magam azóta vagyok alkotó- és író-képesebb, mióta éjszaka dolgozom. Nappal ugyanis egyszerűen nem tudok rendesen odafigyelni: nagy a zaj, zavarnak, telefonálnak, üzennek, satöbbi… Biztos, hogy egységes az emberi bioritmus? Biztos, hogy az évszakok – a meleg nyár és a hideg tél – mindenkire ugyanúgy hatnak?

Tisztában vagyok vele, hogy számos ember hangulatára gyógyító hatással van a napfény, a meleg. Fénnyel, aktivitással depressziót is lehet gyógyítani. De biztos, hogy depresszióba kell esni, amint jön a hideg? Én ebben nem hiszek. Szerintem az embereknek sokféle bioritmusuk van, és elismerem, hogy a többség jobban szereti a tavaszt, a meleget, a fényt, mert jobb kedélyre hangolja őket, mint a hideg, a sötét, a fagyosság. Mondom: a többség érez így. Ám nem mindenki van így vele. Nem kötelező télen depressziósnak lenni, de az emberek egy része könnyebben lesz rossz hangulatú a fagyos, komor téli időszakban, mint a kibontakozó tavaszban vagy nyáron.

Indiában azt is megtanították nekem, hogy a tél nem halott időszak, hiszen ilyenkor telítődnek a növények azokkal az energiatömegekkel, amiből aztán tavaszszal kihajtanak, majd nyáron kivirágzanak, termést hoznak. Csak éppen ez télen nem látszik, holott a belső energiaháztartás szempontjából nagyon pozitív időszakról beszélünk. A jövőnek szóló erő és energia felhalmozásáról…

TEGNAP KISLÁNY, MA MEG NAGYLÁNY

Bori lányom tavasszal lesz tizenkét éves, de néha úgy érzem magam, mintha egy legalább nyolcadikos hiszti-krisztivel élnék egy fedél alatt (emlékeim szerint az én tini éveimben nagyjából ekkor kezdődtek a harcok). Tudom, hogy napjainkban előbb várható a pubertáskor kezdete, és a statisztikák szerint 12,6 éves korban az első menstruáció is megjelenik, de ez egész máshogy hangzik, ha a saját lányunk lép ebbe az életszakaszba. Hiszen még alig volt kislány és mindjárt NŐ lesz! Nagyon furcsa látni, ahogy a nemrég még copfos, cserfes tündérke egyszercsak csajszi lesz, már nem hajlandó „kislányos" ruhákat felvenni, minden imádott pörgős szoknya Rozihoz vagy a szekrény mélyére kerül, a két copf helyett csajos loboncot hord, és szívesebben csacsog a barátnőkkel telefonon, mint velem a konyhában…

Váratlanul ért, hogy a nagyobbik lányomnak már dezodort és melltartót is kell vennem, és már nem örül, ha nélküle választok ruhákat, és hogy a most nyolc éves kisebb máris majmolja a nővérét, úgyhogy nála még hamarabb jönnek majd a változások. Szakmámból adódóan a nővé válás eseményeivel már egy ideje képben vannak a lányok, és nemrég újra átbeszéltük Borival, hogy miért és hogyan „jön meg", úgyhogy ő felkészülten várja a nagy eseményt, de magamról már nem mondhatom el ugyanezt… Hihetetlen, hogy az én kicsi lányom pár éven belül biológiailag érett lesz az anyaságra! Képtelenség!

Szerencsére Ádám fiamnál már rájöttem, hogy nem olyan ördöngösség beszélgetni a szerelemről: főleg meghallgatni és nem folyton kérdezni kell. És mesélni, ha kíváncsiak, mindig, mindenről, őszintén. Vannak témák, amikről lehet az egész család előtt beszélni, de persze vannak titkos beszélgetések, főleg a lányokkal.

Hála az égnek ezekből a fürdőszobai, szigorúan lányos beszélgetésekből az derült ki, hogy nekik még mindig szörnyűnek hangzik a testi szerelem (a csókolózáson kívül), bár már Rozi sem kérdezi ártatlanul, hogy „ugye, ti ilyet nem csináltok, anyu?", mint a nővére öt-hat évvel ezelőtt. Mivel minden jel szerint küszöbön a nővé válás, csak annyit kértem tőlük, hogy szóljanak, ha már nem hangzik a szeretkezés szó olyan rosszul – és persze, hogy kérdezzenek és meséljenek…

Erről én nem vagyok hajlandó tudomást venni! Az én lányom?… Nem lehet!… Nem tetszhet senkinek, ő az ÉN LÁNYOM! – mondtam a feleségemnek, amikor egyik este elkezdte részletezni a helyzetet.

Persze mint türelmes apa, minden reggel a fürdőszoba előtt dekkolok, ha nem sikerül fél 7 előtt besurrannom. Ez nemrég még nem így volt, hiszen bármikor bemehettem fogat mosni, borotválkozni, nem zavarta az én kislányomat. Mostantól ez másként van, kopognom kell, amikor tusol, és egy ideje nem én törlöm meg és viszem be az ágyba. Tudom, hogy ezek apróságok, de minden gyerekemnél az egyetlen napszak az este, amikor otthon vagyok. Reggel pedig a szokásos káoszon felül immár nem csak egy NŐ öltözködését kell kivárni, hanem kettőét.

Szóval ez van, beléptünk a „nincs egy göncöm, amit felvegyek" korszakba… Eddig nem tudtam, ez mikor kezdődik a nőknél, de azt biztosan állíthatom, hogy 36 évesen még tart! A fodrász a három nőnek alaphangon 10 000 Ft. Édesapám (2 húgom van) elmélete szerint a fizetése 30 %-át melltartóra költi. Ha jobban átszámolom, akkor örülök, hogy csak 2 lányom van, hiszen lehetne mind az öt lány. Eddig csak kamasz fiam volt, most meg itt van a LÁNY. És lehet, hogy igaz apám elmélete? Kiderül. Egy biztos, gyönyörű, mint az anyja, ezt ő is tudja magáról (sajnos), de mindenki túlélte a kamaszkort. A sajátját meg a gyerekéét is… Hetente kétszer együtt indulunk, és amíg a villamosnál megkapom a puszit, addig még nyeregben érzem magam.

De hát most született! Uramisten, már 12 éve!

