CLINIANS SUISSE

„Clinians,
az én szépségklinikám”

Ránctalanító arckrém
gránátalma kivonattal 50 ml
aj. fogy. ára: 5590 Ft

Szemránckrém
gránátalma kivonattal 15 ml
aj. fogy. ára: 4990 Ft

„A Clinians egy fontos újdonságot kínál a bőr öregedése ellen, egy természetes antioxidánst, a gránátalma kivonatot, mely védi és stabilan megtartja a gránátalma különleges jótékony hatását. Kivételesen gazdag E vitaminban, nagyon hatásos a bőr rugalmasságának és kompaktságának megtartása érdekében. Az apró ráncok, a fáradtság első jelei és a szarkalábak láthatóan csökkennek, mialatt a bőr teljesen ellazul, felélénkül és élettel teli lesz.”

Ránctalanító arckrém és szemránckrém
gránátalma kivonattal

Kapható a gyógyszertárakban!

Forgalmazza:

COMPLEX INTERALFA
Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.

1101. Budapest, Kőbányai út 30.
Tel.: 260 33 38
Tel.: 06 70 9 405 285

Fax: 260 27 59
E-mail: office@interalfa.hu
www.clinians.hu

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
MUNKAHELYI KIVÁLASZTÁS

NOVÁK PÉTER
KLÓNOK HÁBORÚJA

MARGITAI ÁGI
JÁTSZANI ÉS UTAZNI

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2010. május

SZIMPATIKA • MÁJUSI AKCIÓ

HIRDETÉS

ROWAtinex® kapszula cseppek

A Rowatinex kapszula és cseppek vese- és húgyúti megbetegedések (pl. vesekő vagy húgyvezetékben lévő kő és az ezekhez kapcsolódó tünetek) kezelésére, valamint az újbóli kőképződés gátlására, továbbá enyhe húgyúti fertőzésekben a vizeletelválasztás elősegítésére szolgáló, gyulladáscsökkentő és enyhe antibakteriális hatású, simaizmok görcsét oldó gyógyszerkészítmény.

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

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

sAtco

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA® Pharmaceuticals Ltd., Bantry, Co. Cork, Ireland.

TARTALOM

Popper Péter 1933 - 2010

Itt hagyott minket a Tanár Úr...

Két éve dolgoztunk együtt, a kezdetektől velünk volt, olvasókkal és szerkesztőkkel. Egyetlen Szimpatika magazinból sem hiányozhattak útmutatásai. Bölcsesség, emberség és fantasztikus humor áradt belőle és munkáiból.

Ragyogó ember – szoktuk gyakran mondani. Nos, ő tényleg ragyogott. Olyan belső utakra vezetett, amelyeknek a létezéséről nem is tudtunk.

Az egyik legnagyobb magyar gondolkodó volt.

Sosem fogjuk elfelejteni!

A Szimpatika magazin munkatársai

Játszani és utazni — 4
Margitai Ágival beszélget Bányai Gábor

Popper Péter:
Munkahelyi kiválasztás — 8

Anya-Apa
Női bölcsesség
– anyaszemmel — 10
– apaszemmel — 11

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Az öregkori memóriazavarokról — 12

Kérdezze meg gyógyszerészét...
A probiotikumok — 14

Májusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Klónok háborúja — 18

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Árvácska unokája - 2. rész — 20

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Túl az Óperencián... — 24

Mozdulj!
Időskori mozgás és sport — 26
Játszótéri fittség 60-on felül — 28

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Gondolkodj egészségesen! — 29

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

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Játszani és utazni

Margitai Ágival beszélget Bányai Gábor

Párás, tavaszi reggel a Széchenyi-hegyen. Várom a 11 órát, akkorra beszéltünk meg randevút a friss Kossuth-díjas Margitai Ágival. Nem akarok előbb becsöngetni, inkább felsétálok gyerekkorom monstrumához, az adótoronyhoz. Már nem titokzatos, már csak egyszerűen csúnya. Van, amit az idő nem érlel meg. Aztán Ági ajtót nyit, újra rácsodálkozom, hogy milyen csajos mindig, leülünk – és azon veszem észre magam, hogy ő kérdez, én meg mesélek. A párja szerint ha nem vigyázok, én leszek egy mélyinterjú alanya. Igen, ez Margitai Ági: attól olyan elképesztően izgalmas és érdekes, ahogyan másokra kíváncsi.

Nekem mindig az jut Rólad eszembe elsőre: bohóc vagy!

Mert már régen ismersz. Fiatal koromban tényleg sokszor mondták ezt rólam. Bohócarcúnak neveztek, mások finomkodva elrajzolt arcot emlegettek. Még Giulietta Masinához, Fellini feleségéhez és örök hőséhez is hasonlítottak. Azt hiszem, ehhez hozzájárult első igazi filmszerepem is, az 1967-es Fiúk a térről, Szász Péter rendezése, ahol Zsizsi figuráját kaptam meg. És büszke voltam arra, hogy bohóc lehetek: ilyen a gumiarcom, a mimikám, különösen filmen vigyáznom is kellett, nehogy túl soknak tűnjék a játékom. Azt hiszem, mára már kinőttem a bohócságból, már nem ilyen szerepeket játszom.

Attól még az maradtál, maradhattál…

Á dehogy! Nagyon sokat változtam! Én egy érzelmes, de kemény nő vagyok, aki néha a kelleténél is őszintébb. És az elvártnál jóval kevésbé diplomatikus. Ezen például már nem tudok és nem is akarok változtatni. Ahogyan azt is szeretem magamban, hogy annyira érdekel a másik ember. Persze ahogyan magamat, úgy másokat is kritikával kezelek – de ez nem változtatja meg a szeretetemet. Nagyon impulzív vagyok, és ez néha bizony kellemetlen, hiába vezet engem a jószándék. Volt, hogy egy rendezőnek keményen szóltam viszsza, azt hitték, ez indulat, pedig csak alkati sajátosság. A párom szokta mondani, hogy néha telefonbeszélgetéseimet hallgatva azt hiszi, valami elképesztő tragédia történt, pedig csak leesett a vajas kenyér…

Mert mindig figyeled, „túlfigyeled" az embereket!

A figyelem az egyik legfontosabb együttélési és túlélési szabály. Színészként is fontos, hiszen ebből építkezem, ebből merítek a legtöbbet. Ugyanakkor megtanultam azt is, hogy cserébe soha ne várjak el a másiktól semmit. A figyelem és a szeretet nem csereüzlet. Nekem szükségem van barátokra, tehát tudatosan teremtek és tartok meg barátságokat. És az sem tántorít el, ha olykor rosszat kapok vissza. Soha nem ragadok le a rossznál. Nem ápolom a sérelmeimet, mert elvenné tőlem a levegőt. Megfojtana, nem hagyna élni. Azt mondják, a nagyvonalú emberek sokkal többet kapnak vagy kapnak vissza másoktól, még ha ezt akkor észre sem veszik – mint azok, akik mindig méricskélnek, szeretetet vagy figyelmet porcióznak.

„Ági a Teleki téren nőtt fel. Csapattitkár és kitűnő tanuló volt az általánosban. És rendszeresen belógott a közeli Erkel Színház előadásaira. Történelemtanárnak, majd színház- és filmrendezőnek készült. Utóbbi gondolatának ma sem tudja pontos okát adni. Mindenféle szelek fújtak akkoriban, fényesek és frissítőek, talán azok is hatottak, nyilván valami belső szándék is munkált benne. Ám édesanyja boltja időközben csődbe ment. Így Margitai Ági tizennégy évesen kiváltotta a munkakönyvét, hogy besegítsen otthon. Aztán a mama majdnem elájult, amikor az eminens bejelentette: néptáncos lett a SZOT Művészegyüttesben. Amúgy előzőleg a balettintézetbe azért nem került be, mert a felvételin sokallták a hátsóját. Nagy kérdés: milyen pasik ülhettek a bizottságban?" (Sztankay Ádám, a színészbarát újságíró fia írta ezt róla: aki a cikkében egyébként egyszerűen csak angyalnak nevezte Ágit. Nekem tetszik: egy bohóc angyal…)

Meglehetősen irigylésre méltó alkat vagy!

Ezt nem tudom. De szerencsésnek tartom magam. Azért is, hogy ilyen intenzíven tudok élni, azért is, ahogyan a pályám alakult. Lekéstem a főiskolai felvételit például: a színészhallgatók rábeszélésére megkértem Básti Lajost, hogy hallgasson meg. Kőmíves Kelemen balladáját mondtam – én, a pesti lány mindenféle rámragadt tájszólásban, de neki tetszett az, ahogyan beszéltem, ahogyan léteztem, így ajánlására mégiscsak fölvettek. Másodéves voltam csak, amikor a tanszékvezető, Gellért Endre kivitt a Katonába, először a Sipsiricába, később Németh László Galileijébe – tehát nagyon-nagyon hamar igazi színpadon találtam magam. A vizsgaelőadásunk, a Szinetár Miklós rendezte Koldusopera is a Katona József Színház színpadára került tízszer egymás után, és tulajdonképpen a darab első hazai sikerének bizonyulva kultikus előadássá lett: mi, végzősök meg egyszeriben érdekesek lettünk, sokan láttak, sokan megjegyeztek minket. Fülöp Zsiga volt Bicska Maxi, Bodrogi Leprás Mátyás, Fonyó játszotta Peacock szerepét, én Polly voltam. Felejthetetlen.

Sokaktól kaptál sokat: ezt megélni is tehetség kérdése.

Meg kell hozzá szerencse és nyitottság. Elmentem Pécsre, Lendvay Ferenchez, aki remek színészpedagógus volt. Paál Istitől a nézőpont merészséget tanultam, egy másfajta szemléletű színházat, a színház és a néző kapcsolatának sokféleségét, mentem is utána, ha kellett.

Érte otthagytam például Berényi Gábort, pedig meghatározó szerepű rendező volt ő is a pályámon.
És a legjobbkor kaptam szerepet Verebestől és lehettem Máli néni, és remek volt dolgozni Novák Eszterrel vagy Kamondi Zolival. Egyre több lettem tőlük. Vagy épp Fehér Gyuritól, aki sokat tágított az én fejemen, ahogyan örök kaland Radványi Géza, András Frici, Zsombolyai vagy épp Sándor Pali, akikkel a legizgalmasabb filmjeimet csináltam. Imádom ezt a sokféleséget, mert mindig erre vágytam: én játszani és utazni szeretek, játék közben is utazom és utazás közben is játszom. Ha bármelyiket elvennék tőlem, belehalnék.

„Én ilyen vándorlós vagyok: lehet, hogy éppen van valahol egy társulatom, de ha hívnak egy új feladatra, akár a bizonytalanságba is elmegyek. Másrészt, ha úgy érzem, hogy valaminek eljött a vége, akkor is mindig továbbállok. Mindig óriási volt bennem a nyugtalanság. Nem szoktam félni a bizonytalantól, és sosem akartam benne maradni semmiben, ha már nem érdekelt. Ez nem az a szakma, ahol az ember ücsöröghet a korábbi sikerein. De értelme sem lenne: ha elveszítem az érdeklődésemet, akkor már türelmetlen vagyok, és nem működik az egész." Ezt néhány éve mondta Ági. Ugye, hogy nem változik?!

És miközben ennyi mindent tanultál, ennyi felé kalandoztál, ennyi tudást szívtál magadba – te megelégedsz a színész-léttel, nem akarod mindenáron rendezőként kifejezni magadat.

