SZIMPATIKA

2012. augusztus

Für Anikó

Novák Péter
Aranymáz

Polgár Teréz Eszter
Ami átadható

AUGUSZTUSI AKCIÓ

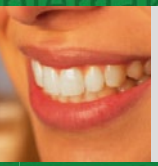
Az Ön Szimpatikája:

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

WWW.SZIMPATIKA.HU
www.facebook.com/Szimpatika

Pánik? Roham!
Novák Péter naplója
Választások 2012!

honlap



Arctornával a stressz ellen
Amerikai kutatók kísérleteikben úgy találták, hogy a mosolygás fizikailag is segíti, hogy túljussunk nehéz, stresszes helyzeteken.

facebook oldal

Tekintse meg a Szimpatika TV
új és régebbi adásait!

Kedves Olvasó!

Úristen! Már az augusztusi számon dolgozunk? – rebbentek fel riadtan kollégáim, amikor számonkérően kezdtem célozgatni arra, hogy jó lenne lassan leadniuk írásaikat. Bizony, a nyár derekára hágtunk, és közeleg az idő, amikor a békatalpak helyet cserélnek a sícipőkkel a gardróbban. Persze az még egy kicsit odébb van, de az augusztus mindig az őszre való készülődésről, a nyártól való búcsúzásról szólt, talán ezért is az egyik legszebb hónapunk. Élvezzük tehát, amíg lehet, és töltsünk annyi időt barátainkkal, családunkkal, amennyit csak tudunk – töltődjünk fel! Ne csak D-vitaminnal, hanem élményekkel is, legyen miből élni, ha jön az ősz.

Vidám nyárutót és kellemes olvasást kíván a szerkesztőség nevében:

Kalmár András
főszerkesztő

Tartalom

Címlapon:
Für Anikó — 4

A Kultúrpart ajánlja — 8

Dogossy Katalin
Az ember megváltásra vár — 10

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Aranymáz — 12

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Ami átadható — 14

Augusztusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 18

Anya-Apa
Víz, biztonság
- anyaszemmel — 20
- apaszemmel — 21

Társaslény
Vág Bernadett rovata
Olyan más lettél! — 22

Sallai Ervin
Fülledt hullámokon — 24

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Füles kérdések — 26

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Az éltető étel — 28

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Mit viszünk a vízbe? — 30

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Papucsféleségek — 32

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Dogossy Katalin, Kalocsai Kristóf, Kovács Zsuzsanna, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szonda Györgyi, Vág Bernadett
Grafikai vezető: Braun László • Címlapfotó: Falus Kriszta • Lektorálta: Aggod Zsuzsa
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus u. 2. • Tel: 06-1-336-0989 • Fax: 06-1-336-0990 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258 • IV. évfolyam, 7. szám. Megjelenik havonta 244.000 példányban.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Für Anikó

Kevesen tudják rólad, hogy a Zöld Gondolat Lovagrend tagja vagy. Mit jelent számodra a környezettudatosság?

Azt hiszem, azért kaptam ezt a megtisztelő címet, mert tizenegy éve vezetem a Duna Televízióban a Talpalatnyi Zöld című környezetvédelmi műsort. De ez nálam nem csak egy „szerep". Mostanában úgy tartják, hogy aki nagyon ráér és trendi dologra vágyik, az környezetvédő lesz. Én viszont ebben nőttem fel. Bár akkor még nem tudatosult bennem, nem is volt divatos, egyszerűen természetszerető és zöld beállítottságú volt a családom. Csak később jöttem rá, hogy engem „zöldnek" neveltek.

fotó: Falus Kriszta

Szerencsére ez az áldásos trend egyre inkább kezd elterjedni a világon. Próbálok úgy élni, hogy a lehető legkevesebbet ártsak. A civilizált ember számára lelkiismereti kérdés kell legyen a környezethez való viszonyulás. Vagyunk ugye mi, emberek, akik autóba ülünk, központi fűtéssel fűtünk és eldobható dolgokat használunk, és közben nem érdekel minket, hogy ennek mi az ára. Ez a fajta hozzáállás nem működik. A környezetvédelemmel igazából nem a környezetet védjük, hanem önmagunkat. A világ pár ezer év alatt kiheveri a mi lehetetlen viselkedésünket, ezt a kizsákmányolást, csak éppen akkor már mi nem leszünk sehol. A környezetvédelmet tulajdonképpen embervédelemnek kéne hívni. Az mindig reménykeltő, hogy a természet milyen hamar visszaveszi, ami az övé, pl. amikor látjuk, hogy a felrepedezett beton közül kinőnek a növények, vagy az ereszcsatornáknál ecetfa nő egy maréknyi földből. Summa summárum, saját magunk miatt kell vigyázni a Földre, azért, hogy mi, emberek megmaradjunk.