SZIMPATIKA

JANUÁRI AKCIÓ*

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

Coldrex citrom ízű por forróitalhoz
10 tasak

MOST CSAK 995 Ft

Megfázás és az influenza tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nicorette patch áttetsző 25 mg / 16 óra transzdermális tapasz
7 db

MOST CSAK 3240 Ft

462,9 Ft/db

Dohányzásról való leszokást segítő gyógyszer

Vény nélkül kapható gyógyszer

Compeed herpesztapasz
15 db

MOST CSAK 2155 Ft

143,7 Ft/db

Legdiszkrétebb megoldás a herpesz gyors kezelésére

Tapasz

Nasivin Sanft 0,05% adagoló orrspray
10 ml

MOST CSAK 1285 Ft

Orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére és a váladékürülés megkönnyítésére

(6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp
2 x 100 ml

MOST CSAK 4940 Ft

24,7 Ft/ml

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló-képességének támogatására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
30 db

MOST CSAK 1110 Ft

37,0 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

Imodium kapszula
8 db

MOST CSAK 940 Ft

117,5 Ft/db

Különböző eredetű akut és krónikus hasmenés tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Advil Ultra Forte lágyzselatin kapszula
8 db

MOST CSAK 655 Ft

81,9 Ft/db

Láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Tebofortan 40 mg filmtabletta
50 db

MOST CSAK 1360 Ft

27,2 Ft/db

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
60 db

MOST CSAK 2965 Ft

49,4 Ft/db

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

Étrend-kiegészítő

Blend-a-dent extra erős műfogsorrögzítő krém
47 g

MOST CSAK 1085 Ft

Egész nap biztosítja a műfogsor stabilitását

Protézisragasztó

Rowatinex kapszula
30 db

MOST CSAK 940 Ft

31,3 Ft/db

Vese- és húgyúti megbetegedések kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 12,5 mg lágy kapszula
20 db

MOST CSAK 965 Ft

48,3 Ft/db

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST CSAK 1745 Ft

17,5 Ft/g

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Marslakócskák erdei gyümölcs ízű tabletta
30 db

MOST CSAK 895 Ft

29,8 Ft/db

Multivitamin és ásványi anyagok gyermekek számára

Étrend-kiegészítő

*Áraink maximált akciós árak

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

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Van segítség a sérült újszülötteknek

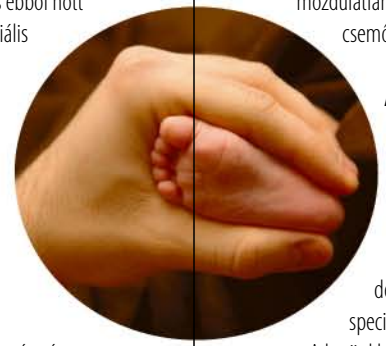
A Dévény Speciális manuális technika – Gimnasztika Módszer (DSGM) minden eddigi mozgásrehabilitációtól eltérő, új szemléletre épülő rendszer, a mozgáskorrekció alapvetően új megközelítése. A tapasztalatok azt mutatják, hogy a Dévény speciális manuális technikával a szülési sérült koraszülöttek és újszülöttek 75-80 százaléka gyógyítható, illetve állapotuk jelentős mértékben javítható. A módszer kidolgozójával, Dévény Anna gyógytornász, művészi torna szakedzővel beszélgettünk.

Hogyan alakult ki a DSGM módszer?

Módszerem gyakorlati tapasztalatok alapján kialakult rendszer. Alapját kettős képzettségem saját élményei adták. Gyógytornászként 20 évig organikus idegosztályon dolgoztam, és ezzel párhuzamosan művészi tornát tanítottam. Ez utóbbit a Berczik-módszer szerint, amelyet kiváló mesteremtől, E. Kovács Évától és magától Berczik Sárától tanulhattam. Ez meghatározta egész további szakmai életemet.

Melyek voltak az első lépések?

1976-ban bíztak meg az V. kerületi iskolákba járó – mindenfajta iskolai torna alól felmentett – gyerekek gyógytornáztatásával. Ezt a feladatot, az addigiaktól eltérően, esztétikus testképzéssel kezdtem megoldani. Kezdetben főleg ortopédiai diagnózissal – gerincferdüléssel, csípőficammal – küzdő gyerekeket utaltak hozzám, de voltak köztük oxygénhiánnyal született 6-18 évesek is. Ők önállóan, de nagyon torzan mozogtak, és testszerte letapadt, zsugorodott – kontraktúrás – volt az izomzatuk. Láttam, hogy hiába igyekeztek megcsinálni a gyakorlatokat, a kontraktúrák gúzsba kötötték őket. Akkor kezdtem „belenyúlni" az izmokba és inakba, és ebből nőtt ki módszerem legnagyobb ütőkártyája, a speciális manuális technika. Itt szeretném tisztázni, hogy ez nem egyfajta masszázs, mert mind technikájában, mind céljában teljesen eltér attól. Munkám már a kezdetektől kétféle tevékenység volt: egyrészt az izmok egyéni kezelését végeztem, másrészt csoportos zenés órákat tartottam. A gyerekek élvezték a változatos mozgásanyagot és azt, hogy nem betegségről esett szó, hanem komoly, igényes munkáról az egészségük érdekében. Minden tanév végén tartottam egy kis bemutatót, a 4. év végére egész takaros kis műsor állt össze. Ekkor valaki – tudtomon kívül – felhívta Vitray Tamás figyelmét arra, amit csinálok. Ő kijött, megnézte, mit művelek, és bevett a TV-ben akkor futó „Siker" sorozatába. Elnyertem a legtöbb közönségszavazattal járó díjat. Az adás estéje volt életem utolsó nyugodt napja 1980-ban.



Miért lett vége a nyugalomnak?

Nézze, én – akaratomon kívül – szembe megyek mindennel, ami eddig a mozgásrehabilitációban volt. Orvosnőnk találóan mondta a lényeget: „Máshonnan indultál, máshová érkeztél és az eredmények a másságtól vannak". De tudomásul vettem, hogy az új, a más hadakozással jár. Ezt nekem akkor is végig kellett és kell csinálnom, ha ellentmond az eddig elfogadottaknak. Kezdetben nemcsak a szakmai ellenállással, hanem magammal is viaskodtam, mert felborult minden, amit addig tanultam és gondoltam, de nem tudtam mi van helyette. A rengeteg – mondhatom erőn felüli – munka hozta meg azokat a tapasztalatokat, amelyekből aztán le lehetett szűrni az elméleti következtetéseket. „Először a példa, aztán a szabály", mondta Berczik Sára. A DSGM eszerint épült ki, ezért szomorú, hogy 52 év alatt – ennyi ideje dolgozom – két „mozgásos" szakmában szerzett gyakorlati tapasztalataimat olyanok bírálják felül, akiknek a mozgás nem szakmájuk, így nem is érthetnek hozzá. Tény, hogy eddig minden mozgásrehabilitációs eljárást íróasztal mellett ülve gondoltak ki mozgásképzetlen egyének. Márpedig a saját testen át kell engedni, amit a beteggel/tanítvánnyal csináltatok, különben nem tudhatom, mit lehet és mit nem lehet elvárni valakitől. Biztos vagyok benne, hogy például egyetlen órát sem feküdt mozdulatlanul hason, aki a fejét emelni nem képes csecsemőt egész nap szigorú hasonfekvésre kényszeríti.