Egészen egyszerűen úgy érzem, nem vagyok rendező alkat. Pedig tudok bánni a színészekkel, a kollégáimmal, érzékem van a dramaturgiához, bár mindez nem elég ahhoz, hogy valaki nagyon jó rendező legyen: meg valahogy engem jobban érdekel az, amikor magam is játszhatok. Egyszer azért megpróbáltam. Kilenc éve a Tháliában rendeztem A szentek fecsegése című darabot, élveztem, remek játék volt, de nem vágytam a folytatásra. Talán azért sem, mert manapság ha valaki függetlenként akar produkciót létrehozni, annak ez elsősorban gründolást jelent. Hogy összeszedd a pénzt, a támogatókat, hogy szervezz és talpalj… hát ebben a tekintetben én nem vagyok egy par excellence producer-rendező alkat…

Miközben sokat játszol, rengeteg előadást nézel is.

Sok érdekes, új dolog kezdődik mostanában. Mert nagyon sok alternatív előadás van. Bár ez a rózsaszínű kép nem igaz mindenütt: míg Pesten tényleg a sokféleség jellemzi a színházakat, a vidék általánosságban sokkal rosszabb állapotban van. Pesten van alternatív és hagyományos, útkereső és konzervatív színház egyaránt, van színház, ahol remekül keveredik a kettő, igaz, ezt néha sikerült vidéken is megteremteni. Azt veszem észre, hogy az emberek a válság ellenére mégiscsak járnak színházba, és ez jó dolog.

Ha most hallana valaki minket, azt hinné, veszekszel velem, pedig csak az indulataid csillognak a szemedben, a szenvedélyed hangos csupán…

Mert örülök, hogy megint fontos lehet a színház, de dühít, hogy ennek az is az oka, hogy például a televízió csak a szemétre szoktatja az úgynevezett fogyasztóit. Mindig arra hivatkoznak, hogy ez a vacak kell az embereknek: én meg azt mondom, hogy ha ehhez szoktatták-szoktatják csak őket, akkor a kicsit is komolyabbat és igényesebbet már tényleg nem fogadják majd el.
A mi televíziózásunk semmilyen társadalmi feladatot nem lát el, semmilyen értékelhető funkciót nem tölt be, még a kézenfekvő etikai problémákat sem érzékeli: és nem csupán a kereskedelmi televíziókról beszélek!

Azt hiszem, ez nem csupán a televíziók problémája…

Csak ott látszik a legélesebben. Ez az oktatás kérdése is: olyan büszkék voltunk ennek színvonalára évtizedeken át, most meg jól lemaradtunk. Ebben is. A hülyeséghez szoknak hozzá a gyerekek, a hülyeség fogyasztóinak nevelik őket. Manapság egyre nagyobb késztetés kell az értékhez – pedig mennyi, de mennyi érték van felhalmozva! Másokban is, akiket éppen nem akarunk elfogadni. Mert odáig már nem tart ki a felelősségünk. Értékek és kultúra helyett most a szerzés korát éljük: akik kevésbé szerencsések, azoknál a szerzést az „egyáltalán megéljek" félelme helyettesíti.

**„Ez a vérbő, (tragi)komikus történet bárhol játszódhat, ahol élők és holtak, csalatások és csalások, vitális özvegyek – nők és férfiak – téblábolnak a maguk bonyolult, és remélhetőleg hosszú öregkora felé. Bárhol, bármely nyelven könnyen megbillen a sztereotípiák, bejáratott élethazugságok egyensúlya, s kivillan a pőre magány, az esendőség, a halálfélelem, mint valami ózonlyukon, amit aztán sírva-nevetve befoltoz az életösztön, a szeretet- és szerelemvágy, a vágy a saját, egyedi, bombabiztos közhelyeink iránt." Ezt a Sírpiknik című darab bámulatos magyarítója, Parti Nagy Lajos írta.
A darabról? A színházról, mely tükröt tart mintegy… Szóval: az életünkről…**

Te hogy érzed magad ebben a szerző korban, örök fiatalon, és immár végre Kossuth-díjasként?

Én sose pazaroltam. Éreztem és tudtam, mire van szükségem. Nem kellett több, de nem értem be kevesebbel. Mondtam neked: játszani és utazni szeretek.
Az elmúlt egy-két évben kicsit elfáradtam, most szeretnék elmenni például Berlinbe, mert azt hallom, manapság ott van Európa közepe, szóval elmennék oda egy színházi fesztiválra, hacsak közbe nem jön egy munka, mint most a Ványa bácsi – de majd pótolom… Meg még valami nagy útra, talán augusztusban, amikor nem játszom, talán Dél-Amerikába, mert vonz engem az a földrész. Szeretek menni, aztán visszajönni: sosem tudnék tartósan máshol élni. Mert akkor nem játszhatnék, mert a nyelv, a táj, a föld, az irodalom, a barátaim: mind-mind idekötnek engem.

Az összes géned…

Az érdeklődésem, a kíváncsiságom. Megbecsülése múltnak és jelennek. Engem a munka tart karban. Persze, odafigyelek a testemre, tornázom, de ha a fejem nem lenne rendben, akkor kizuhannék a szakmámból. Ebből a csodálatos, inspiráló közegből. Amiben a díj már csak egy váratlan meglepetés volt. Amikor már letettem róla. És most mégis újabb szereteteket hozott nekem. Tudod, az ember úgy kezdi a pályáját, hogy ide nekem az oroszlánt is. A legnagyobb baj akkor éri, ha oda is adják neki…

MARGITAI ÁGI
Születési név: Margitai Ágnes
Született: 1937. július 12., Budapest
Foglalkozása: színésznő

1958-ban a Színház- és Filmművészeti Főiskola elvégzése után Pécsre került a Pécsi Nemzeti Színházba. 1962-től a kecskeméti Katona József Színház tagja, 1963-tól a Petőfi Színházban, 1965-től a Miskolci Nemzeti Színházban játszott. 1968-tól a Mikroszkóp Színpad, 1970–1972 között a Szegedi Nemzeti Színház, 1972-től a József Attila Színház, 1978-tól a Szolnoki Szigligeti Színház tagja volt. 1982-től a Magyar Filmgyártó Vállalat társulatának, 1990-től újra a Miskolci Nemzeti Színház tagja, majd 1999-ben a Győri Nemzeti Színházhoz szerződött, majd szabadúszó lett. Több mint 40 magyar filmben és számos tv-filmben játszott.

Díjak: Jászai Mari-díj (1962), Érdemes Művész (1981), Kiváló Művész (1989), Déryné-díj (1995), Kossuth-díj (2010), 2006 óta a Halhatatlanok Társulatának tagja

POPPER PÉTER:

FELVÉTELIZTETÉS MUNKAHELYI KIVÁLASZTÁS MODERNKORI HR

1933. NOVEMBER 19. - 2010. ÁPRILIS 16.

Hosszú ideig tanítottam pszichodiagnosztikát. Egyszer megkérdezték az egyetemen a hallgatók, hogy tanár úr pszichodiagnosztikát és teszt-módszereket tanít, közben sugárzik magából, hogy nem hisz bennük teljesen. Miért? Azt mondtam röviden: mert a pszichológia kidobott magából két fogalmat, hogy jó ember valaki vagy gonosz ember. Ezeket a fogalmakat nem írhatom be egy pszichológiai leletbe, holott ennél fontosabb nincs. A többi nem érdekes. Illetve ez egy nehéz kérdés.

Évtizedeken keresztül ültem az orvosi egyetemen a felvételi bizottságban: és jöttek a gyerekek mutatván, hogy a középiskolai biológiai és fizikai anyagot mennyire tudják. Ezen már változtattak, tudom, de akkoriban kétfajta ember jött. Aki most érettségizett, az jobban tudta, aki korábban, az kevésbé. Emlékszem egy gyerekre, aki fizikai kérdést kapott, és azt mondtam, mi értelme van az ilyen jellegű felvételinek. Hiszen minden pszichológiai vizsgálat cáfolta azt, hogy az értelmi színvonal és a tanulmányi eredmény között korreláció lenne. Lehet, hogy épp a legokosabb gyerek a legjobb tanuló, de lehet, hogy közepes vagy rossz, minden az energiabefektetéstől függ. Soha nem igazolódott, hogy az egyetemi pályafutás sikere egyben a pályán való beválást jelenti. Nem a legjobb tanulóból lesz a legjobb sebész vagy mérnök. A felvételi vizsga a pszichológia mai módszertana szerint azt tudja megmondani, hogy valaki milyen tanuló lesz, de hogy milyen orvos lesz egy 18 éves gyerekből 35 éves korára, azt nem lehet megjósolni. Ilyen előrelátásokra nincs metodikánk. Személyes élményem is azt igazolja, hogy végigéltük a háborút és nagyon nehezen tudtunk visszailleszkedni társadalmilag, fegyelmileg. Rettenetesen rossz tanuló voltam. Az érettségi után azt mondta az osztályfőnök: fiúk, ilyenkor, mikor kiléptek az életbe, tanácsot szoktak adni. Ne legyetek olyanok, mint a Popper, mert ő olyan, mint az aszpirin, mindenre jó és semmire sem használ. Megsértődtem, és még a bankettre sem mentem el. De a sors huszonvalahány év múlva elégtételt szolgáltatott. Fölhívott egy osztálytársam, hogy megint érettségi találkozó volt – és kiderült, hogy egyetemi tanár lett belőlem. Hát ennyit ér az előre jóslás.

Visszatérve a felvételiztetésre, azt javasoltam, hogy „ugró mérce" is lehetne a felvételi, ha legalább 165 cm, akkor felvesszük, hiszen nagyjából ugyanannyira releváns információt hordoz, mint a középiskolai fizika és biológia tudás. Elmebetegnek néztek, de a miniszter okos ember volt, megkérdezte, mit javasolnék komolyan. Nem csinálnék alkalmassági vizsgálatokat, mondtam, de alkalmatlanságit igen. Hogy megállapítsam, ha valaki túl anyagias, túl agresszív, goromba, túlzott karriervágya van, nem jól tud kooperálni másokkal – hogy rászabadítsuk-e a betegekre. A miniszter azt kérdezte: nem lehet, hogy az alkalmatlanságin elvérzik egy leendő Nobel-díjas biokémikus? De lehetséges, mert az orvostudomány nem egységes. A laboros is orvos, a kutató és a járványügyi ellenőr is. Az alkalmatlansági csakis betegágynál dolgozó orvosra érvényes.

Ugyanezt gondolom a munkahelyi alkalmasságinál is. Információt adnak, de nem biztos, hogy lényegeset. A mérnöki balfeltekéről többet mond el, mint arról, hogy mennyire szociális az ember, tud-e együttműködni. Érzelmileg mennyire stabil, hajlamos-e az elmagányosodásra... Végignéztem néhány tesztet, amiket felvettek Babitscsal, József Attilával , de eszembe nem jutott volna, hogy művészek, hogy költők. Semmit nem mutattak meg a személyiségtesztek ezekről a zseniális művészekről, sem a Rorschach-teszt, sem a Szondi-teszt. Ezek a tesztek olyan faktorokat, részfunkciókat néznek, amik mérhetők. Egy pszichológus megmondhatja, hogy milyen alkotáslélektani folyamatok játszanak közre abban, hogy egy vers keletkezzen. De hogy jó-e a vers vagy sem, azt a pszichológus nem tudja megmondani. Nincs értékítélete. A pszichológus számára egy pofon és egy simogatás az két cselekvés. Lehet, hogy a motívumait feltárja, de azt nem, hogy az egyik társadalmi szempontból pozitív, a másik pedig negatív. Rámutathat, hogy egy zseni és egy értelmi fogyatékos az kétfajta gondolkodási struktúra, de a társadalmi hasznossághoz nem tud a pszichológus hozzászólni. Azt kölcsön veszi a pedagógiától, ettől, attól, amattól…

Ha megpofoznak valakit, akkor a pszichológus azt fogja mondani, hogy ez egy agresszív akció volt. Ekkor jön a jogász és megkérdezi: kit pofozott meg? A gyerekét? Ifjúság elleni bűntett! A kocsmában? Közbotrányokozás! Rendőrt? Hatóság elleni erőszak! Politikust? Lázítás! És tizenöt minősítést rárak arra az egyetlen pofonra. Vagyis pszichológiailag nem feltétlenül a legsúlyosabb bűncselekményt elkövető ember a legzüllöttebb…

Én mindig rákérdeztem ilyen erkölcsérzék-vizsgálatoknál, hogy pl. valaki átvezet egy vak embert az úton, odaviszi egy kirakat elé, és azt mondja: itt van egy nagy gödör, ugorjon, mire az beugrik az üvegkirakatba. Egy másik ember meg féltékenységi rohamában megöli a feleségét. Melyik a züllöttebb? Nyilván, aki a vak embert beugratja a kirakatba, holott az emberölés sokkal súlyosabb bűncselekmény. Itt kell vigyázni az alkalmassági vizsgálat metodikákkal, mert részfunkciókat mutatnak be az emberből a megbízhatóság különböző szintjein. És nagyon sokszor azt, ami szociális, emocionális, morális szempontból lényeges, nem mutatják.