Sokan azt gondolják, hogy a környezettudatos életforma költséges, drága, „úri huncutság", pláne, ha ismert emberek művelik. Valami olyasmi, amit az egyszeri ember nem engedhet meg magának.

Ez butaság, számoljon mindenki utána egy kicsit. De kifogás persze mindig van. Úgyis összeöntik a szelektíven gyűjtött szemetet, úgyis mások is szennyezik a levegőt... És amit te is mondtál, hogy drága. A lustaságra és a „valamit meg nem csinálni"-ra mindig van indok. Én azt mondom, hogy ez racionális kérdés, nem lehet egy frizsiderből mindig csak kivenni, egyszer vissza kell tenni bele. Ez ilyen egyszerű.

Te vagy Magyarország egyik legismertebb színésznője, de talán a hangod még ismertebb, mint az arcod. Rengeteg hangoskönyved jelent meg, ugyanakkor kevés zenei lemezt csináltál, három CD-d van.

Igen, a közelmúltban jelent meg a tizedik hangoskönyvem kicsi, NAGY, közÉpső címmel, Tóth Krisztina és Müller Péter Sziámi versei vannak rajta tesóknak és egykéknek.

A zeneszerző Veres Andrea, Debreczeni Csaba kollégámmal énekelünk, szavalunk rajta. Nagy boldogság hangoskönyvet készíteni, legyen szó a Sörgyári capriccióról, Mazsoláról, Agatha Christie-ről vagy Janikovszky Éváról.

Zenei CD-m igazából kettő van. Az egész annak köszönhető, hogy a főiskola első évétől van nekem egy csodálatos énekmesterem, Bagó Gizella, aki úgy áll mellettem, úgy foglalkozik velem, mint jó edző a sportolóival. Neki köszönhetem, hogy egyáltalán éneklésre merem nyitni a számat. Madáchos koromban sok nagyszerű musicalszerepet elénekelhettem, többek között az Oliver! Nancyjét. Tizenkét éve történhetett, hogy az egyik előadást látták a barátaim, és azt mondták, milyen jól énekelek. Megkérdezték, hogy miért nincs nekem lemezem. Mondtam, hogy egyrészt még nem gondoltam rá, másrészt pedig az pénzbe kerülne. Azt válaszolták, hogy ez utóbbit megszerzik, nekem csak szerzőgárdát kell verbuválnom. Mondanom sem kell, nekem volt könnyebb dolgom. Bereményi Gézához régi becses barátság fűz, így adta magát, hogy őt kérjem fel a dalszövegek megírására. Vannak nagyszerű színészlemezek, amelyeket Géza írt Dés Lászlóval, például Udvaros Dorottya Átutazója vagy Básti Juli–Cserhalmi György lemeze, de

én olyat szerettem volna, amilyen még nem volt. Gondolkoztam, hogy kit lehetne felkérni a zeneszerzőnek. Hrutka Robit barátaimon keresztül ismertem meg, és egyből beleszerettem a zenéibe. Azt gondoltam, hogy a kettejük találkozásából születhet valami új szín ezen a palettán. Az eredmények engem igazoltak, mert az első CD-m szakmailag is várakozáson felül jó kritikát kapott. Ez volt a Nőstény álom, amely azóta aranylemez is lett. A szkeptikusok azt mondják, hogy ez

fotó: Falus Kriszta

már nem olyan, mint régen, hiszen már ötezer eladott lemez után is jár ez az elismerés. Erre azt szoktam mondani, hogy fordítsuk meg a dolgot, hiszen ezekben az időkben csak azt nem töltesz le az internetről, amit nem akarsz. Már az is nagy dolog, hogy egyáltalán megvesznek egy CD-t. Azóta már elkészült ugyanazon szerzőgárda közreműködésével a második lemezem, a Kitalált Világ. Nagy örömömet lelem benne, és amikor csak lehet, koncertezünk is. Külön köszönet Dorozsmai Péternek, aki 2000-ben bizalmat szavazott nekem, és az ő gondozásában jelent meg a legelső, Alattam a fák című 3 dalos CD, és most a Kitalált Világ is.