Mi a manuális technika lényege, hogyan kell ezt elképzelni a gyakorlatban?

Egyrészt az izom-ínrendszert teszi működőképessé, másrészt az izmokban és hatványozottan az inakban lévő idegvégződéseket direkt ingerli. Eredményeink kulcsa ez a speciális technikával létrehozott közvetlen ingerlés. A kezünkkel direkt kiváltott ingerület az idegpályákon és a gerincvelőn keresztül felfut az agyba. Az egész testet kezeljük, ezáltal az összes létező receptort érintjük. Ettől az agy valamennyi területe ingerületbe jön, „beindul a motor". Kezelésünk legkiemelkedőbb eredménye a szülési sérülést szenvedett csecsemők gyógyítása. Az eddigi tapasztalatok szerint 100 sérültből – minél korábbi kezeléssel – 80-at meg tudunk gyógyítani. Gyógyuláson normál mozgást és normál életet értek, nem azt, hogy a sérültet valahogy foglalkoztatjuk. Gyógyult kisgyerekeinknél pozitív „mellékhatás", hogy az átlag egészségeseknél jóval ügyesebbek és erősebbek lesznek, és szellemileg is fejlődnek. A korai kezelés azért döntő, mert 5 hónapos korig van az agynak tartalékállománya, amely ezután élettanilag leépül, ha nincs igénybevéve. A kezelés létrehozza, beindítja a működést, amit aztán önállóan végzett izommunkával kell fejleszteni, erősíteni. Egyik sem helyettesíti a másikat és a sorrend nem felcserélhető! A manuális technikával nem lehet erőt és koordinációt fejleszteni, aktív izommunkával pedig nem lehet az izomzatot regenerálni, eredeti szöveti állapotot helyreállítani és a nem működő idegrendszert beindítani. A mozgásterápiában eddig senki nem tisztázta, hogy mi a gyógyítás és mi a fejlesztés. Gyógyítás, ha beindítom a nem működőt, fejlesztés, ha a már működőt tovább finomítom. A DSGM előbb képessé tesz, tehát gyógyít, aztán a már működőt gyakoroltatja, tehát fejleszt.

A módszer másik területe a speciális testképző gimnasztika. Erről mit kell tudni?

Ez a testből kihozható maximum technikája, amely egyaránt alkalmazható a mozgásrehabilitációban, az egészséges átlagképességűeknél és a professzionális táncművészeknél. Ez azért lehetséges, mert a módszer az adott fizikai lehetőségekhez méri a követelményt. Az eredmény mindig az adottságoktól függ. Természetes, hogy a sérült mozgású egyéntől mást vár el az ember, mint az operai primabalerinától. De egyenesen ülni, helyesen mozogni csak egyféleképpen lehet jól – és nekünk ezt az „egyféleképpent" kell megcéloznunk. Berczik Sára mondta, hogy „Nincs kétféle út: egy az átlagnak, egy a profiknak. Út egyféle van, az eredmény az, ami az adottságoktól függően változik".

Melyek azok a rizikófaktorok, tünetek, melyek esetében ajánlaná a szülőknek, hogy hozzák el babájukat a Dévény Alapítványhoz?

Koraszülés vagy bármilyen szülés során előforduló probléma, oxigénhiányos állapot, születéskor bekövetkező agyvérzés esetén mindenképpen javasolnám, hogy hozzák el a gyermeket egy felmérésre. Ha a baba túl feszes, vagy éppen ellenkezőleg, túl laza, szintén. De ebbe a kérdésbe nagyon nehéz belemenni, hiszen a készülő könyvemben egy egész fejezetet ölel fel az ezzel foglalkozó tünettan. Az alapítvány honlapján *(www.deveny.hu)* bővebb információt is találnak a szülők a tünetekkel és minden egyéb kérdéssel kapcsolatban.

Draveczki-Ury Ádám

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Jó tanácsok ízületi panaszok esetén

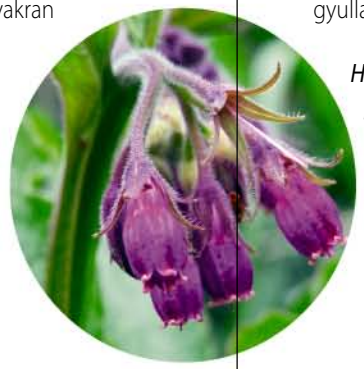
Sokan ismerjük az érzést, amikor nem kell az égre néznünk ahhoz, hogy csillagokat lássunk. Amikor rohannánk a gyógyszertárba, de nem tudunk, mert sajgó tagjaink, ízületeink miatt moccanni is alig tudunk. Hogy mi a teendő, ha a mozdulni akarásnak nyögés a vége? Mikor kell kenni, mikor kell borogatni, mire jó a fájdalomcsillapító tapasz és a porcerősítő kapszula? Megkérdeztük a Szimpatika gyógyszerészét, Rábainé M. Katalint.

Ha betérünk egy gyógyszertárba, a kenőcsök, tapaszok, fájdalomcsillapító tabletták és porcerősítők széles választékával találjuk szemben magunkat. Mit kell ezeknek a hatásáról tudni, mikor melyiket kell használni?

A kezeléseknek két fajtáját különíthetjük el. Az egyik csoportba tartoznak azok a módszerek, amelyek a fájdalmat helyileg enyhítik, ilyenek például bizonyos tapaszok, kenőcsök, olajok használata. A másik csoportba tartoznak azok, amelyek nemcsak a fájdalmas területen, de az egész szervezetben, szisztémásan hatnak, ilyenek a fájdalomcsillapító gyógyszerek fajtái, a reumagyógyszerek vagy a porcerősítők.

Kezdjük a helyileg ható módszerekkel. Mikor alkalmazhatjuk ezeket és hogyan hatnak?