Egy példa: a figyelemvizsgálatok során az emberek nagy része az első pár sorban hibátlan, aztán 1-2 hiba, aztán több hiba, vagyis a figyelme elfáradt. Csináltam hallás alapján való figyelemvizsgálatot. Ott egész más eredmények jöttek ki. Lehetséges, hogy két fajta figyelme van az embernek: egy auditív és egy vizuális? Összeálltam szemészorvosokkal és az eredmény az volt, hogy a vizuálison mindenki elvérzik, akinek nem diagnosztizált fénytörési zavara van. Azt mutatja, nem a figyelmet.

A metódusok alkalmazása során két kérdést kell feltenni. Az egyik a reliabilitás. Vagyis azt vizsgálja-e, amit vizsgálni akarok. A másik a validitás, vagyis milyen biztonsági fokon mér, mennyi a tévedési lehetősége a metodikának.

Nagy és régi vita ez. Olyan tudást egy emberről, amit ő nem akarva mondott el nekem, hanem indirekt eszközökkel, tesztekkel tudok meg, jogom van azt felhasználni az ő egzisztenciájában? Hosszú időn keresztül voltam igazságügyi szakértő. Dolgoztam különböző tesztekkel, módszerekkel, bűnözőkkel. Az első mondat így hangzott: ennek a vizsgálatnak az eredményét én a bíróság elé fogom tárni, ezt magának tudnia kell. Vigyázzon, hogy mit mond nekem. Mert amit mond, meg amilyen eredményekre jutunk, azt a bíróság tudni fogja tőlem. Egy bűnöző is megérdemli ennyi tiszteletét az emberi szabadságának, hogy nem verem át, és a tudtán kívül, pszichológiai eszközökkel szerzett információkat nem használom fel ellene.

Ugyanez a problémám a szakmai tesztekkel is. Én megtudok különböző intelligencia tesztekből valamit. Megmondom a főnökeinek? Amit nem tőle tudok: hiszen indirekt tesztmódszerekkel, tehát akaratán kívül jutok információkhoz. Én nem detektív vagyok, hanem pszichológus. Engem nem kötnek tisztességbeli határok? Ez egy nagy probléma számomra. Én sose csináltam alkalmassági vizsgálatokat. Hogy jövök ahhoz, hogy valaki műtősnői állásra pályázik, és én azt mondjam, hogy nagyon rendes, csak nem biztos, hogy bírtok majd a szexuális étvágyával. Ilyet nem mondhatok. Csak arról szabad beszélni, hogy nincs-e valami olyan személyiség- vagy karakter-vonása, ami kizárja azt, hogy a pályán beváljon. Itt sem az alkalmasság, hanem az alkalmatlanság a lényeg.

NŐI BÖLCSESSÉG

Alig pár napja fiatalabbik sógórnőm is anya lett! Így újra részese lehettem annak a fájdalmas-gyönyörű folyamatnak, melyben megérkezik egy új kisember, és megszületik az ÉDESANYA és a család. Régen volt már, mikor napi rendszerességgel álltam a szülőszobán, és tanúja voltam ezeknek a csodálatos pillanatoknak, de akkor is minden születést megkönnyeztem, és újra és újra megállapítottam, hogy ez a legszebb hivatás a földön.

Másik sógórnőm két gyermekének születésénél már átélhettem azt a csodát, amikor az ember lánya egy szerettét kíséri el ezen az úton, de sem akkor, sem most nem tudom szavakkal leírni, mennyire felemelő érzés. Ebben a tizenpár órában együtt vártunk, együtt sírtunk és nevettünk, együtt mozdultunk, a levegőt is együtt vettük, volt gyertyafény és illóolaj, érintés és biztatás, és engem is újra magával ragadott az az erő, ami világra segíti a kisbabát. Egyszerre minden elsimul, a helyére kerül, értelmet nyer. Ezzel a pillanattal semmi sem ér fel, az anya életet ad, és kap egy életet. Ez a perc messze túlmutat a jelenen, és vissza is nyúl a múltba, anyáinkhoz, nagyanyáinkhoz…

Igen, tizenhét éve, amikor megszületett Ádám fiam, éreztem először, hogy valami „más" is összeköt ezentúl Anyukámmal, hiszen most már én is anya vagyok! Amellett, hogy fiatal voltam és persze örültem az anyai segítségnek, teljesen felkészültnek éreztem magam, és tudtam, hogy ezt Anyunak köszönhetem. És az ő édesanyjának, Mamimnak – és így tovább, mert hiszem, hogy anyaságuk kiváló minta volt lányaik számára. Szerencsésnek érzem magam, hogy ilyen nők az elődeim, és remélem, tovább tudom adni ezt a bölcsességet lányaimnak is.

Azt (még) nem tudom, milyen lehet megélni a másik oldalról ezt az érzést, de azt hiszem, nagyon megindító, amikor a gyermekünknek születik gyermeke. Valószínű a nagymamává válás sem egyszerű, bármilyen örömteli is a pillanat, hiszen lányunk (vagy fiunk) esküvője után ekkor végleg új családja lesz a „mi kicsikénknek". Ugyanakkor talán újra több szükségük lesz ránk, most már mint nagyszülőkre…

A nagymamaság még messze van az életemben, de nem hagyhatom gondolatok nélkül így májusban, anyák napja táján, hiszen amikor megszületik egy gyermek, vele egyszerre lesz a nőből Édesanya, és aki addig „csak" Anya volt, mostantól Nagymama is lesz. Gyermekeink nagymamái már „rutinosak", hiszen édesanyám ötszörös, drága anyósom pedig most már nyolcszoros(!) Nagyi. Annyira jó, hogy vannak, és igenis figyelnünk kell rájuk, hogy még sokáig segíthessenek bennünket és az unokáikat azzal az évezredes tudással, amit mi, nők anyai ágon örökítünk tovább…

Ráadásul mi férfiak olyannyira suták tudunk lenni! Legalábbis én. Mindegyik gyermekem születésénél bent voltam a szülőszobán, és bevallom, be is voltam... Lehet, hogy most „megköveznek" a tisztelt olvasók, de így visszagondolva, az első pár hónapban nem is tudtam gyermekeimmel túl sokat kezdeni. A kötelező dolgokat persze az ember minél többször próbálja magáénak tudni, mint például a pelenkázás, büfiztetés, fürdetés, de az első igazi élmény mégiscsak az, amikor gyermekünknek megakad a szeme rajtunk, majd vissza-visszanéz és megint, aztán már kacag, és minden délután keresi ugyanazt a pillanatot, ahogy ránk nézett. Ettől a pillanattól kezdve éreztem mindegyiküknél, hogy elválaszthatatlanok vagyunk. Persze az első gyerek mindig csak első marad (ezt remélem megbocsájtják a többiek, akik olvasni tudtok már), hiszen onnantól van családja egy férfinak/nőnek, amikor megszületik az első gyermeke.

És hát a családfő!? Hát az bizony az ANYA. Minden nap megkérdezem magamtól: mi lenne, ha nem lenne? Mármint a feleségem, az anyám, az anyósom, a nagyanyáim, és folytathatnám a sort családom nő-tagjaival.

A férfiak szerepe egy családban inkább hasonlít egy operett-huszárához, mint a családfő személyében elképzelt asztalfőn ülő, mindent megoldó, ha kell cirógató, ha pedig muszáj, akkor „apatigrisként" harapó fenevadhoz. Anyatigris, na az van! Megvéd, megetet, meghallgat, észben tart, megölel és mindentől óv.

Tegnap átmentünk húgomékhoz, és megnéztem az új jövevényt, aki az ágyukon fekve próbálta nyitogatni kis szemeit, majd – ahogyan azt minden rendes újszülött teszi – sírt, de testvérem ölbe vette, megvígasztalta, és a nemrég még hisztis kistesómból egy nap alatt anyuka lett. Mit mondhatnék, ez gyorsan történt. Októberben írtunk az esküvőjükről: mennyi szeszélye volt a menyasszonynak, mi mindent intéztünk az ifjú párnak, ilyen zene, olyan gyertya, amolyan szalag, Balaton-part, bográcsgulyás... Mintha tegnap lett volna, és bevallom, amikor már nagy volt a pocija, még akkor sem esett le számomra, hogy ebből a lányból is édesanya lesz. Pedig már én is végigasszisztáltam 1-5 terhességet, és tudok arról a tényről, hogy ha egy nő várandós, akkor előbb-utóbb édesanya lesz, de hát ő volt mindig a „pici". Hozzáteszem, hogy köztünk nagy a korkülönbség, és kamaszkoromban én mentem érte az óvodába, majd láttam felnőni, és amikor már külön éltem a szüleimtől, hozzánk jött át esténként, ha kellett valami alibi, hogy ne legyen otthon. Ezért annyira meglepő számomra, hogy egyik napról a másikra teljesen természetes mozdulatokkal veszi ölbe icipici gyermekét, ringatja, öleli és – majd ha kell – megvédi. Mi pedig, apák, sógorok, komák minden nap magabiztosan próbálunk felnőni a feladathoz, de persze az édesanya mellett apának lenni is könnyű!

BOCSÁNAT!

...a nagypapák már nagyon jól csinálják, és nem értem, hogyan...

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Mit tehetünk az időskori memóriazavarok ellen?

Dr. Kovács Tibor

Magyarországon 150 ezerre teszik azok számát, akik idős korukban memóriazavarokkal küzdenek. A 65 év felettiek 1 százalékát, a 85 év felettiek 40 százalékát sújtja ez a betegség, pedig egy kis agytornával csökkenteni lehet a kialakulás kockázatát. – Kovács Tibort, a Semmelweis Egyetem Neurológiai Klinikájának docensét kérdeztük.

Mit jelent a fogalom: szenilitás?

A szenilitás önmagában öregkort jelent, viszont kétségtelen, hogy a magyar nyelvben mára egy negatív jelentéstartalom rakódott rá, és elsősorban az időskori szellemi teljesítmény romlását értik rajta.

Mindenkinél bekövetkezik a szellemi teljesítmény romlása idős korban?

Nem, a tévhittel ellentétben nem kell, hogy idős korban feltétlen elbutuljunk. Az öregedés természetes folyamat, egy bizonyos fizikai változás. A szellemi teljesítmény romlása – vagy latinul demencia – ráadásul nem életkorfüggő, bár százalékosan gyakoribb az idős korosztályban, főleg az Alzheimer-kór életkorral növekvő előfordulása miatt. Azt lehet mondani, hogy 65 év felett a lakosság 1 százalékát, 85 év felett pedig már a lakosság 40 százalékát érinti.