A másik műfaj, amiben a hangodé a főszerep, az a szinkronizálás. Ezt sokan nagyon misztikusnak tartják, sok fiataltól hallom, hogy szinkronszínész szeretne lenni...

Igen, pedig olyan nincs, hogy szinkronszínész. Persze van, hogy valaki sokat szinkronizál, és kevesebbet játszik színházban. A szinkronizáláshoz pont olyan kvalitások kellenek, mint a színpadi játékhoz. Ugyanúgy eljátsszuk a szerepet, csak nem látszunk, itt nem gesztusokkal, arckifejezésekkel, „csak" a hangunkkal játsszunk.

Voltak-vannak nagyon érdekes munkáim, például a Bergmann-filmek és Fassbinder számos filmje. Aztán ott a Született feleségek, ami olyan ismerőseimet is leültette a tv elé, akik addig sosem néztek sorozatot. Időnként kérdezik, hogy mi fog történni ezzel vagy azzal a szereplővel a következő részben, de erre sosem tudok válaszolni, mert én csak azokat a jeleneteket látom, amelyekben a figurám megjelenik. Telitalálat minden karakter.

Amikor Cameron Diaz a Maszk című filmben debütált, akkor engem választottak az ő hangjának. Azóta is nagyjából mindig én beszélek magyarul helyette. Kevesen tudják, hogy egyes produkcióknál a szinkronhangot jóvá kell hagyniuk a külföldi producereknek, ezért ilyenkor nincs mese, casting van, aztán a hangmintákat kiküldik, és várjuk a döntést. Ez volt a helyzet a Shreknél is, Fiona szerepére behívtak jónéhányunkat. Az amerikaiak engem választottak. És ki Fiona eredeti hangja? Cameron Diaz. Ők persze nem tudták, hogy itthon én szinkronizálom az ő filmjeit. Ez a magyar szinkronrendezők stílusérzékét és tehetségét dicséri. Sandra Bullock és Uma Thurman is régi barátnőim, csak azt szoktam mondani, hogy kár, hogy nem fordítva van. Ettől jó a magyar szinkron. Nincsenek szinkronszínészek, hanem nagyon jó magyar színészek szinkronizálnak.

Miben láthatunk a közeljövőben?

Újra lesz Örkény kert augusztus 25-én. Ez a program tavaly indult el az Örkény Színház és a VII. kerület szervezésében. Nagy siker volt az egész napos kulturális programsorozat a Madách téren. Nyugodtan nevezhetjük példaértékű kezdeményezésnek, ami arról szól, hogy mi is lehetne ott, ahelyett ami jelenleg van. A por, a szürke aszfalt és a parkolóautórengeteg helyett. Egy kicsit szeretnénk felrázni a kedélyeket. Zenélünk, felolvasunk,

fotó: Gordon Eszter

játszunk a gyerekekkel, irodalom és zene van műsoron, hiszen ehhez értünk, mégpedig interaktív módon. Aztán augusztus 6-tól kezdjük a Liliomfit próbálni Mohácsi Jánossal, októberben lesz a bemutató. Majd Bagossy Lászlóval indul Mrozek Tangója – ezt karácsonykor tervezzük bemutatni. Előtte pedig augusztus végén, szeptember elején Japánban vendégszerepelünk az Ascher Tamás által rendezett Jógyerekek képeskönyvével.

Hogyan tartod karban magad? Sportolsz valamit?

Odafigyelek, hogy mit és mennyit eszem, étkezésem alfája és omegája a saláta, mindenféle elképzelhető változatban. De nálam ez

nem valami divat, kiskoromban is nagyon sok zöldséget ettünk és kevés húst, azt is könnyen elkészítve, olyannyira, hogy egyszer egy amolyan jófajta flekkentől majdnem sárgaságot kaptam. De nem vagyok vegetáriánus, rajongok a jó ízekért, bár sokan azt gondolják, hogy ez összeegyeztethetetlen az egészséges táplálkozással. De ezt cáfolnom kell.