Gyorsan múló sportsérülésekre, ficamra, rándulásra, de a reuma okozta fájdalmak enyhítésére is lehet alkalmazni őket. A különböző tapaszokról azt hihetnénk, hogy mind ebbe a csoportba tartoznak, de ez nem így van. Vannak ugyanis olyan tapaszok is, amelyek ugyanolyan – nem szteroid típusú – gyulladásgátlókat tartalmaznak, amiket tablettaként fájdalomcsillapításra is beveszünk. Ezek a hajszálerekbe bejutva ugyanúgy hatnak, mint a tabletták. Ezt azért jó tudni, mert akik a gyomorfekély, gyomorvérzés vagy egyéb panaszok miatt érzékenyek a nem szteroid típusú fájdalomcsillapító tablettákra, azoknál a tapasz is kiválthatja a negatív mellékhatásokat. Múló, átmeneti sérülésekre helyileg lehet használni a fekete nadálytő krémet, valamint fürdősókat, továbbá a metil-szalicilát tartalmú krémeket. Ezek már nagyon jellegzetes illatukról is beazonosíthatóak. Segítik az izom ellazulását, sportolók esetében akár bemelegítésre is használhatóak. Mivel a szalicilát allergén anyag, előfordulhat, hogy valaki fulladással reagál rá, különösen, ha asztmás. A vesebetegek is vigyázzanak vele, mert ha nem tud ürülni a szervezetből, akkor bajt okozhat. A mentol, a kámfor, a rozmaring illóolajait gyakran kombinálják a metil-szaliciláttal, de önmagukban is alkalmasak helyi kezelésre, akárcsak a kígyóméreg tartalmú kenőcsök. A metil-szalicilát, illóolaj, kígyóméreg tartalmú szerek helyileg kitágítják az ereket, vérbőséget okozva, az izmokat felmelegítve, ellazítva fejtik ki hatásukat. Ezért gyulladás esetén, amikor amúgy is meleg és duzzadt a problémás testrész, ezeket nem javasolt használni. Azok is kerüljék ezeket, akiknek egyéb betegségek miatt, például cukorbetegségük érszövődményei miatt nem jó a keringésük, vagy érszűkületesek. Tudni kell továbbá, hogy nem tanácsos ilyen készítményekkel együtt használni egyéb helyileg ható szereket, mert a keringésserkentő hatásuk miatt felerősítik ezek hatását is. Ugyancsak tilos a vérbőséget okozó krémek használata után a fájdalmas területet légmentes dunsztkötésbe tenni – borogatni viszont lehet.



Szóba került a reuma: gondolom, ezt már nem elég csak átmenetileg, helyileg kezelni.

A reumás ízületi gyulladás autoimmun eredetű, ilyenkor az immunrendszerben zavar keletkezik, és gyulladást hoz létre az ízületben. Ez életre szóló kezelést igényel, a reumatológus szakorvos által meghatározott gyógyszert kell szednie a betegnek. Ezek a gyógyszerek lehetnek hagyományos fájdalomcsillapítók, nem szteroid vagy szteroid típusú gyulladásgátlók. Léteznek kininhez hasonló hatóanyagú, speciálisan reuma elleni szerek, valamint szoktak alkalmazni immunrendszert gyengítő gyógyszereket, amelyek a reuma tüneteit gyengítik, de bőven van negatív mellékhatásuk. Vény nélkül kaphatók a macskakarom elnevezésű, Peruból származó őserdei növényből előállított készítmények, melyek jó kiegészítői lehetnek a szakorvosi terápiának, hisz népi megfigyelések szerint pozitívan hatnak a gyulladásokra és áthangolják az immunrendszert.

Hogyan hatnak az úgynevezett porcerősítő tabletták?

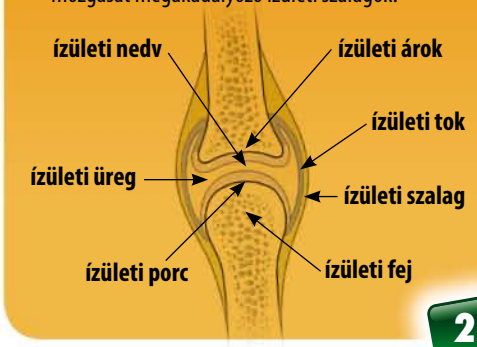
Ezek sokat segíthetnek azoknak, akiknek porckopás miatt fájdalmaik vannak, vagy gátolt a mozgásuk. Olyan anyagokat tartalmaznak, melyekből a szervezet amúgy is a porcszövetet állítja elő, szedésük által a szervezet könnyebben tud porcszövetet regenerálni. E táplálékkiegészítők esetében azonban nem elegendő az alkalmi szedés, csak a tartós kúra fog eredményt hozni: minimum három hónap után lehet a javulás jeleit érzékelni.

Mivel tudjuk a legtöbbet tenni azért, hogy ízületeink és porcaink egészségesek, épek maradjanak?

Ami az életmódot illeti: például a hirtelen megerőltetés, a huzamos idejű fokozott igénybevétel, a túlsúly elkerülésével. Valamint azzal, ha időben orvoshoz fordulunk panaszainkkal. Orvos tudta nélkül fájdalomcsillapítót egy hétnél tovább ne szedjünk! Ezekre és a helyi hatású kezelésekre is vonatkozik, hogy ha nem múlnak panaszaink, mindenképp keressünk fel szakorvost. Mert a nagyobb bajok elkerülése végett a tünetileg kezelt fájdalmak okát mielőbb fel kell tárni.

Maul Ágnes

Az ízület: két vagy több csont összeköttetése, ahol a csontok elmozdulnak. Részei: az ízület mozgásának irányait meghatározó ízületi fej és ízületi árok; az ízesülő csontvégeken található ízületi porc; a porcfelszínt sikamlóssá tevő ízületi nedv, melyet az ízületi tok termel, a rugalmatlan, húzóerőnek ellenálló, az ízület rendellenes mozgását megakadályozó ízületi szalagok.



MOZDULJ!

Egyszerű gerinctorna, lazítás

A torna megkezdése előtt teremtsünk megfelelő környezetet magunk körül: próbáljunk olyan időpontot találni, amikor nem zavarnak minket, nincsenek körülöttünk a családtagok. De meg is kérhetjük őket, hogy csatlakozzanak hozzánk – vagy segítsenek nekünk a felolvasással, így nem nekünk kell böngészni a sorokat a gyakorlatok közben, hol is járunk. Viseljün kényelmes öltözéket a tornához, egy póló és melegítőnadrág a célnak megfelel. Terítsünk egy polifómot vagy plédet a szőnyegre, és már kezdhetjük is!

Helyezkedjünk el hanyatt fekvő helyzetben, két karunkat nyújtsuk a törzsünk mellé, két lábunkat tegyünk nyújtva egymás mellé.

1. Fölvisszük a két kart fül mellé és megnyújtózunk két kézzel felfelé, két sarokkal lefelé. 2-3 másodpercig próbáljuk megtartani! Lazítunk.