Mitől következik be ez a fajta mentális leépülés, és hogyan lehet észlelni?

Az idegsejtek fokozatos, lassú pusztulása a felelős érte. Kezdeti szakaszában rövidtávú memóriazavarokban nyilvánul meg, a beteg nem emlékszik arra, hogy mi történt előző nap, elfelejti, hogy bevette-e már a gyógyszerét, de a hosszú távú memóriája tökéletes. Sőt, előszeretettel réved a múltba, és meséli a régmúlt eseményeit. Súlyosabb szakaszban pedig már zavartság jellemző, bizonytalan a beteg térben és időben, vizelet- és széklettartási problémái alakulnak ki.

Hogyan lehet megelőzni a demenciát?

Elsősorban az egészséges életmóddal és más krónikus betegségek kivédésével lehet a kialakulásának kockázatát csökkenteni. Ehhez fontos, hogy 30-60 éves kor között tudatos életvitelünk legyen, sok testmozgással, szociálisan aktív élettel és rendszeres, tartós szellemi munkával.

Mit ért azon, hogy tartós szellemi munka: ilyennek számít például a mindennapi keresztrejtvényfejtés?

A keresztrejtvény ilyen szempontból épp nem jó példa, mert csak sematikus gondolkodást igényel. Sokkal inkább valamilyen új dolog megtanulását, mindennapi új kihívásokat, amelyben szükség van a kreativitásra, a kombinációkészségre és a szociális aktivitásra egyaránt. Ilyen lehet például a csoportos nyelv- vagy számítástechnikai ismeretek tanulása, a társasjátékok vagy a kártyajátékok.

Milyen orvosi, gyógyszeres segítséget lehet adni a szellemi teljesítmény csökkenése esetén?

Jellemző, hogy sajnos orvos már csak akkor látja a beteget, ha a demencia közepesen súlyos vagy súlyos szakaszba lépett, mert addig a hozzátartozók az enyhébb memóriazavarokat nem tekintik betegségnek. A kezeléseket pedig épp a korai szakaszban érdemes elkezdeni. Rendelkezésünkre állnak olyan készítmények, amelyek az idegsejteket stimulálják, a leépülést lassítják. A súlyos szakaszban is ilyen gyógyszereket alkalmazunk, de ebben a stádiumban már nem tudunk látványos javulást elérni. Ugyanakkor gyógyszertári bevezetés előtt áll néhány ígéretes orvosság, amelyek a betegség okait próbálják megszüntetni. A demenciában szenvedő betegek szakvizsgálatát, a gyógyszerek rendelését demencia centrumokban dolgozó szakorvosok végzik.

Javasolja a vény nélkül kapható különböző agyserkentő szerek, teák használatát?

Az összes ilyen szer esetében tapasztalati megközelítés javasolt: ha a beteg kedvező hatást tapasztal, használja azt a szert. Fontos azonban, hogy csak ellenőrzött, jó minőségű terméket fogyasszunk.

Mit tehet a család otthon a beteg állapotának javulása érdekében: szembesítsék memóriazavaraival, vagy diszkréten ne vegyenek tudomást a dologról?

Semmiképpen nem szabad szembesíteni a betegeket tévedéseikkel, ugyanis nem csak az emlékezet, hanem a szociális készségek leépülése és a saját hibák elfogadásának hiánya is jellemző a betegségre. Ezért alapvetően megértő, a konfliktusokat kerülő viselkedést kell tanúsítani a beteggel szemben.

Mennyien szenvedhetnek Magyarországon a demenciától, és elsősorban férfiak vagy a nők az érintettebbek?

Demenciában több nő szenved, ennek biológiai és korosztályi okai is vannak, ugyanis a nők közül többen érik el az idősebb életkort. Magyarországon az európai arányoknak megfelelően 150 ezer körül lehet a betegségben szenvedők száma.

Tudunk olyan nemzetről, amelynél kevésbé jellemző a betegség?

Nincsenek nagy különbségek, azt lehet mondani, hogy a fejlett országokban a demencia előfordulása hasonló arányokat mutat.

Havas Péter Gergő

Pihenjen a csendesen hullámzó Duna partján, Ráckevén, a Kék Duna Wellness Hotel****-ben!

Wellness Ízelítő *(szombattól hétfőig)* **35 000 Ft/fő**
3 nap, 2 éjszaka, félpanziós ellátással *(1 szolárium és 1 infrakabin)*

Duna-parti Wellness Party *(a hét bármely napján)* **45 000 Ft/fő**
3 nap, 2 éjszaka, félpanziós ellátással *(2x fél óra testmasszázs, 1 arcmasszázs vagy manikűr, 1 szolárium, 1 infrakabin használat)*

Több mint wellness-hétvége **55 000 Ft/fő**
4 nap, 3 éjszaka, félpanziós ellátással *(2x fél óra testmasszázs, 1 arcmasszázs vagy manikűr, 1 szolárium, 1 infrakabin használat)*

„Az egészség nem minden, de a minden semmi az egészség nélkül"

FOGYJON EGYÜTT A HOLDDAL!

Dunaparti tisztítókúra – Ismerje meg a test, szellem és lélek egységét!
(5 napos vezetett tisztító kúra, 3 napos lebőjttel - bio italokkal)

Adjon új lehetőséget Önmagának selfness programunkkal
...selfness életérzés... a wellness legfelsőbb foka...

Programcsomagunk bevezető ára: 75 000 Ft/fő

2300 Ráckeve, Dömsödi út 1/A • Tel.: 06/24-523-230 • www.wellnesshotel.hu • info@wellnesshotel.hu

HIRDETÉS

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

A probiotikumok

Dr. Nyiredyné dr. Mikita Klára

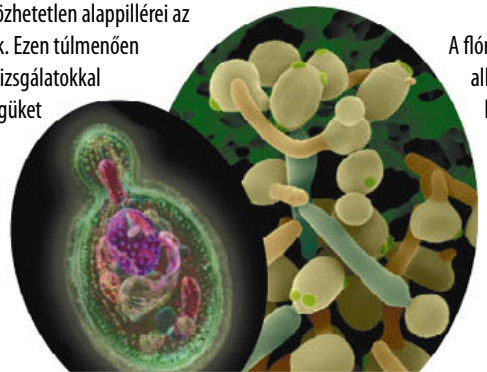
Mik is azok a probiotikumok? Szükségünk van rájuk? Netán elég a kefír és a joghurt? Honnan tudhatom, milyen szert vásároljak, hisz annyi félét reklámoznak? – Dr. Nyiredyné dr. Mikita Klára szakgyógyszerészt, a budaörsi Kőszikla Gyógyszertár vezetőjét faggattuk ezekről a csöppnyi kis baktériumokról, melyek beleink jólétéről gondoskodnak.

Mik azok a probiotikumok?

A probiotikus baktériumok zöme az emésztőrendszerben található, de jelen vannak pl. az orrüregben, a hüvelyben és a bőrön is. A tápcsatorna baktériumflórája a születés pillanatától fokozatosan épül fel, és az emberi szervezettel szoros egységet alkotva fejti ki biológiai hatását. A mintegy 400 baktériumfajt tartalmazó bélflóra számos élettani feladatot lát el. Gátolja a kórokozó baktériumok megkötődését és elszaporodását a bélben, gyulladásgátló anyagokat termel, javítja az emésztés hatékonyságát és a felszívódást, valamint fenntartja és serkenti az immunrendszer működését, aminek kb. 70 %-a a béltraktushoz kötődik.

Miért fontos, hogy fogyasszuk ezeket?

Hatásuk sokszínűsége magyarázza változatos alkalmazásukat. Egészséges táplálékként vagy étrendkiegészítő készítményként nélkülözhetetlen alappillérei az egészséges életmódnak. Ezen túlmenően azonban tudományos vizsgálatokkal bizonyították jelentőségüket egyre több betegség megelőzésében és kiegészítő kezelésében.



A probiotikumok megakadályozzák bizonyos klinikai tünetek kialakulását, vagy csökkentik a panaszok súlyosságát és lerövidítik azok időtartamát.

Antibiotikumok használata után az orvosok gyakran javasolják a probiotikumok fogyasztását. Tudomásom szerint a joghurtban is vannak ilyenek. Nem elég, ha ezeket fogyasztjuk?

Az egészség megőrzésének és a betegség megelőzésének célját probiotikus tejtermékek rendszeres fogyasztásával is elérhetjük. Kifejezetten terápiás céllal, már kialakult betegségek megszüntetésére és csökkentésére azonban inkább a pontos adagolású, a hatóanyag védelmét a gyomor savas közegében is biztosító, kapszulázott étrendkiegészítők és gyógyszerek alkalmazása javasolt.

A probiotikumok felerősítik az antibiotikumok hatását?

Nem. A mellékhatásukat csökkentik. Széles spektrumú antibiotikum-kezelés gyakori velejárója (5-39%) a hasmenés. Az elölni kívánt kórokozó baktériumok mellett ugyanis az antibiotikumok a bélflórát is „tizedelik". A megbomló egyensúly, megváltozott anyagcsere híg, nagy mennyiségű székletet eredményez. Ez a mellékhatás különösen gyerekeknél veszélyes, de felnőtteknél is gondot okozhat.

A flóra regenerálódásához a probiotikum alkalmazását az antibiotikus kezelést követően még legalább egy hétig kell folytatni. Bevételét pedig két antibiotikum adag közötti félidőben javaslom.

Érdemes ezeket a bőröndbe pakolni, ha távoli tájakra utazunk?

Lényegesen csökkenthetők az utazásokat megkeserítő gyakori hasmenéssel, hányingerrel, hányással járó emésztési panaszok, amelyek lehetnek fertőzéses eredetűek, vagy okozhatják a szokatlan ételek, idegen konyhatechnikai eljárások is. Több tanulmány vizsgálta ilyen esetekben a megelőző probiotikus kezelés hatásosságát. Az utazás előtt 5-7 nappal kezdett probiotikumok megerősítették, ellenállóbbá tették a bélflórát. A kezelésben nem részesülő kontrollcsoporthoz képest a készítmények csökkentették a megbetegedések számát, súlyosságát.

Vannak más betegségek is, melyekre jó hatású lehet, ha probiotikumot fogyasztunk?

A probiotikumoknak gyulladásgátló hatásuk is van. Ezzel magyarázható a különböző, gyakran ismeretlen eredetű gyulladásos bélbetegségekben kifejtett kedvező hatásuk. Csecsemőkori rotavírus fertőzés és szalmonellózis esetén a kezelés kiegészítésével a kisgyerekek gyorsabban és enyhébb tünetekkel gyógyultak. A felnőttkori Chron-betegség és krónikus vastagbél-gyulladás folyamatos kiegészítő probiotikus kezelése mellett a tünetek enyhülése, a betegek általános állapotának javulása vagy a betegség megfelelő szintentartása érhető el. Ígéretes vizsgálati eredmények vannak a krónikus gyomornyálkahártya-gyulladás és fekélyes elváltozások kezelésében is.

A fogalom 1965-ben született. A görög „biosz"=élet szóból ered, jelentése a „pro" előtaggal „az életért". Az emberi szervezetben baktériumok milliárdjai találhatók. Ezek töredéke betegséget okoz, nagy részük viszont nélkülözhetetlen a szervezet egészséges működéséhez. Ezek az úgynevezett segítő, hasznos vagy probiotikus baktériumok. Az ilyen baktériumokat tartalmazó készítmények a probiotikumok.