Régebben nagy szerelmem volt a futás, de sajnos szakítanunk kellett a gerincem és a térdem miatt, de aztán rátaláltam a pilatesre, ami nagyszerű dolog. Új kedvencem a curves, ami természetesen amerikai őrület. Azon felfedezésen alapul, hogy a gyorsítás-lassítás sokkal hatékonyabb, mint a monoton mozgás. Csupán fél óra az edzés, tízféle gép van, és 10 közbülső állomást kell váltani félpercenként. Curves, azaz ívek, egyrészt mert kör alakban helyezkednek el a stációk, másrészt három kör egyenlő egy edzés. Ha alaposan csinálja az ember, a második körnél már jócskán elfárad. Időbe telt, amíg a három kört meg tudtam csinálni. A mai kor rohanó nőjének nem utolsó szempont, hogy öltözéssel, vetkőzéssel zuhanyozással egy óra alatt letudta a szükséges testmozgást. Ajánlani tudom azért is, mert mindent átmozgat, erősít, formál, kardióedzés is, és ami számomra nagyon fontos, bármikor mehetek, amikor időm és kedvem engedi.

Kalmár András

fotó: Gordon Eszter

A KULTÚRPART AJÁNLJA:

Augusztusban igazán érdemes felkerekedni és egy kicsit világot látni, hisz nem sok van már hátra a nyárból. Például ellátogathatunk **augusztus 14–20. között Kaposvárra**, mivel itt rendezik meg a legnagyobb hazai klasszikus zenei fesztivált, a **Kaposfest**et. De nem csak a komolyzenéről szól ez a pár nap: a programok között találhatók kiállítások, műismertetők, cigányzenekari, gospel és könnyűzenei koncertek és egy filmklub is.

Akit pedig inkább a folklór, a népművészet, a kézművesek világa, ezen belül a ritka mesterségek érdekelnek, az ne hagyja ki a **26. alkalommal a Budavári Palotában** és környékén megrendezésre kerülő **Mesterségek Ünnepét**. Lehet enni-inni, és persze zene itt is lesz: nép- és világzenei koncertek váltják egymást, miközben 3D-s képeslapként hever a lábaink alatt Budapest.

Akit a gasztronómia könnyebb műfaja vonz, annak ott a helye a **16. Vegetáriánus Fesztiválon**, amit **augusztus 25–26.** között rendeznek meg **Kőbányán**, a Kőrösi Csoma Kulturális Központban. A program táplálkozási szakemberek előadásait, csoportos jógát, relaxációs és táncfoglalkozásokat, valamint makrobiotikus és vegetáriánus ételkóstolókat, főzőtanfolyamokat, öko és bio szemléletű termékbemutatókat kínál, nem csak vegetáriánusoknak! Ráadásul itt a belépés is ingyenes.

Hogy szellemi táplálékban se legyen hiány, hadd ajánljuk egyik kedvenc gyerekkönyvszerzőnk első felnőttkönyvét: **Finy Petra Madárasszony** című regényét. A főhős, Linger Lea anyja különleges nő volt: megszállott madarász, aki súlyos depressziója elől a természethez menekült. Az asszony öngyilkossága után Lea végigjárja a rokonait, hogy az emlékeiken keresztül felgöngyölítse családja történetét, miközben maga is épp az anyaságra készül. Ám a nyomozás során önmagáról és a rokonairól is többet tud meg, mint amire valaha is számított. A regényben a hazai növény- és állatvilág soha nem látott gazdagságban tárul az olvasó elé. A magyar irodalomban egyedülálló vállalkozás, mely a természet nyelvén mesél el egy nagyon is emberi történetet.

És végül búcsúzzunk a nyártól az egyik legszebb városunkban, Szentendrén: az itt zajló, és egész nyáron át tartó programsorozatot idén is az **Éjjel Nappal Nyitva fesztivál** zárja. **Augusztus 24–26.** között a főtéren fantasztikus művészeti és gasztronómiai programokkal várnak mindenkit, hogy aztán a holdfényben úszó Dunaparton üldögélve pihenjük ki a forró évszak fáradalmait.

SZENTENDRE
ÉJJEL–NAPPAL NYITVA

Ha bővebb információt szeretne, nézze meg a fenti művészek, események honlapját, vagy böngésszen a kulturpart.hu-n!

Dogossy Katalin

Az ember megváltásra vár

Egykor, régen, egyszerűbb, lassabban haladó korokban, mondjuk az én gyerekkoromban, voltak tartós vágyaink. Kicsik, nagyobbak. Gyorsabban, lassabban teljesülők. A kisebbeket kértük karácsonyra, a nagyobbakról ábrándoztunk. Nem kaptunk meg mindent. Ha mégis, nagyon tudtunk örülni. Nem csak addig, amíg kibontottuk az ajándékot. Tovább. Minél messzebb megyünk vissza az időben, annál hosszabb ideig tartott vágyakat elérni, megszerezni. De annál tovább is lehetett örülni nekik. S az emberek, amíg örültek, elégedettnek érezték magukat.