2. Két kezünket oldalra nyújtjuk vállmagasságban, két talpunkat tegyük talpon egymás mellé! A jobb kart emeljük, közelítjük a balhoz, törzzsel fordulunk és utánanézünk.

3. Talpra húzzuk a két lábunkat, tarkóra tesszük a két kezünket. A jobb könyököt és a bal térdünket érintjük a hasunk előtt, majd visszafelé leengedjük és cseréljük.

4. Két lábunkat nyújtva egymás mellé tesszük. Jobb lábunkat nyitjuk terpeszbe jobb oldalra, mellézárjuk a bal lábunkat, a jobb kézzel lefelé nyújtózunk a lábunk irányába, bal kart felvisszük nyújtva a fül mellé és elhajlunk. Majd visszajövünk középre és ugyanezt tesszük a másik oldal irányába.

Átfordulunk hason fekvő helyzetbe. Fejünk a homlokunkra támaszkodik, két kar a törzs mellett, lábak nyújtva egymás mellett.

1. Emeljük a két vállunkat, fejünket a földről, zárjuk a lapockákat, majd engedjük vissza és lazítsunk!

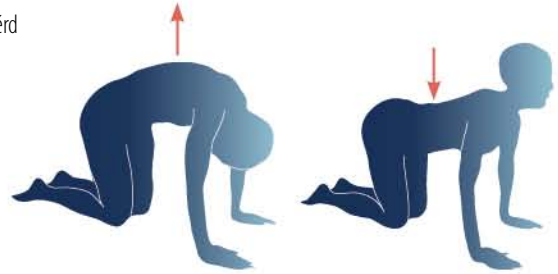
2. Tarkóra tesszük a két kezünket és emeljük a két könyököt a földről, zárjuk a lapockákat, fejünket és törzsünket is emeljük meg, majd tegyük le és lazítsunk!

3. Nyújtsuk ki a két kezünket fül mellé, két lábunk maradjon továbbra is nyújtva egymás mellett! Megemeljük a jobb kart és a bal lábat egyszerre, majd leengedjük és cseréljük.

Négykézláb helyezkedünk, két kezünk a vállunk alatt, két térd a csípők alatt, térdek kis terpeszben.

1. Lehajtjuk a fejünket, domborítjuk a hátunkat, majd fölnézünk és homorítunk.

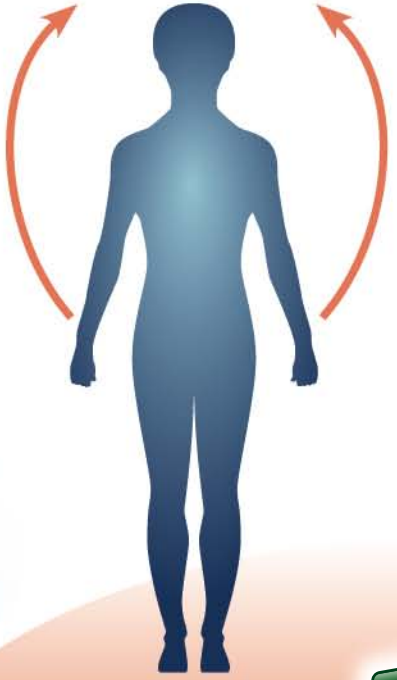
2. Jobb kart nyújtsuk a fülünk mellé, bal lábat a törzsünk folytatásába, próbáljuk egyensúlyozni, engedjük vissza és jöhet a másik oldal!



Levezető gyakorlatként négykézláb helyzetből föltérdelünk, egyik lábunkat előre tesszük, rátámaszkodunk és felállunk. Fölvisszük a két kart a fülünk mellé, beszívjuk a levegőt az orrunkon keresztül, majd leengedjük a két kart és kifújjuk a levegőt a szánkon keresztül.

Mindegyik gyakorlatot ismételjük meg 6-8-szor! Igyekezzünk hetente 2-3 alkalommal végezni a gyakorlatokat! Ha rendszeresen tornázunk, a csigolyák közötti porckorongok anyagcseréje javul, növeljük a mozgástartományt, izmainkat megerősítjük. Így mozgékonyabbá válik a gerincünk, megelőzhető a derékfájás kialakulása és a közérzetünk is javul. Panasz esetén forduljon orvosához, gyógytornászához!

Ruff Klára és Varró Ágnes gyógytornászok
XIII. Kerületi Egészségügyi Szolgálat
www.euszolg13.hu



Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Ami az ünnepek után marad...

Elmúltak az ünnepek... Külön kupacba rendezem a tartalmuktól megfosztott dobozokat, a drága, szépséges csomagolópapírokat és a szívhez szóló ünnepi jókívánságokat, és azon tűnődöm, mi lesz a még mindig üde és illatos karácsonyfánkkal, ha tovább szeretnénk gyönyörködni benne, mint ameddig a kommunális hulladékgyűjtő türelme tart?

Mi legyen a karácsonyfával?

Nálunk addig áll a karácsonyfa, míg az ágak el nem kezdenek szomorúan és feltartóztathatatlanul lefelé biggyedni, és az összes családtag bánatosan rá nem bólint: igen, szedjük le, legyen vége...

Mivel január végén, február elején már nem ildomos a kuka mellé kitenni szegény kopasz teremtést, és a beígért „termikus ártalmatlanítás" sem tűnik az ünnep méltó befejezésének, ezért fűrésszel fel szoktuk darabolni a csupasz törzset, én pedig tovább szeletelve, fúrva, festve igyekszem minél több részét újrahasznosítani.

A fenyődaraboláshoz szükség van egy jó fűrészre: nekem a lustaságom nagyobb a gyávaságomnál, úgyhogy dekopírfűrészt használok, de kézi fűrésszel is remekül el lehet boldogulni. Gyakorlatlanok bátran kérjenek segítséget!

Fűrészeléskor tartsuk be a legfontosabb óvintézkedéseket:

- Jó alaposan rögzítsük a fát, mielőtt fűrészelni kezdünk!
- Vigyázzunk a kezünk és a szemünk épségére! A kezünk sose legyen a fűrész útjában, és használjunk védőszemüveget!
- Használjunk maszkot, hogy a fűrészport ne lélegezzük be!
- Ha elektromos fűrészt használunk, ügyeljünk arra, hogy a vezetéket ne nyisszantsuk el!
- Érdemes kesztyűvel megfogni a fa törzsét, mivel a kiszivárgó gyantát nehéz eltávolítani a kezünkről és ruhánkból.