Az immunrendszerre kifejtett stimuláló hatás következtében a probiotikumok értékes kiegészítők lehetnek minden immungyengítő mellékhatással járó kezelésnél, valamint az immunrendszer fokozott aktivitását igénylő állapotokban. Ilyenek pl. a kemoterápiás kezelések, szteroid gyulladáscsökkentők, vírusfertőzések stb.

Mi a helyzet a lassan népbetegséggé váló candidás megbetegedéssel?

Jelentős eredményeket tapasztaltak a candidás betegeknél, ahol gombás fertőzés miatt bomlott meg az egészséges bélflóra. Kúraszerűen, naponta nagy mennyiségű probiotikum adagolásával sikeresen helyreállítható a mikrobiológiai egyensúly.

Most van a böjtök és a fogyókúrák időszaka. Indokolt ebben az esetben is fogyasztani ezeket?

Gyakori kellemetlen velejárói a fogyókúráknak és léböjtöknek az emésztőrendszeri panaszok. A megváltozott tápanyag-összetétel, a megnövekedett mennyiségű, növényi rostokban gazdag zöldségek fogyasztása puffadással, rossz közérzettel járhat. A „hasznos" baktériumok az emésztés általános javításával, sőt még az emberi tápcsatorna számára emészthetetlen anyagokat is lebontva csökkentik a tüneteket.

Van-e bármilyen mellékhatása ezeknek a szereknek, illetve mindenki számára fogyaszthatóak-e?

A probiotikus kezelés nem kívánt mellékhatása az esetleges egyéni érzékenységen kívül ez idáig nem ismert. Terhesség és szoptatás alatt is alkalmazható. Gyermekek és idős betegek is szedhetik, az adagolást az orvos mérlegeli.

Zimre Zsuzsa

SZIMPATIKA

MÁJUSI AKCIÓ*

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

Lamisil 1x 1% külsőleges oldat
4 g

MOST CSAK 1935 Ft

Gombás bőrfertőzések helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Alli 60 mg kemény kapszula
84 db

MOST CSAK 9335 Ft

111,1 Ft/db

Csökkentett kalóriatartalmú és zsírszegény étrend mellett, túlsúlyos felnőttek súlycsökkentésére szolgál 18 éves kortól

Vény nélkül kapható gyógyszer

Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray
15 ml

MOST MÉG OLCSÓBB 1240 Ft

Szénanátha és más allergiás orrnyálkahártya-gyulladás következtében kialakuló orrdugulás csökkentésére szolgál (6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp
30 ml

MOST CSAK 1070 Ft

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol 500 mg filmtabletta
12 db

MOST CSAK 295 Ft

24,6 Ft/db

Paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapító

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Egészségtár Porcerő FORTE filmtabletta
30 db

MOST CSAK 1975 Ft

65,8 Ft/db

Összetevői hozzájárulnak a normális porcképződéshez, elősegítik a porcok épségének megőrzését és regenerálódását, így az ízületek megfelelő mozgathatóságát

Tápszer

Anthelios XL napvédő krém SPF 50+
50 ml

MOST CSAK 3995 Ft

79,9 Ft/ml

Illatanyagmentes, vízálló napvédő krém, napérzékeny bőrre

Napozó készítmény

Fenivir 1% krém
2 g

MOST CSAK 1125 Ft

Ajakherpesz kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nurofen Forte drazsé
24 db

MOST CSAK 1095 Ft

45,6 Ft/db

Gyorsan és hatékonyan csökkenti a fájdalmat és a lázat, mérsékli a gyulladást

Vény nélkül kapható gyógyszer

Bilobil forte 80 mg kapszula
60 db

MOST CSAK 3525 Ft

58,8 Ft/db

Szédülés, fülzúgás, fejfájás és memóriazavar esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

Omega-3 mélytengeri halolaj kapszula
60 db

MOST CSAK 1240 Ft

20,7 Ft/db

Mélytengeri halolaj kapszula omega-3 zsírsavval

Étrend-kiegészítő készítmény

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

MOST CSAK 3145 Ft

52,4 Ft/db

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

Étrend-kiegészítő készítmény

Nizoral sampon
100 ml

MOST CSAK 2295 Ft

23,0 Ft/ml

Gomba okozta hajkorpásodás kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Compeed herpesztapasz
15 db

MOST CSAK 2095 Ft

139,7 Ft/db

Legdiszkrétebb megoldás a herpesz gyors kezelésére

Tapasz

Magnesium-Sandoz Forte pezsgőtabletta
20 db

MOST CSAK 895 Ft

44,8 Ft/db

Magnézium tartalmú készítmény édesítőszerrel

Étrend-kiegészítő készítmény

*Áraink maximált akciós árak

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

ÜZENET A FÖLDRŐL

KLÓNOK HÁBORÚJA

NOVÁK PÉTER

Ha és amennyiben a konformizmus veszélyeinek gondolata egy Walt Disney rajzfilm(gyár)-termék kapcsán önti el elménket, egy percig se csodálkozzunk.... Hol vannak már a karakteres figurák, a meglepő fizimiskák, a szórakoztató grimaszok, generációk meghatározó gyermekkori emlékei? Sehol. A programozott virtuális mesevilág a fázisrajzolót is feleslegessé tette, a kézjegyet, mely lelket varázsolt a szereplőknek. Manapság egyetlen profil megtervezése után mind, a történet szerint hasonló identitású hős készen áll az életrekeltésre, csak néhány vektort, koordinátát kell megváltoztatni, hogy épp' egy orr piszébb, egy szemöldök kuszább, egy mozdulat cifrább legyen. Már ha a tervezőmérnök csoport fordít egyáltalán ennyi energiát a futószalagok sablonjaiba öntött mítosz cizellálására.

Mert a mítoszokban általában erősek vagyunk! Van itt terítéken harmonikus család, jóléti társadalom, fejlett demokrácia, és persze emberi tartásunk záloga: a munkahely, a maga külön bejáratú ideáival.

„Kell egy csapat!", „Egy mindenkiért!", „A lelkem a vállalatot illeti meg!", csak hogy néhány klasszikus közhelyet elevenítsünk fel. És bár egy-egy filmből, regényből, dalból idéztünk, a rendszerváltás szabadságmámorát váltó vállalkozási eufória azonnal magáévá tette, bedarálta őket is, sok más kulturális üzenethez hasonlatosan. A párhuzam persze érthető; a szabad piaci verseny afféle háborús harctér, ahol az adott érdekcsoportokon, cégeken belüli összetartás a piramis kohéziója. Ehhez pedig hinni kell, de nagyon, hinni pedig a magasztosban lehet, nem a hétfő reggelben. Innen már csak egy ugrás az irodalom. Egy jól eltalált idézet a munkahelyi csaták csodafegyvere!

Csakúgy, mint a nyitott irodák, a finoman presszionált dresszkód, a szakzsargonnal kevert vállalati szleng, a csapatépítő tréning, mind-mind a mítosz kultuszát erősítik, azaz a nagybetűs Lojalitást. Baj ez? Nem. Nem feltétlenül. Kicsit. Finoman fogalmazva, addig, amíg meg nem ütközik a moralitással. Mert bizony meg tud. Keményen.

Egy munkahelyi struktúrának vajmi kevés köze van a hagyományos értelemben vett demokráciához, jól is néznénk ki, a kapitalizmus nem ősközösség, kommuna, kibuc, hanem alá- és fölérendeltségek militáns szervezete, amit a fentemlített eszközökkel vagy erőszakosan muszáj egyben tartani: jó, ha a profit, de mindenképp az állások érdekében, ez pedig áldozattal jár. Persze nem mindegy, hogy mekkorával.

Az egyéniség az egyes ember egyszeri, sajátosan rá jellemző tulajdonságainak összessége. Remek, hiszen ezen tulajdonságok tesznek alkalmassá vagy alkalmatlanná minket, a tehetség, a megszerzett tudás, a kurázsi mellett segítik vagy akadályozzák érvényesülésünket. Hiányukban azonban a kreativitás elapad, a készség arra, hogy egyedülálló módon tudjunk helyzeteket kezelni, problémákat megoldani, és nem utolsó sorban változni, ha annak jő el ideje. Mert mindig eljön…

Az önmagukat túlnőtt giga-, mega-, multicégek nehezen ismerték fel ennek jelentőségét (ha egyáltalán), hogy aztán különböző, általában értelmezhetetlen nevű belső szervezetekkel – HR, erőforrás gazdálkodás, megfelelőségi igazgatóság stb. – kompenzálják avagy segítsék ezen folyamatokat. Kérdés, újraprogramozható droidok vagyunk, avagy kiégetett minket az elmúlt két évtized, s nem egy generáció végzi a roncstelepen, a főnök képére teremtett világnézettel szemeinkben...

Mielőtt felidéznénk a Terminátor utolsó, vöröses pillantását fémkoponyája mélyén, tisztázzuk: a válság ellenére a helyzet nem ennyire válságos! Ami az immáron fejlett kapitalizmusnak kétszáz esztendejébe tellett, az nekünk „csak" húsz évbe; rájönni arra, hogy végső soron egy vállalkozás legnagyobb kincse a humántőke, az emberek, akik tolják annak szekerét, s bár örömmel szitkozódnak szügyig sáros ruháikban, ismerik a büszkeség, a dicsőség fogalmát, és tesznek is érte. Nem keveset.

Talán elmúltak azon idők, mikor amerikás magyarként kellett helytállni munkahelyeinken, a leszedált, non-stop mosolyparty-kon, a hiúságok máglyáján égetve el utolsó stílusjegyeinket, falkakutyaként nyalni és rúgni a megfelelő irányokba. Talán ennyi csalódás után kiderült, hogy a hatalomnak elsősorban felelőssége, nem arisztokráciája van, hogy egy zártnak tűnő rendszer fekete-fehér falain belül igenis van lehetőség színekben gondolkodni, és hogy van egészséges kompromisszum, amit mindkét fél megengedhet magának. Ez már nem a klónok háborúja, nem a botkormányos, kézi irányítás.

Idealizmus? Lehet. Egy új televíziós műsor zenei szerkesztőjeként viszont volt szerencsém közelről látni a változást! A muzsika hangjára oly csapatok verbuválódtak, akiket elsősorban nem a szereplési vágy, hanem a gengszellem, az összetartás, az egymásba kapaszkodás hozott össze, erősebben minden motivációs csoportkurzusnál. Igazgató a fénymásolóssal, szerelvény karbantartó a diszpécserrel, pénzügyi előadó az IT szakemberrel, boldog a még boldogabbal dalolt torka szakadtából a célegyenesben, hogy ők lehessenek a cég hangjai 2010-ben. Felkészültek, felöltöztek, kisminkeltek, megtanulták, leblattolták, tükör előtt gyakorolták, néha mosdók és dohányzásra kijelölt helyek rejtekén. Én mondom, van remény!

Mert ennyi boldog és karakteres figurát, meglepő fizimiskát, szórakoztató grimaszt csak a rajzfilmekben láttam annak idején, ahol a sikernek egyetlen feltétele volt: a személyiség.

Isten tudja, meddig tart ki a lendület, de ahol az igazgató és a fénymásolós összekacsintanak a liftben, nagyobb pillanatok is születnek!

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

HIRDETÉS

...elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

ÁRVÁCSKA UNOKÁJA 2. rész

Emlékeznek még előző számunkból Hédire? A 40 éves, mozgáskorlátozott, kislányarcú nőre, aki gyerekkoráról mesélt. Arról, hogyan verte anyja, majd hagyta ott a kórházban, ahol 4 évesen megműtötték a lábát. Mégis szerencsésnek érezte magát, mert végül szerető környezetben nevelkedhetett – hála a Mexikói úti Mozgásjavító szellemiségének, munkatársainak. Hédi történetének második részében örökbefogadásával kezdődő újabb kálváriáját ismerhetik meg: önmagára (majd társra) találásának útját marasztaló csapdáival, amelyek otthonosnak tűnhetnek annak, aki nem tudja, mit jelent az otthon.