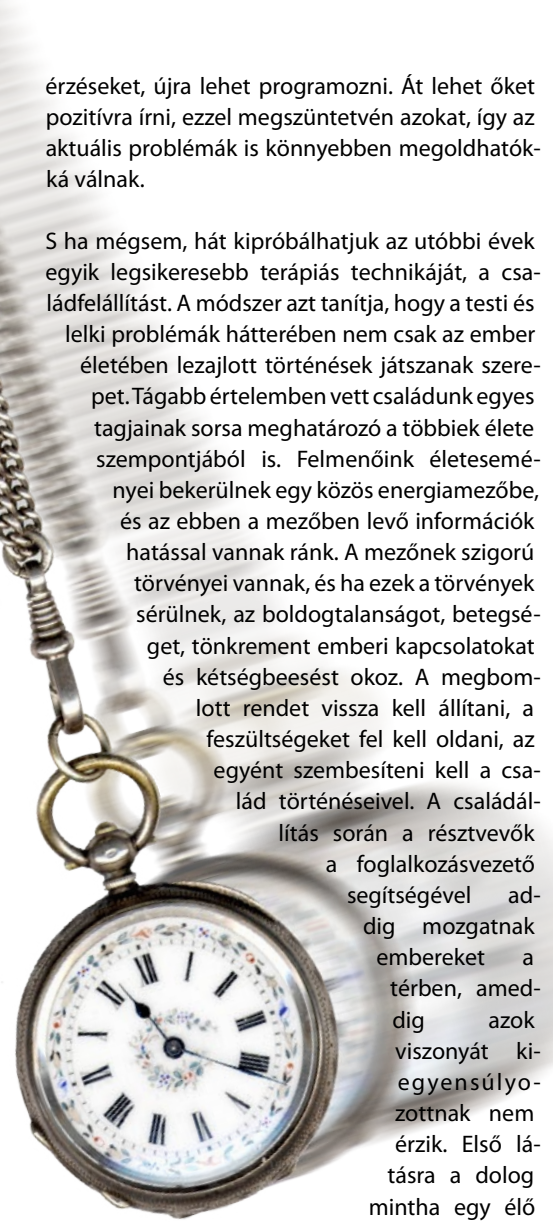
Másképpen van ez ma már. A fogyasztói társadalom lényege a vágyak örökös felkeltése, és azonnali kielégítése. Az örök elégedetlenség érzésének a fenntartása. Ha tíz embert megkérdeznénk, elégedett-e anyagi helyzetével, lakásával, tévéje méretével, mobiltelefonja adatátviteli sebességével, legalább öt azt mondaná, hogy nem. Idővel persze mindenki rájön, hogy az elégedetlenség érzését a fogyasztás felturbózásával nem sikerül csökkenteni. Ezért az anyagi javak hajszolása helyett lelki táplálék után néz. Azok a terápiák, stresszoldó technikák, személyiségtréningek, melyek azt ígérik a résztvevőknek, hogy elsajátításuk után képesek lesznek életüket megváltoztatni, elérni az elégedettség állapotát, rendkívül sikeresek.

Azonban, miként az okostelefonok és HD-televíziók, vagy akár a sajtok és olívaolajak kínálata is beláthatatlanul nagy, a lelki segítséget ígérő módszerek közül sem könnyű választani.

Itt van például a katatim imaginatív pszichoterápia, mely valójában hipnózis, ha közelebbről megnézzük. Mit ígér a KIP-terapeuta, ha hozzá fordulunk segítségért? Azt mondja, hogy a kezelés során, a megváltozott tudatállapotban tudattalanunk elhárító mechanizmusai fellazulnak, az elfojtott, fájdalmas életesemények a szimbólumokon keresztül hozzáférhetőbbé válnak. A tematikus hívóképek segítségével közelebb kerülhetünk elfedett traumáinkhoz. A képi szimbólumok segítségével pedig átdolgozhatjuk a súlyos lelki megrázkódtatást okozó történést.