Fenyőillatosító

Az első élmény, mikor kezdetét veszi a fadarabolás, az orrunkat megcsapó finom fenyőfaillat. Ez az illat egy kis illóolajjal ötvözve nagyszerűen frissíti a szekrény, a szoba, az autó levegőjét. A keskenyre vágott, szép rajzolatú fenyőszeletek nemcsak tetszetősek, de a fa porózus szerkezete sokáig őrzi és árasztja a finom illatokat. Idén levendulaolajjal illatosított fenyőkorongot tettem a szekrénybe: én rajongok érte, a molyok viszont annál kevésbé, úgyhogy tanácstalanul keringenek az ajtó környékén. Citromolajat Mária Terézia emlékére tettem ki a szobába: azt hallottam valamelyik kastélyában, hogy ő citromlevéllel illatosította a polcait. A fahéj magáért beszél: autóban, kisebb helyiségekben remekül beválik. Vágjunk néhány vékony szeletet a fa törzséből, fúrjunk rájuk lyukat, hogy a szalagot belefűzhessük. Ha nincs fúró kéznél, ragasztót is használhatunk a szalag rögzítéséhez, illetve a polcon, fiókban nagyszerűen el lesz akasztó nélkül is az illatosító. Három-négy hetente érdemes újra csöppenteni az illóolajból.

Fenyőmanók

„Komisz kölök! Még el sem készültél egészen, máris tiszteletlenül viselkedsz apáddal! Nem jól van ez így, gyermekem!"

(C. Collodi: Le avventure di Pinocchio – Pinicchio kalandjai, Noran, 1999. 21. o. Olasz-magyar kétnyelvű kiadás)

Dzsepettó papa kalandjai Pinokkióval is egy megbabonázott fenyőtuskóval kezdődtek, úgyhogy ne álljunk ellen a kísértésnek: ferdén vágott törzsdarabokból szívet melengető kis fenyőmanókat készíthetünk játéknak, dísznek, ajándéknak. Faragnunk sem kell, elég, ha fogunk egy alkoholos filcet. A ferdén fűrészelt felületre rajzoljuk a manók arcát úgy, hogy kihasználjuk a fa természetes vonalait – az orruk a fa közepén futó barna részből lett, a szájuk pedig egy évgyűrű kanyarulatát követi. A kezüket alkoholos filccel rajzoltam, de lehet fonalból font vagy fenyőágból készült kezük is. Varkocsot és farkincát is ragaszthatunk nekik, ahogy egy igazi manónak kell! Fenyőszeletekből összeragasztott kisasztalt és kisszéket is kapjanak, hogy otthonosabban érezzék magukat.

Mi történjen a kiürült dobozokkal, szép csomagolópapírokkal?

Karácsonykor sok minden kerül a házhoz, és az ünnepek elmúltával bizony érdemes mérlegelni, mi menjen és mi maradjon... Nemcsak az olcsó ránctalanító krémre, arcszeszre, újonnan kapott divatjamúlt nyakkendőkre, műbőr pénztárcára, egzotikus szobrocskára és plüssjáték-halomra gondolok, hanem az erős dobozokra és a szép csomagolópapírokra is. Az utóbbiak helyet kaphatnak az előbbiekben, míg meg nem találjuk a módját, hogyan hasznosítsuk újra (pl. ajándékozzuk tovább) őket.

Díszes tárolódoboz

Nagyon szeretem a dobozokat: sok mindent elrejtenek, tökéletesen alkalmasak a szanaszét heverő tárgyak rendszerezésére. Egy szép csomagolópapírral bevont, erős kartondoboz éke lehet a polcnak vagy a szekrénytetőnek. A doboz bevonásához szükség lesz erős (cipős)dobozra, megfelelő méretű, szép csomagolópapírra (lehet új vagy használt) és ragasztóra. Alkalmazhatunk papírragasztót, de nagy felületről lévén szó, inkább javaslom a ragasztólakkot (decoupage-ragasztót). Ecsettel könnyű egyenletesen felvinni, és ha a munka végeztével az egész felületet ismét átkenjük vele, szép fényes, strapabíró tárolódobozt kapunk.

Felakasztható tároló, cukorkásdoboz...

Nemcsak a nagy, tárolásra alkalmas kartondobozokat érdemes gyűjteni, hanem a különféle kisebb, érdekes formájú, erős dobozokat is, hisz szép csomagolópapírral bevonva, ragasztólakkal kezelve olyan praktikus tárolókat készíthetünk belőle, melyeket nehéz lenne beszerezni. Sokáig kerestem a boltokban konyhai sínre felakasztható mindenes tárolót, amiben elfér néhány olyan tárgy, melyek jó, ha kéznél vannak: konyhai olló, citromfacsaró, mézcsorgató, szomszédasszony által sajtcédulára firkantott receptek. Egy kiürült ovális teásdobozban leltem meg végül a megoldást: csak körbe kellett vágni, hogy felakasztható

legyen, hogy kényelmesen bele lehessen nyúlni, és meg kellett találni a bevonásához a megfelelő csomagolópapírt. Az apró cukorkásdoboz a kisiskolások által használt számolókorongok dobozából készült (a számolókorongokból karácsonyfadísz lett...) Ezt a dobókocka mintájú dobozkát vontam be arany csomagolópapírral. Mikor megszáradt a lakk, egy réz csengettyűt fűztem a közepébe fogantyúnak. Az ilyen egyedi kis dobozok ajándékcsomagolásra sem utolsók!

Képeslapból doboz?

Ugye ismerős! Itt az idő, hogy újrahasznosítsuk a karácsonyi, szilveszteri, meg a „csak úgy" kapott üdvözlőlapjaink legjavát, és szépséges, tartós dobozokat varázsoljunk kedvenceinkből, hogy állandóan gyönyörködhessünk bennük. Emlékeim szerint nagymamám a gyufákat tartotta a tűzhely melletti képeslapdobozban. Mi is őrzünk a játékpolcon egy réges-régi képeslapdobozt: a párom gyártotta gyerekkorában; még egy világtérképet ábrázoló puzzle-t is készített bele. Ebből is látható, hogy még a fiúkat is lekötheti ez a fajta bíbelődés. Ezek a kis tárolók (is) jól példázzák, milyen öröm lehet a házi újrahasznosítás: ajándékozásra, tárolásra, unaloműzésre és az emlékek szem előtt tartására is remek alany a régi képeslap!