Hány éves voltál, amikor örökbe fogadtak?

Már 13 múltam. Idegen gyerekként bekerülni egy családba mindig nehéz, de ahogy kamaszodni kezdtem, csak rontott a helyzeten. Ráadásul a nevelőanyám akkoriban betegedett meg, ezért elég önállónak kellett volna lennem. Az új szüleim kifelé túl-védtek, másrészt úgy érezték, kevés idejük lesz úgymond „embert faragni belőlem". Jóravaló, dolgos falusiak voltak, de nem tudtak velem bánni. Nehezen sikerült megfelelnem nekik; mikor odakerültem, még a gázt sem tudtam meggyújtani. Két év múlva főztem a családra. A nagy házat felváltva takarítottuk a mostohatesómmal, ami egészséges embernek is hatalmas munka volt, mégsem mondhattam, hogy nekem túl nehéz. Azt akarták, hogy megálljam a helyem az életben. Tényleg sok jó útmutatást kaptam tőlük, de ha visszabeszéltem, vagy úgy kezdtem a mondatot, hogy „jó, de", akkor anyám megpofozott. Sokat gondoltam apura, aki soha nem ütött volna meg.

Apró, bicegő kislány létedre már megint vertek…

- Igen. Szerettek ők… csak nem tudták, mit vállalnak. Kifelé azt jelképeztem, hogy ők jó emberek. Amúgy tényleg azok próbáltak lenni. Úgy akartak bánni velem, mint a saját lányukkal, de nem vették figyelembe, hogy én mást hoztam magammal. Amikor befogadtak, a huszonéves intézeti nevelőm figyelmeztette őket: ne higgyék, hogy a gyerekük mellé játékbabát kaptak. Mert a mostohatestvérem kért. És hat év után ő küldött el. Vele azóta sem találkoztam, de a mostohaszüleimmel több év kihagyás után felvettem a kapcsolatot. Amikor már bizonyos távolságból, megértéssel tudtam rájuk nézni.

Hová tudtál menni?

Vissza a fővárosba. Nevelőanyáméknak már régen mondogattam, Budapesten szeretnék majd dolgozni, de nem értették meg, ez is rontotta a viszonyunkat. Fogyatékos vagy állami gondozott gyerekekkel akartam foglalkozni, és továbbadni azt a szeretetet, amelyet én a Mexikói úton kaptam. Végül is – még az utolsó összeveszésünk előtt – nevelőapám segített munkát találni Pesten. Egy időseket-fogyatékosokat gondozó egyházi otthonba kerültem betanított dolgozóként. Elborzasztott, amit láttam. Semmiben nem hasonlított az engem felnevelő intézethez. Gyakran verték vagy lebrómozták a sérülteket. Megszabták, mekkora távolságot kell tartanom a gondozottakkal, de nem tartottam. Palacsintát sütöttem nekik éjszaka, megengedtem a fiataloknak, hogy keresztény rockot hallgassanak, ami már nem fért bele a keretekbe. Elbocsátottak, állítólag mert nem bírtam a munkát fizikailag... Magából a felekezetből is kiábrándultam, Istennel viszont tovább kerestem a kapcsolatot.

Ezek szerint hívő voltál?

Még a nevelőszüleim hatására, 13 évesen megkeresztelkedtem. Úgy éreztem, Istentől megkaphatom, amit a családom nem adott meg. A munkahelyemen átélt csalódás után nem tudtam, merre tovább, de az egyik kolléganőm elvitt az ő gyülekezetébe, egy kisegyházba, és teljesen magával ragadott az új közeg, a lelkes, mindig áhítatos vagy ünneplő tömeg; nemsokára víz alá merítkeztem, és én is odatartozó lehettem. Amikor hazamentem látogatóba, lelkesen elmeséltem, hová járok. Erre anyám nyugtatóért rohant, de még előtte újra megütött. 19 évesen ez volt az utolsó csepp a pohárban. Kértem, hogy bontsuk fel az örökbefogadást.

Fájdalmas lehetett. Az új vallási közösségednek elég megtartó ereje volt ebben a helyzetben?

Tartósan segített nekem, azok meg, akik kérdőre vontak, hogy lehetek a tagja ennek a gyülekezetnek, nem adtak munkát, szállást és kenyeret. Az odatartozással járt egyfajta védelem. Azt is éreztem, jobb, ha istentiszteletre járok, mint ha fiúzom. A nevelőszüleim megjósolták, hogy el fogok zülleni, amikor eljöttem tőlük. Be akartam bizonyítani, hogy nem lesz igazuk. A hozzám hasonló lányokkal gyakran az történik, hogy a szeretethiányt a fiúkkal próbálják betölteni, és így a szexet használják szeretetpótléknak. Ezzel már akkor tisztában voltam, ha nem is fogalmaztam meg így. Nagyon vigyáztam magamra, mert senki nem vigyázott rám. Én egy szerelmi csalódás után nem tudtam volna hol gyógyulni.

Meddig tartoztál a gyülekezethez?

10 éven át, szünetekkel. Egy idő után már túlságosan is megismertem, de sokáig tartott, míg el bírtam engedni. Legjobban a pénzközpontú szemlélete zavart. Biztos akkor is lehetsz istenfélő, ha jómódú vagy, de a ló túloldala, hogy akkor lehetsz csak áldott, ha gazdag vagy. Ők bármit és annak az ellenkezőjét is megmagyarázták a Bibliából. Ha mindent megteszel, hogy jó keresztény legyél, böjtölsz, imádkozol és mégsem történnek meg azok a dolgok, amik a szerintük áldott élethez kellenek, az úgymond azt bizonyítja, hogy Isten nem szeret. Ez számukra azt jelenti, hogy valamit rosszul csinálsz vagy bűnben élsz. Akkor fordultam el tőlük végleg, amikor kiderült, hogy az új gyülekezeti épület előtt szökőkutakat építenek a kötelezően fizetett tizedekből. Arra gondoltam, hogy ezekre a kövekre nem adok, egy rászorulónak inkább. De más is történt. Ekkoriban kezdődtek a súlyos nőgyógyászati problémáim, amelyeknek később maradandó következményük lett. Egyszer imádkoztam istentisztelet alatt, és hirtelen megjelent előttem egy kiszáradt fa: tudtam, hogy én vagyok. Úgy éreztem, nem vagyok jó helyen.

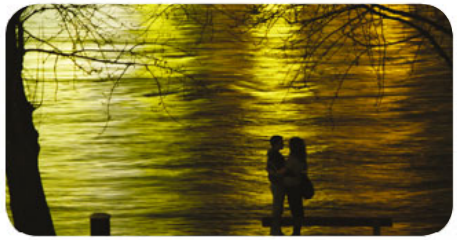
El lehetett jönni, simán?

Nekem igen, jelentéktelen embernek, a tűzvonalból biztos nehezebb. Egyszer már korábban is próbáltam: egy sokkal kisebb közösséghez csatlakoztam, és a kommunájukban éltem, nagyon szigorú erkölcsi és gyakorlati szabályok szerint – egy évig. Nyitott, kereső emberek közé kerültem, de lassan kezdtem látni a nyitottság másik oldalát: lelkileg mindenki sérült volt, ahogy én is. Az is kiderült, hogy ez a szekta befogadó ugyan, de nem elengedő. Nagyon tetszett, hogy szegénységben élünk, de zavart, hogy olyan közel egymáshoz. A tagjai figyelték a másikat, mondhatni, lesték, ki mikor vét. A kapcsolatok kialakulását is ellenezték, sőt, a már párban érkezetteknek a szerelmét szétverték. Egy ismerősöm menekített ki, a kommuna átkainak kíséretében. A legenyhébb az volt, hogy Pokolra kerülök.

Ideális alanyt láthattak benned ezek az oltalmazó – mondjuk úgy – kisegyházak.

Igen, sokáig ki voltam nekik szolgáltatva. Igazából az segített függetlenedni tőlük, hogy megkezdtem a Tanárképző Főiskolát, magyar szakon, és az új közeg más szemléletet adott. Nagyon büszke vagyok rá, hogy lediplomáztam, senki nem hitte volna. Nekem más forgatókönyvet szánt a sors… Eleinte kollégiumban laktam, majd a családsegítőkön keresztül kaptam az önkormányzattól ezt a kis lakást.

A lábamra kellett állnom, havonta bemutatnom a befizetett csekkjeimet. Az első két főiskolai évben csak a tanulásra tudtam koncentrálni, nehéz volt, ösztöndíjból éltem, harmadévtől meg dolgoztam a nappali mellett. Magyar tanár akartam lenni, mert az irodalom mindig mentsvár volt a nehéz időszakokban. Ha már óvónőnek nem mehettem a mozgássérültségem miatt. Azt hittem, a tanári pályán lesz helyem; tévedtem.



De a főiskola így is sokat adott. Az utóbbi években telemarketinges munkákkal kellett beérnem, de örültem, hogy az is van. Most intenzíven tanulok németül, hátha új lehetőségeket hoz majd.

A párkapcsolatodról kérdezhetlek? Nem egyedül élsz itt…

Szerencsére megtaláltam az„igazit" annyi magány után. Eljegyzett annakidején egy gyülekezetbeli fiú, de ő súlyosan depressziós volt, és nem akart gyógyszert szedni. Nem mertem felvállalni. Még próbálkoztam egyvalakivel, akit viszont nem tudtam szeretni. Annyi hiány után nem bírtam kompromisszumot kötni a párválasztásban, és nem is kötöttem. Hat éve vagyok együtt a párommal, akivel nagyon szeretjük egymást. Maximálisan elfogad, és olyan a kapcsolatunk, amilyenre mindig is vágytam.

Derűt sugárzó, mosolygós ember. Senki nem gondolná, mi mindent élt át – főleg, hogyha nevetni is hallja.

COFIDIS KOMFORT HITEL AZ EGÉSZSÉGÉRT

„Az egészség pótolhatatlan kincs! Mi általános szűrővizsgálatra vettünk fel hitelt, mert a megelőzés hatékonyabb és olcsóbb, mint az esetlegesen jelentkező tünetek orvoslása."

A COFIDIS Komfort Családi Program stabil hátteret biztosít Önnek. Hitelkeretünkkel bármilyen fogorvosi, nőgyógyászati vagy más szűrővizsgálat elvégezhető saját maga és szerettei érdekében.

A COFIDIS Komfort Hitel többet ad mert:

- Rejtett költségektől és kötöttségektől mentes
- Forint alapú, nincs árfolyamkockázat
- Kényelmesen, otthonról igényelheti
- Ingyenes a hitelbírálat

Hitelösszeg	THM*	Törlesztőrészlet (banki átutalással, csoportos beszedéssel)	Törlesztőrészlet (csekkes fizetéssel)
100 000 Ft	39,01%	3 990 Ft	4 390 Ft
300 000 Ft	35,06%	11 380 Ft	11 780 Ft
500 000 Ft	31,00%	17 950 Ft	18 350 Ft

COFIDIS

A PÉNZÜGYEK NAPOS OLDALA

*41/1997. (III.5.) Korm. rendelet 11/D.§ (3) szerint. A THM meghatározása az aktuális feltételek, illetve a hatályos jogszabályok figyelembe vételével történt és a feltételek változása esetén a mértéke módosulhat. Az ajánlat pontos feltételeiről és részleteiről a COFIDIS Magyarországi Fióktelepe 06 40 36 36 36-os telefonszámán érdeklődhet, vagy a www.cofidis.hu internetes oldalon a mindenkor hatályos általános szerződési feltételekből tájékozódhat. A hirdetés nem minősül ajánlattételnek, a hitelbírálat jogát a COFIDIS fenntartja. A futamidőről részletesen az ÁSZF-ben tájékozódhat.