De választhatjuk önmagunknak gödörből való kihúzására az álomterápiát is. Mivel kevés olyan őszinte megnyilvánulásunk van, mint az álmodás, el kell hinnünk, hogy az álmok fontos dolgokat közölnek. Ezt vallják azok a pszichológusok, pszichiáterek, akik álomterápiával gyógyítanak. Nézetük szerint az álom azáltal gyógyít, hogy közelebb visz önmagunkhoz. Az önmegvalósítás felé tudnak vinni az álmok, ha figyelünk rájuk. Az álomterapeuták szerint lehet segíteni az álmokra való emlékezést. Vannak technikáik erre. De elsősorban az álomhoz való hozzáállást kell megváltoztatni. Azt mondják, amint az ember érdeklődni kezd az álmai iránt, emlékezni is fog rájuk. Álmaink életünk két alapvető tényezőjét járják körül: a félelmeinket és szeretetképességünket. Abban segítenek, hogy elengedjük félelmeinket és tudjunk végre szeretni.

Vagy itt van nekünk az egyre népszerűbb spirituális választerápia, mely éppen úgy, mint a kineziológia, különböző módszerek ötvözéséből alakult ki. Azt vallja, mint Freud óta minden lélektannal foglalkozó, hogy minden ember elraktározza a múltjából és az előző életéből hozott tapasztalatait. A tudatalatti hasonlóan működik, mint a számítógép merevlemeze. Beprogramozott parancsokat hajt végre, függetlenül attól, hogy ezek negatívak-e, vagy sem. Ha felderítik a problémák gyökér okát és a hozzájuk kapcsolódó negatív érzéseket, újra lehet programozni. Át lehet őket pozitívra írni, ezzel megszüntetvén azokat, így az aktuális problémák is könnyebben megoldhatókká válnak.



S ha mégsem, hát kipróbálhatjuk az utóbbi évek egyik legsikeresebb terápiás technikáját, a családfelállítást. A módszer azt tanítja, hogy a testi és lelki problémák hátterében nem csak az ember életében lezajlott történések játszanak szerepet. Tágabb értelemben vett családunk egyes tagjainak sorsa meghatározó a többiek élete szempontjából is. Felmenőink életeseményei bekerülnek egy közös energiamezőbe, és az ebben a mezőben levő információk hatással vannak ránk. A mezőnek szigorú törvényei vannak, és ha ezek a törvények sérülnek, az boldogtalanságot, betegséget, tönkrement emberi kapcsolatokat és kétségbeesést okoz. A megbomlott rendet vissza kell állítani, a feszültségeket fel kell oldani, az egyént szembesíteni kell a család történéseivel. A családállítás során a résztvevők a foglalkozásvezető segítségével addig mozgatnak embereket a térben, ameddig azok viszonyát kiegyensúlyozottnak nem érzik. Első látásra a dolog mintha egy élő bábukkal történő sakkparti lenne. A családfelállításban egészen új képünk keletkezik arról, kinek mivel tartozunk a családban, kire miért nézzünk fel vagy igyekezzünk megbocsátani neki. Ha megértjük a többiek helyét, mozgását és cselekedeteit, a magunk sorsa is megvilágosodik, és ez egy önálló döntéseken alapuló, felelős élet kezdete lehet.

És ez csak négy lehetőség a választható számtalan terápiás lehetőségek közül. Na jó, de melyiket válasszuk? Olyan kérdés ez, amelyre alakul a válasz. Úgy hívják: integrál pszichológia. Az ötlet jó. Azok, akik kitalálták, rájöttek, hogy az ember, éljen bármely pontján a Földnek, hasonló testi-lelki problémákkal küzd. Igaz, hogy a torokgyulladást másként kezeli az indiai ayurvéda, mint a kínai akupunktőr vagy az európai orvos, de a céljuk ugyanaz: gyógyítani. Ma már, bár sajnos csak elvétve, de vannak integrál szemléletű orvosok, akik járatosak a keleti orvostudományban éppen úgy, mint a természetgyógyász módszerekben. Ők képesek arra, hogy betegeik számára kiválasszák a legmegfelelőbb gyógyszereket és módszereket.

Ugyanez a helyzet a lélek területén. Az ember, éljen bármely pontján a Földnek, ugyanúgy érez, amikor szerelme elhagyja, ugyanazt éli át, amikor szorong, gyászol, vagy amikor élete sikertelen. Ha efféle problémájával szakemberhez fordul, más technikát fog ajánlani neki a nyugati pszichoterapeuta, a taoista filozófus vagy egy katolikus pap. Módszereik azonban egységbe rendezhetők. Ma már az integrál szemléletű pszichológusok, akik elsajátították ezt a sokféle tudást, képesek kiválasztani a legmegfelelőbb eszközét a segítségnek. Mert az integrál szemlélet szintetizálja a nyugati pszichoterápiás, pszichológiai ismereteket, valamint a spirituális bölcseleti hagyományok tudatról szóló tanításait.