Klasszikus képeslapdoboz

Nagyanyáink hagyományosan két réteg képeslapból varrták a dobozt, de a hátsó lapot kidobásra szánt dobozból vagy kartonpapírból kivágott lappal helyettesítve erősebb és strapabíróbb tárolót kapunk. Erős karton a dobozunk aljához is kelleni fog. Érdemes előre bejelölni és kilyukasztani a varrás helyét, így egyszerű lesz öltögetni, és egyenletesek lesznek az öltések. A varráshoz, ami inkább fűzőcskézés, erős szálú, szép fonalat, spárgát vagy keskeny szaténszalagot használjunk, és nyugodtan vonjuk be a gyerekeket is a munkába. A hatalmas, hangsúlyos öltések jellegzetes díszei a képeslapdobozoknak. A képeslapvarrás egyetlen hátránya, hogy eltűnik az írásos üzenet, de vigasztaljon az a tudat, hogy hacsak nem ragasztjuk össze, bármikor szét lehet fejteni a varrást és elolvasni őket. Aki teheti, szkennelje be és színes nyomtatóval kinyomtatva sokszorosítsa kedvenc képeslapjait és inkább a másolatot használja fel!

Füles ajándéktasak, füstölőtartó henger...

Érdemes játszani a képeslappal, és a hagyományostól eltérő formákat is kipróbálni. A gyorsan és egyszerűen elkészíthető, dekoratív ajándéktasak olyan apró ajándéktárgyakat – finom csokit, ékszert – rejthet, melyeket máshogy nehéz lenne szépen csomagolni. Két, kihajtós képeslapból varrtam össze, úgyhogy merevítés sem kellett, csak egy kartonból kivágott ovális alap a tasak fenekének. A keskeny szaténszalag összefogja és díszíti is egyben. Ebből készült a tasakocska két füle és a gombolópánt is, a gombja pedig egy szép fényes gyöngy. A henger forma sem maradhat ki a kísérletezésből, hiszen képeslap segítségével izgalmas asztali tárolót varázsolhatunk a papírhengerből. Távoli vidékeket járó barátnőmtől rengeteg olyan képeslapot kapok, melyeket legszívesebben egész nap nézegetnék. Nincs is jobb lehetőség erre, mint egy képeslappal bevont papírhenger tároló az asztalomon. Az egyik kedvencem egy imamalmot hajtó tibeti asszonyt ábrázol – természetesen füstölőket tartok benne. A képeslapdoboz-készítés hagyományait követve a fűzés módszerénél maradtam, és gyöngyöket is fűztem az egyes öltések közé, így lett igazán díszes a tárolóm.

Mindenkinek ajánlom, hogy nézzen körül a háza táján, és alkosson valami újat és hasznosat a felesleges kacatnak elkönyvelt kincsekből!

ÜZENET A FÖLDRŐL

REMÉNY-ÉLMÉNY

NOVÁK PÉTER

Nincs is jobb a hét közepére eső Szilveszternél, jut is, marad is az álmodozásból! A remekül időzített lottószelvény vásárláshoz hasonlatosan, időben rövid pórázon tartja az önfeledten csaholó bizakodást, ugyanakkor kellő teret biztosít az elképzelések szabad asszociációinak, jól körülszimatoltatva a jövőt, hogy aztán…

…Egy morzsapartikban gazdag hosszúhétvége után lakonikusan állapíthassuk meg: egyik kutya, másik eb. Már ami az éveket illeti. A hétfő, az hétfő, hiába a nagy fogadalmak, az előszobában tartott súlyos kereszt a télikabáttal együtt ugrik a hátunkra – és máris menetelünk. Milliom embertársunkkal együtt. Valahova.

Kereszt-kérdés: megvan mindenkinek a magáé? Rendben, az enyém megvan, mi több, vállalom is a vállamon. Feltéve persze, ha valaki egyszer elmagyarázza, hogy miért a rám mért feladat, meddig tart, meg lehet-e állni pihenni – és mi van, ha tévedés történt? Igyekeztem volt a legnagyobb nyitottsággal élni, tanult és ösztönösen választott erkölcsi normák szerint, aztán minden év elején – nesze semmi, fogd meg jól – itt ez a rémisztő teher, amiről valójában azt sem tudom, hogy micsoda. Állok a sorban, a januári gondterhelt, borús arcommal, és ha kérdezik, mi a bajom, mondom, hogy hát a kereszt… Ja, tényleg! – válaszolják a többiek, majd odébbhúzzák magukat és a magukét. Megszokásból.

Mi ez az egyetlen ébenkemény, higanynehéz, érzelmekből, félelmekből tákolt sűrű, sötét tömeg, amelyről végül még az is bebizonyosodhat, hogy nem is a sajátunk!? Remény, remélem tényleg te halsz meg utoljára!

„…Pilátusnak ítélete után rögtön megtették az előkészületeket. Dél felé már minden kész volt. Az Úr Jézus vállára egy nagy keresztfát nyomtak, és a menet megindult. Jézus gyönge, véres vállán nem sokáig bírta a nehéz keresztfa-gerendát és a földre roskadt. Midőn végre a katonák látták, hogy már nem tudja tovább vinni a keresztfát, egy Simon nevű földművesnek a vállára rakták…"

Mondani szokás, nagy úr a megszokás. De ugyan mitől? Mi lenne, ha az amúgy szívünk mélyén sokszor irigyelt, mégis mindig önfeledten szapulható, eminens osztálytársként tartanánk őt számon? Aki pontosan tudja, mikor kell feltenni a kávét ahhoz, hogy a buszt elérjük, aki tévedhetetlen PIN-kódban, dresszkódban egyaránt, aki csukott szemmel is végzi feladatait, aki befizet, bevásárol, bekapcsol, bekajál, bealszik, egyszóval maga a „tökéletes helyettes"! Hívjuk bár kötelességtudatnak, konvenciónak, elvárásnak, végzetnek, egy biztos: valamit helyettünk tesz meg. Csak azért, hogy élhessünk kicsit az álmainknak is.

Mert hol jár(hat)unk mi ilyenkor, a notórius munkavégzés szürke hétköznapjaiban? Ó, hát ok-okozati összefüggés okán, minduntalan a fellegekben, jó esetben az életünket tervezgetve, rossz esetben a halálunkat. Csodáljuk a másik nem képviselőit, szidjuk a képviselőket,

autó- és ruhamárkák bűvöletében tántorgunk. Átkozzuk a pillanatot, nosztalgiázunk az örökkévalóság kapcsán. Ismerjük a megoldóképletet, és használnánk is, ha tehetnénk. Megmentenénk a világot, beváltanánk a fennemlített nyertes lottószelvényt. Mindösszesen, tán szerethetőbb a lényünk, mint egyébként…

Feladat: hozzuk közös nevezőre két énünket! A megváltót és a megszokót. Azaz megválthatóak-e megszokásaink és megszokható-e a megváltás? Nekem ez lesz az év kérdése – és a válasz, ha pozitív, maga a remény! Mert ideje van eltávolodnom a sémáktól, mintáktól, mert nincs követendő példa, csak saját, választott utam, minden hibájával együtt. És mert ideje van cselekedni, tenni valamit, ami jó, mi több, ideje van szüntelen gyakorolni azt! Az álmodozások kora lejárt, mint ahogyan a lelki nyomorúságé is. Tessék felébredni!