Miért szenvedne a hasmenéstől, ha van egyszerűbb megoldás?

A hasmenés bármikor jelentkezhet, ezért jó felkészültnek lenni. Az Imodium kapszulával megállíthatja a hasmenést, így Ön folytathatja a napi teendőit, nem kell a következő roham miatt aggódnia. Az Imodium kapszula közvetlenül a bélben fejti ki hatását és lelassítja a felgyorsult emésztést a természetes ütembe. Ezáltal megakadályozza a további folyadékvesztést és így megállítja a hasmenést.

Ne hagyja, hogy a várva-várt nyári vakációját egy hasmenés elrontsa!

IMODIUM kapszula, 8 db
Hatóanyag: 2 mg loperamid-hidroklorid kapszulánként.
Vény nélkül kapható gyógyszer.

Forgalmazó: Johnson&Johnson Kft.
2045 Törökbálint, Tó Park

Imodium™

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

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Túl az Óperencián...

Anyák napja

Az ünnep „szülőanyja" – az az amerikai hölgy, aki életét szentelte annak, hogy ezt az emléknapot elterjessze hazájában és a nagyvilágban–, mikor rájött, hogy az édesanyákra való tiszteletteljes emlékezés és köszöntés helyett a virág- és képeslapkereskedők hasznának növelése lett a cél, mindent megtett, hogy küzdjön az ünnep elüzletiesedése ellen. És szerette volna, ha a nevét senki nem hozza kapcsolatba az Anyák napjával.

Mindenki, aki szeretné az édesanyját, nagymamáját megajándékozni, gondoljon erre!

Anyaként elárulhatom, hogy tároló dobozkákból soha nem lehet elég itthon!

A sókerámia-tárolók elkészítése kis apai felügyelettel gyerekeknek is egyszerű, és ez a kis gyurmázás a háztartásban megtalálható néhány alapanyagból különleges, egyedi és tartós, ajándéknak is kiváló dobozkákat eredményez.

Alaprecept és jó tanácsok

Hozzávalók:
fél rész finomliszt
fél rész só
(1 kanál kevés vízben feloldott tapétaragasztó)
(1 kiskanál olívaolaj)
víz

A tészta három elengedhetetlen hozzávalója a só, a liszt és a víz. A hozzáadott tapétaragasztó tartósabbá teszi, az olívaolaj pedig finomabbá, krémesebbé. A vizet kis adagokban, gyúrás közben adjuk a liszt és a só keverékéhez: annyit öntsünk hozzá, amennyit felvesz, és jól gyúrhatóvá válik, nem ragad, de nem is repedezik a tészta. Minél jobban átgyúrjuk, annál könnyebben formázható alapanyagot kapunk. Fél kiló tésztánál többel egy ember nem birkózik meg egyszerre, úgyhogy nem érdemes nagyobb menynyiséget gyúrni. Munka közben a maradék tésztát takarjuk le fóliával, hogy ne száradjon ki. Ha mégis száraznak érezznénk, vagy repedezne, nedves kézzel gyúrjuk jól át. Először a nagy alapanyag-igényű darabokat csináljuk meg, a maradékból készülhet fogantyú vagy fűszerkanál. Munka után a fel nem használt tésztát tegyük zacskóba, vagy bugyoláljuk fóliába: így több napig használható marad. Az alapreceptet sokféleképpen lehet és érdemes variálni. Játszhatunk a só és a liszt arányával, és érdemes kipróbálni rozslisztel is: egészen kemény, kőszerű felületet nyerhetünk vele.

Apró gyerekek tésztahurkák egymásra tekerésével építhetnek kincsrejtő dobozkát anyunak vagy nagyinak, a nagyobbak pedig formába nyomkodott tésztából készíthetnek profi tárolót a polcra.

Nyújtófaként a folpack hengert javaslom, így a következő kinyújtott süti nem lesz gyanúsan sós. Kinyújtáskor szórhatunk a tészta alá száraz virágokat (pl. levendulát), fűszereket – ezeknek az illata tartósan a doboz része marad. A dobozhoz hőálló, egyenes falú vagy lefelé szűkülő formát válasszunk: legjobb a pohár vagy egy fémdoboz. A formában a tészta szobahőmérsékleten nem, vagy csak nagyon lassan száradna ki, ezért sütőben szárítsuk néhány órán át. Néha óvatosan mozgassuk meg: ha könnyen kijön a formából a dobozkánk, forma nélkül szárítsuk tovább. Hagyományos gázsütőben a legalacsonyabb hőfokon, villával kitámasztott sütőajtóval süssük, a légkeveréses sütőt 40 °C-ra állítsuk be.

Így készül a fedeles doboz:

Folpack-hengerrel nyújtsd ki a tésztát 3-5 mm vastagra. A kiválasztott formával szúrd ki a doboz fedelét a tésztából. Gyúrj hurkát, és ragaszd a fedő megnedvesített szélére. Készíts fogantyút. A fedőt és a fogót is szúrd át, hogy száradás után össze tudd fűzni őket. Vágj ki egy a forma falával azonos nagyságú csíkot, vagy több keskenyet. Nyomj egy tésztagombócot a forma aljába és simítsd el. Nyomkodd a forma falához a tésztacsíkokat, és simítsd össze őket. Utólagos díszítéshez óvatosan emeld el a tésztát, és nyomd bele a száraz termést vagy virágot. Told a sütőbe. A kiszáradt fedőhöz madzaggal erősítsd oda a fogantyút.

Gyermeknap

A gyermekeinknek adható legfontosabb ajándékok közé tartozik a hagyományok átörökítése és egy élhető világ továbbadása.

Olyan, hagyományos játékot ajánlanék a figyelmedbe, mellyel gyerekkorodban te is játszhattál, és felhasználhatod hozzá a kinőtt, kidobásra szánt kedvenc ruhaneműket.

Lencsibaba

Kislányomnak jóval azelőtt megvarrtam az első lencsibabáját, hogy tudtam volna, mi is az valójában. Rongybabának gondoltam, nagy kerek fejjel, fonalhajjal és bámuló szemekkel. Ruhácskája kislányom kedvenc ruhájának maradékából lett, hogy az „icipici lencsilányka" dalocska is stimmeljen. Nagy csalódást éreztem, amikor a szótárat felütve kiderült, hogy a lencsi elnevezés nem a magyar népnyelv leleménye az összes házilag barkácsolt rongybabára, hanem egy olasz babagyártó üzem latin jelmondatából – ludus est nobis constanter industria (magyarul: „állandó munkánk a játék") – alkotott betűszó, védett márkanév. Utánajártam, és kiderült, hogy a mi lencsibabánk keresztanyjai (és apjai!) világszerte elterjedt családot alkotnak, ráadásul a történetük és a készítésük is lenyűgöző.

Az első világháború ínsége közepette egy torinói asszony azzal múlatta idejét, hogy a kiváló minőségű helyi posztó potyadékából babákat varrt: babavilága megteremtésével könnyebben elviselhető volt a nagy világégés, és némi pénzt is keresett vele. Csodák csodájára a szükség diktálta, csöppet sem elegáns posztóhulladékokból készült babáknak sikerült felvenni a versenyt az akkorra már tökélyre fejlesztett, gyönyörűséges arcú, mozgatható szemű, divatos ruhájú porcelánbabákkal. Ahány lencsibabát láttam, lenyűgözött az arcuk: a felgőzölt filcet formára préselték (kb. 150 féle formáról maradt adat), aztán belülről megerősítették, majd összevarrták. Olajfestékkel keltették életre az arcot: szájat, orcát, orrot, szemet, szempillát és szemöldököt festettek nekik. A sok apró, igényesen kidolgozott részlet igazán egyedivé és művészivé tette a legfrissebb divat szerint felöltöztetett lencsibabákat, melyek közt szép számmal volt fiúbaba és karakterbaba is.

Gyereknapra kislányoknak örökbecsű ajándék lehet egy saját kezűleg készített lencsibaba. Ezt a változatot varrásban gyakorlott anyukáknak és nagymamáknak ajánlom.

A lencsibaba lényegéhez hozzátartozik, hogy anyaghulladékból varrjuk meg, elő hát a rongyos-zsákkal! Ha lehet, természetes anyagokat válassz: lenvásznat, pamutot, filcet. (Ha nincs maradék anyagod, vegyél egy nyers színű és egy színes pamut portörlő rongyot.) Először készítsd el a karokat és a lábakat, tömd ki, aztán varrd a testhez és fordítsd ki. Ez nehéz szülés, de megéri, mert már szinte előtted áll a baba! Varrd meg a fejet és a nyakat. Tömd ki a testet és a fejet, hímezz vagy fess arcocskát a babának. A szeme legyen nagy! Hímezheted vagy festheted, de készülhet gombból, lapos gyöngyből vagy kerek, lyukas kagylóhéjból is. Kézzel öltögesd a nyakat a fejhez és a testhez. A hajhoz fonalmaradékot vagy egy-két motring hímzőfonalat használj. Apró öltésekkel varrd a fejhez a frizura „választékát". A baba bonyolultságát ellensúlyozandó a ruhácskája egyszerű: elég egy kis, derékban gumival húzott szoknyát ráadni.

Fiúknak készítsük el a vásári mulatságok elmaradhatatlan velejáróját, az újrahasznosítás egyik gyöngyszemét, a similabdát! Részletes leírását megtalálod a szimpatika.hu oldalon.

MOZDULJ!

Időskori mozgás

A mozgás minden korban hozzátartozik az életünkhöz, segít a jobb életminőség elérésében. Idős korban különösen fontos a fizikai aktivitás, mert a szív és érrendszeri betegségek miatt csökkenhet a fizikai állóképesség, az izomerő, a mozgások beszűkülnek. Koordinációs és egyensúlyi zavarok lépnek fel. Széles alapú, csoszogó, bizonytalan lehet a járás, ami félelemmel társul. Aki viszont fél az eleséstől, az a lába elé néz, lehajtott fejjel jár, így a testtartás romlik. Kialakulhat az osteoporosis (csontritkulás), nő az elesések, törések, különösen a combnyaktörés veszélye.

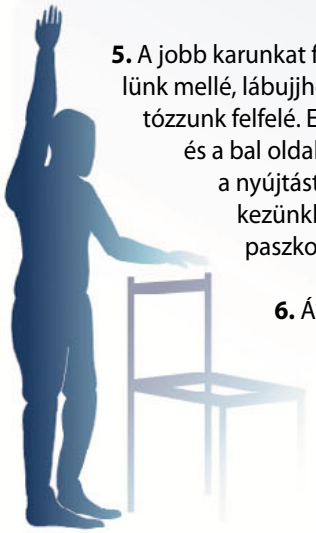
A csontszövet minőségének alakulását a gravitáció és a mozgás is befolyásolja.
A csontritkulás megelőzésében fontos szerepe van az úgynevezett axiális típusú mozgásoknak, melyeket a gravitációval szemben végzünk. Ilyen lehet a séta, a kocogás, a futás. Mozgás hatására a csontsűrűség csökkentése lassítható. A következő gyakorlatokkal javítható az egyensúly és a koordináció, így csökken az elesések veszélye.

1. Ülő helyzetben két kezünket a combunkra tesszük. Egyik tenyerünket fölfelé fordítjuk, a másikat lefelé. Fordítsuk meg a két tenyerünket egyszerre, majd ismételgessük a mozdulatsort.

2. A kiindulási helyzet legyen ugyanaz. Jobb karunkat és bal lábunkat nyújtsuk előre. Majd cserélünk, és az ellentétes kezünket és lábunkat nyújtsuk előre.