Sajnos azonban, nemcsak módszert nehéz választani, de szakembert sem könnyű. Ma már megfelelő végzettség nélkül is bárki indíthat úgynevezett személyiségfejlesztő tréningeket, alapíthat vallásokat, hirdethet álomfejtő vagy meditációs kurzusokat. S mivel az ilyen tevékenység jól jövedelmez, indít is. Holott azoknak az embereknek, akik másokon segíteni akarnak, rendkívüli a felelősségük. Legyenek orvosok, pszichológusok, egy vallás vagy filozófiai iskola vezetői. Mondataikkal, tanításaikkal ugyanis nem csak segítséget nyújthatnak, de öngyilkosságba, kétségbeesésbe, önismereti válságba sodorhatnak. Nem véletlen, hogy az ilyen hivatásokra hosszú éveken át képezik a papokat, pszichológusokat és orvosokat.

Üzenet a Földről

Novák Péter

Aranymáz

Alig egy hónapja nyerte Spanyolország a labdarúgó-Európa-bajnokságot, tán már mérhető lehet – GDP, HDI, GPS és még ki tudja, hány mutató szintjén –, hogyan került egy nemzet ismét az elismerés térképére, mit hozott az ibériai konyhára ez az elismerés, afféle sportújságírói fordulattal élve...? Persze adatok nélkül is kikövetkeztethető burkolt prekoncepcióm, miszerint nyilván rengeteget – már ami a szorult gazdasági helyzetet és az azt kezelendő hangulatot illeti...!

És mit javíthatna depresszív közállapotainkon néhány vágyott magyar arany, így a londoni olimpia kapcsán, ha már (mi is) oly büszkék szeretnénk lenni? A hatalom – legyen szó állami, nagyvállalatai felelősségről – köztudottan sokat fektet a PR-ba, muszáj reklámoznia önmagát, a terméket, vagy esetünkben az országot, amelyet képvisel. Ezzel nincs is semmi baj. Kérdés, hogy a fenntartható image okán, mely „műfajok" kerülnek látószögbe? Vagy valami másról van szó?

Tudom, a foci profi, az olimpia amatőrnek látszó, szintén dollármilliárdokat termelő gépezet, a legújabb időkben szokás is egy napon emlegetni a kettőt. De most muszáj! Merthogy annyira aktuális: mi lett volna, ha a sugallt, vagy ajánlott finanszírozási iránnyal ellentétben, az egyéb ágazatok költségvetési erősítése a fontosabb, amennyiben nemzetközi megítélésünk deficitje a tét?

Természetesen minden tisztelet kijár az Aranycsapat szellemének, de ugye, ott a többi is – mi több, komolyabb esélyekkel, és kevesebb erkölcstelenséggel manapság. Annak ellenére, hogy immáron a sport-érmekhez is három dologra van szükség, majdhogynem függetlenül a tehetségtől, az akarattól, pedagógiától, meg a sok közhelyes eszmétől, mit felsorolni illik.

Khmmm... ha már háború, félve asszociálok mániámra, a kulturális frontvonalra, de ott aztán csaták tömkelegét nyerhetné meg „e lángoktól ölelt kis ország" (ahogy azt egy zsidó származású magyar költő írta volt, hazaszeretetét kifejezendő – jegyeztetik fel zárójelben a tolerancia ínségének idején). Annak büdzséjét bizony, vastag filccel lenne kívánatos aláhúzni az említett kényszer okán, mert a területen valóban egyedülállóak vagyunk, akár a múlt szépsége, akár a jelen készsége kerül bemutatásra! Még egy darabig. Mert a magas művészi elhivatottság és igény könnyedén „megzuhan" ám a megélhetési harcban, és már most érezhető tartalomszolgáltató, valamint közönségének erős korrodálódása.

Ezen folyamatok konstatálásához persze nem kell azonnal a magasban szárnyalni, elég egy alantas gyermekprogram, hol jól fut a program, kicsiny agyakba látványosan táplálva a jövőt. Nagyobbik fiam első moziélményét egy húszperces rá-, mint célközönségre szabott reklámdömping vezeti fel, ő a káprázattól, én a döbbenettől nem látok. Miként kerül alig negyedóra alatt önellentmondásba minden divatos tétel: a fogyasztás ösztönzése, a nemzet őrlődése, a gazdaság beindulása, az értékek pusztulása, és hogy nem minden arany, ami fénylik, csak, hogy ki ne hagyjam a ziccert!