Kispál és a Borz:
Tökéletes Helyettes

Valami tökéletes helyettessel pörögtem
És nem néztem fel
Mint a kamera a fák között, ha eltalálják
Is úgy pörög
Vörös és kék, és kék a szem, vérzem és
Innen már ismerem
Ő vinni fog; én meg mondom minek nem
Akar itthagyni, senkinek

Vállára szálltam, túlélni kell, vigyél innen
A hegyekbe fel
Vállára szálltam, túlélni kell, vigyél innen
A hegyekbe fel
Ülni ott és tudni jól, mit csinál
Áramkörben a bagolytoll

Pörögtem minden mozduljon felém,
Néztem, nő-e fű a lépések helyén

ÜZENET A FÖLDNEK

Társadalmi felelősségvállalás: GUMICSONT

Mindegy, hogy kis- vagy nagyvállalatról, szabályozóról, vagy akár magánszemélyről beszélünk, működésében bármelyiknek együttesen illik szem előtt tartania a társadalmi, gazdasági és környezeti érdekeket. Tájékoztatnunk, meghallgatnunk, egyszóval odafigyelnünk kellene azokra, akiket döntéseink és cselekedeteink érintenek. Közép-Európában, így Magyarországon is a társadalmi felelősségvállalás egyelőre csak kirakattéma. Sokan gondolják úgy, hogy adományokkal és támogatásokkal mindent megoldottak: de ez még közel sem a felelősségvállalás maga. Attól, hogy adok a koldusnak egy húszast, azzal még nem szüntettem meg a szegénységet, nem javítottam az életminőséget, és a környezetért sem tettem semmit. Nehéz mindent felelősen csinálni, mindent komplexen átlátni, de valahogy el kell kezdeni.

A CSR (Corporate Social Responsibility – Vállalatok Társadalmi Felelősségvállalása) már a '70-es évek elején létező fogalom volt. Emellett 1972-ben Stockholmban, az ENSZ környezeti világkonferenciáján az országok már azon gondolkoztak, hogyan óvják meg a környezetet a jövő számára. 1987-ben az ENSZ „Közös Jövőnk" jelentésében pedig megfogalmazta a fenntartható fejlődés ideológiáját. 1992-ben Rio de Janeiro-ban a Környezet és Fejlődés Világkonferencián pedig már ezen ideológia mentén próbáltak meg új akciókat kezdeményezni. Tíz évre rá Johannesburgban rájöttek, hogy a kitűzött célok egyáltalán nem teljesülnek, a problémák (mint egészségügy, szegénység, klímaváltozás, energia, biológiai sokféleség stb.) közötti kölcsönhatások egyre erősebbek – és egyre inkább elmélyülnek.

Az ezredfordulón az Európai Unió is elkészítette a Fenntartható Fejlődés Stratégiát, és miután rájött, hogy ezt nem tudja kizárólag szabályozással megvalósítani, hanem be kell vonnia a vállalatokat és partnerként kell kezelnie őket, kiadott egy ajánlást a vállalatok társadalmi felelősségvállalására. Egy útmutatót arra, hogy önkéntes alapon, az érintetteket bevonva, hogyan építsék be a cégek működésükbe a társadalmi és környezeti szempontokat.

A felelősségvállalásnak talán két fontos sarokpontja van:

Mindegy, hogy szabályozóról, vállalatról vagy egyénről van-e szó – felelősséggel tartozunk minden döntésünkért és cselekedetünkért. Ha nem tudjuk kontrollálni, hogy egy távolkeleti árut hogyan gyártottak (gyerekmunkával, szennyezéssel, stb.), akkor hiába olcsóbb, nagyobb kárt okozunk vele, így inkább vegyünk helyi terméket. Ezzel is kiküszöböljük a termék szállításából adódó környezeti szennyezést és a helyi munkaerő piacot is ösztönözzük. Minden vásárlással szavazunk valami mellett. A helyi vállalatoktól pedig kérjünk információt a szociális és környezeti teljesítményükről, buzdítsuk őket a javulásra.

Minden mindennel összefügg – ezt tartsuk észben a döntéseink előtt. A klímaváltozás sem kizárólag környezeti probléma, hiszen súlyos társadalmi és gazdasági következményei is lesznek. Ez tehát már régen nem a jegesmedvék kipusztulásáról szól, hanem emberek élőhelyeinek eltűnéséről, menekültek millióiról, ivóvízhiányról, élelemhiányról és komoly gazdasági problémákról.

Nyugat-Európában már előrébb tartanak ebben a témában, de nem véletlenül. Köszönhető ez annak is, hogy különböző politikai és gazdasági adottságokkal rendelkezünk, és annak is, hogy ott már sokan meg is égették a kezüket.

Az egyik nagyvállalat azt a nagyon komoly hibát követte el, hogy csecsemőtápszerét Afrikában úgy hirdette, mint ami még az anyatejnél is egészségesebb. A kismamák bevásároltak, és a hirdetésnek megfelelően vizet adtak a táphoz. Csakhogy az ihatatlan és szennyezett víz több kisgyerek halálát okozta. A cég csak a profitra koncentrált, nem vette figyelembe a helyi körülményeket.

Nekünk már nem kéne ezeket és az ehhez hasonló hibákat elkövetnünk. Elég, ha tanulunk belőlük, átugorjuk őket, és már csak a felelős működésre koncentrálunk. Van már olyan cég Magyarországon, ami Közép-Európában a legjobb vállalat felelősségvállalás terén, sok nyugat-európai céget is lekörözve. Tehát nem kérdés, hogy meg lehet-e csinálni. Csak el kell kezdeni. Még ma, hogy legyen holnap és holnapután.

Szomolányi Katalin
Magyar Telekom
Vállalati Fenntarthatósági osztály vezetője,
a Holnapután c. műsor vezetője

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, NYERJ EGY HÉTVÉGÉT!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

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

Mit kell tennie?

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

Ha szerencsés…

…a Szalajka Liget Hotel** látja vendégül 2 éjszakára párjával, családjával együtt!**

Részletes játékszabály:
www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás:
2010. február 26-án