3. Álló helyzetben kapaszkodjunk meg a szék háttámlájában. Jobb sarkunkat közelítjük a fenekünkhöz, majd visszaengedés után ismételjük a ballal. Óvatosan hajlítsuk be, vigyázva nehogy begörcsöljön!

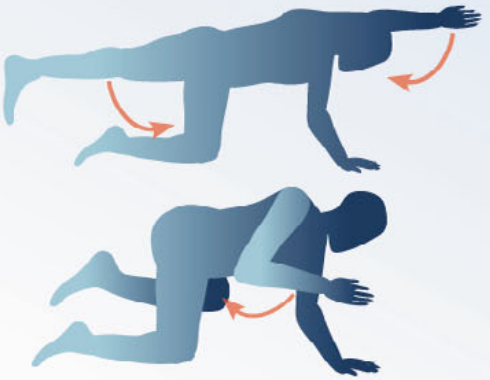
4. A jobb lábunkat hátranyújtjuk, letesszük. A két lábfejünk legyen párhuzamos. Bal térdünket behajlítjuk, és óvatosan rugózunk rajta. Jobb sarkunkat leszorítjuk a talajra és megnyújtjuk a vádlit.



5. A jobb karunkat felnyújtjuk a fülünk mellé, lábujjhegyre állva nyújtózzunk felfelé. Ezután cserélünk, és a bal oldalon is elvégezzük a nyújtást. Az ellentétes kezünkkel tudunk kapaszkodni.

6. Álló helyzetben a két kart oldalra nyújtjuk (oldalsó középtartás). Próbáljuk az egyik lábat megemelni a talajról, tartsuk meg pár másodpercig, majd lassan engedjük le. Ezután cseréljünk, és végezzük el a gyakorlatot a másik lábbal is.

7. Óvatosan ereszkedjünk négykézlábra. A jobb karunkat a fülünk mellé, a bal lábat a törzsünk irányába nyújtjuk. Hasunk alatt érintsük a jobb könyököt a bal térdünköz, utána ismét kinyújtjuk, végül leengedjük a kezet és a lábat. A másik oldalra is ismételjük meg a gyakorlatot.



A korábbi számokban megjelent gyakorlatok (hátizom-erősítés, légző torna) végzése is ajánlott idősebb korban. Az ismétlésszámot fokozatosan növeljük.

Az aktív torna mellett javasoljuk a gyaloglást. Célszerű a lakóhelyhez közeli klubokat, egyesületeket megkeresni, itt szerveznek csoportos túrákat, gyaloglásokat. A motiváció sokkal nagyobb, ha közel azonos korú társasággal indulunk útnak.
A fenti gyakorlatokon kívül nagyon ajánlott az úszás és a szobakerékpározás is. Fontos, hogy élvezzük a mozgást, így kitartóan és rendszeresen tudjuk végezni azt. Mielőtt intenzív edzésbe fog, konzultáljon orvosával vagy gyógytornászával!

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

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

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

Voltaren®
A mozgás öröme

JÁTSZÓTÉRI FITTSÉG 60-ON FELÜL

Gombamód szaporodnak a nyugdíjas játszóterek, ahol nem csak a test fittségének megőrzésében lehet eredményeket elérni, hanem élő kapcsolat jön létre a generációk között.

A kor előrehaladtával nem szükségszerű a fizikális leépülés, mégis a mozgáshiányos, passzív életmód felgyorsítja a negatív folyamatokat. Ezek kivédésére Európában már gombamód szaporodnak az idősöknek, közparkokban kialakított különleges játszóterek. A parkokat olyan vandálbiztos tornagépekkel szerelik fel, amelyeken nem megerőltető, de az egészség megőrzésének szempontjából nagyon fontos és hasznos gyakorlatokat lehet végezni.

Az alapötlet nem új: 2004-ben Japánban mutatták be az első ilyen parkot, azzal a céllal, hogy segítsen fitten tartani a rohamosan öregedő lakosságot. A módszer hatékonynak bizonyult, és 2006-ban egy finn kutatás bebizonyította, hogy a parkba járók már 6 hónap után, az eszközök heti minimum 75 perces használatával jelentős változásokat értek el fizikumuk állapotában. A tanulmány arra is kitért, hogy a napi gyakorlás – a testi fittség mellett – mentálisan is fejlesztő hatású lehet, ugyanis kihívásokat jelent a gépek helyes használatának megtanulása és az új tornamódszerek kitalálása. A kutatás legérdekesebb hozadéka mégis az, hogy az idősek játszótere egyfajta generációk közötti kapcsolatot is teremt.

Kiderült, hogy a gyerekek is szívesen kipróbálják a szépkorúak játékait, közben beszélgetnek, társadalmilag újra aktivizálják a magányosan és bezárkózottan élő nyugdíjasokat.

Németországban és Angliában már sorra nyílnak az ilyen speciális játszóterek, sőt külön a mozgáskorlátozottakra szabott testedző gépekkel is felszerelik őket. Győrben 2008 novemberében nyílt meg az első hazai nyugdíjas játszótér, azóta egyre több városban terveznek hasonlót építeni. A nagyobb játszótéri kellékek gyártói pedig már külön játékcsaládokat fejlesztettek ki a szenior korosztálynak, amelyek tudományos kutatásokon alapulva célzottan javítják a 60 év feletti felhasználók problémás területeit. Ahol azonban még nincsen játszótér, ott is könnyen lehet találni időseknek szóló speciális tornákat. Mind a játszótereken, mind az idős tornákon fontos szabály azonban, hogy elsősorban az egészség karbantartását szolgálják, krónikus betegségek esetén a tornák előtt előbb érdemes a kezelőorvost megkérdezni, hogy milyen fajta testmozgást javasol.

Havas Péter Gergő

fotók: kisalfold.hu - Bertleff András

ÜZENET A FÖLDNEK GONDOLKODJ EGÉSZSÉGESEN!

Bácskai Márta

Ezzel a nővel valami nem teljesen stimmel... – gondolhatják sokan, akik Bácskai Mártáról először hallanak. A sikeres közgazdász külföldi munkahelyét hátrahagyva visszatért Magyarországra, és egy óvodásoknak szóló programot hozott létre. Óvónéniket és rengeteg szakembert keresett fel, majd a pénzét nem bankba tette, hanem kiadványt és EgészségZsákot hozott létre belőle. Így született meg 2006-ban a Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány.

Bácskai Mártáról nehéz elhinni, hogy óvodás korában 40 kilót nyomott. Szerencséjére szüleivel Franciaországban éltek akkoriban, s ő találkozott egy holisztikus szemléletű orvossal, aki kigyógyította a kövérségből, ráadásul megajándékozta egy egyedi látásmóddal is. Miután iskoláit befejezte, közgazdász lett. Külföldön dolgozott, jól keresett. Épp azon gondolkodott, vajon merre visz tovább az élete, amikor egy hazalátogatása alkalmával nagybátyja megkérdezte tőle: „miért is ne adnál Magyarországnak is egy esélyt?" Márta pedig döntött és maradt.

A 2006-ban indult Gondolkodj Egészségesen! Program célja az, hogy minden Magyarországon élő 7 év alatti kisgyermek számára esélyt biztosítson az egészséges felnőtté váláshoz. Nemcsak testi, hanem lelki értelemben is, hiszen a Program hitvallása szerint csak a testileg-lelkileg egész(séges) felnőtt lehet csak boldog egész. Ennek a nagy egésznek része az étkezés vagy a testmozgás, de ugyanígy a tolerancia, a környezettudatosság, de akár a kultúra szeretete is.

A Program vázát tehát a Márta által felállított 11 terület, téma adja – a tizenegy témához pedig a Program felkért 11 híres vagy kevésbé ismert, de mindenképp a témában hiteles embert, akik egy-egy területet képviselnek.

Kilincselt itt-ott, beszélt a WHO-val és Brüsszellel is, felkeresett szakembereket és politikusokat – mindenki szívesen fogadta, de érdemben senki nem segített az ügyben, amelyet a fejébe vett. Így hát a magánszféra felé fordult: ott keresett céges támogatókat, akiknek a segítségével, illetve néhány civil hozzájárulásával megszülethetett az első Egészségzsák.

Az Egészségzsákot első évben 35.000 óvodás kapta meg országszerte. A zsákban volt egy szülőknek szóló füzet, ami a tizenegy témát járta körül. A gyerekek öko-kifestőket, fogkefét, fogkrémet, és számos egyéb meglepetést találtak a zsákban elrejtve. Aztán a következő évben Márta egészségnapot szervezett, és meglepődve tapasztalta, hogy programjukra megtelt a Margitszigeti nagyrét.

Márta szerint bár az étkezés is fontos alap az egészséghez, korántsem minden. Ha az óvónéni szomorú vagy fáradt, és elege van a világból, akkor az a gyerekekre is kisugárzik. Ezért találkozókat szervez óvónőknek, ahol kibeszélhetik magukból a problémákat, játszhatnak és megtanulhatják, hogyan töltődjenek fel ismét a szükséges pozitív, kreatív energiákkal.

Mert sajnos sokan elfelejtik, hogy az óvoda nem gyerekmegőrző, és az óvónéni nem egy gép.

Most épp óvónői díjat szervez, mert véleménye szerint az óvodapeda-gógusok megbecsültsége igen alacsony. Szeretné megmutatni a világnak, milyen sok minden múlik a gyerekeinkkel foglalkozó szakembereken.

A Zöld Túrazokni bérlet programját a Millenárison a Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány szervezi évek óta. Az óvodások a program első felében játékosan tanulnak, felfedezik a világot maguk körül – úgyis ez a dolguk ebben a korban –, azután pedig a délelőtt lezárásaként bábelőadáson vagy koncerten vesznek részt.

Márta Élménykonyhát is szervez, amiben segítőtársa Mezei Elmira holisztikus táplálkozási szakértő, illetve Király Éva dietetikus. Ők együtt megmutatják, milyen is az egészséges étel – íz–kompromisszumok nélkül. Hogy mitől Élménykonyha az élménykonyha? Jó kérdés. Lehet, hogy azért, mert élmény, ha a gyerek bármi egészségeset megeszik, de lehet, hogy inkább attól, hogy nagy élmény a többi szülővel és leendő szülővel együtt, csapatban jót és egészségeset főzni. Ebben mind segít Elmira – trükkökkel és tippekkel: mindent bevetve az egészség és a jó ízek reményében.

És hogy Mártának milyen tervei vannak még? Bevonni az ország összes óvodáját a Programba, minden óvodának Egészségzsákot osztani, illetve megértetni az emberekkel, hogy a pénz nem minden: az összefogás az, ami mindennél fontosabb és sokkal többre képes, mint bármi más.

Csemő településen ezt már jól tudják. A polgármester, a jegyző és a civilek összefogtak, pályáztak, a régiből egy szinte új óvodát varázsoltak, virágokat ültettek – igen, ezt is mind együtt, összefogva.

Kisebb, de szintén fontos siker, hogy Győrött egy apuka elérte a legnagyobb városi óvodában, hogy ne fehér, hanem barnacukor és méz kerüljön felhasználásra a konyhán. Apróságnak tűnhet, de ennek az apukának ez fontos volt a saját gyermeke miatt is, ezért megszervezte a dolgot és meggyőzte azokat, akiket kellett. Felismerte, hogy egy kis kitartással, összefogással és rengeteg apró lépéssel sok minden megváltoztatható.

Zimre Zsuzsa

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. május 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!**

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

Részvételi szabályzat:

www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás: 2010. június 25-én

A játékosok között 5 db 2 személyes wellness hétvégét sorsolunk ki a Kék Duna Wellness Hotel** felajánlásával!**