Remélem, Londonban sem fogják a magyar sportolók, ha tehetik – mi több, biztosak lehetünk benne, hogy a részükről mindent elkövetnek majd. Mi meg minden hibát a helyzetek, és személyek megítélésében: szentségelünk a képernyők előtt, felemlegetve rozsdált dicsőségünket, nosztalgia válogatásokon mélázunk, szakértők szavaiból szövünk összeesküvés elméleteket, szövetségi kapitányok, szakvezetők, edzők fejét akarjuk, bezzegezünk és egyáltalánozunk bús haraggal. Pedig? Minden a jó ritmusérzék és súlyozás kérdése, ahogy Xavi labdája megtalálja Fábregast a kulcspillanatban, és kasztíliai, asztúriai, aragóniai,andalúziai, de tán még Okszitán és Baszk is egymás nyakába ugrott örömében. Szemmel láthatólag gyakorolták egy jó darabig. A passzt is, a pózt is.

Jó lenne tudni végre, hogy kik vagyunk valójában, hogy mi az üzenet, és mit szeretnénk, ha gondolnának rólunk? Kívül-belül kommunikálni valami közöset, legyen az sport, tánc, film, színház, muzsika, vagy akár a kirakott bűvös kocka, legyen mindegy. Csak legyen.

Nem kicsi, nem savanyú. Mi az?

HIRDETÉS

Elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

Ami átadható

Cseresznyefasoron át jutok a gyönyörű budakalászi kertbe. Szürke macska kísér be, majd a teraszon ölembe ül. Másik kettő – egy-egy szfinx – díszíti a lépcsőt. Jó helyre jöttem. Holló András, a házigazda fogad, felesége és hat-, hétéves gyerekei éppen táboroznak. Ő kerekesszékével nem tudott velük menni. Táncot tanított, mielőtt baleset érte – és azóta is ugyanezt teszi. Engem a hogyan izgat. De miután beszélgetni kezdünk, már azt érzem természetesnek, hogy nem adta fel hivatását. Egészséges ember ül velem szemben, aki ráadásul olyan karizmával rendelkezik, mint kevesen.

Csodálatos ez a hely…

Anno azért mentem Kertészeti Egyetemre, amit itt látsz. Régóta ez a családom lakóhelye. '99-ben, 29 évesen megházasodtam, és a feleségem nagyapja, Makovecz Imre építette át nekünk a házat – azért egyszintes, mert nem engedélyeztek emeleteset. Nem tudtuk, hogy ez ilyen hasznos lesz egyszer.

Hogyan lettél kertészmérnökből tánctanár?

Sráckoromban utáltam a diszkózenét és az arra való rángatódzást. Rossz élmények is értek: felkért egyszer egy lány, majd ellökött, és közölte, hogy velem még lassúzni se lehet. Máig emlékszem rá. Egyetemistaként az unokatesóm hívott el társastáncra, mondtam, hogy kizárt. Azóta táncolok. Komolyabban egy táncos barátnőmmel kezdtem el, versenytáncoltam is, de abbahagytam. Az élmény érdekelt, nem a verseny. Viszont zavart, hogy a barátaimmal nem tudok együtt bulizni. A Kertészetin bekerültem egy ökumenikus, önszerveződő társaságba, csupa kereső fiatal közé, velük szerettem volna megosztani a tánc eufóriáját: elkezdtem őket tanítani. Már itt látszott a két vezérfonal az életemben: az Istennel való kapcsolatom és a tánc. Döbbenetes, honnan hova juttattak. Egymás után jöttek a felkérések tánctanításra – később koreográfiák készítésére is. Így csöppentem egy társaságba Máriaremetén: ők kértek, indítsak ott tánciskolát. Mára a gyerekeik is becsatlakoztak, plusz másik hat helyen tanítok.

Azon kaptad magad, hogy tánctanár vagy és koreográfus.

Úgy valahogy. Egyetem után lehetőségem volt kimenni a kertész szakmámmal Ausztriába, ami nagyon jól csengett, de emberekkel akartam inkább foglalkozni. Körbejártam a világot, töltöttem egy nyarat Athoson, a szerzetes-szigeten, és úgy jöttem haza, hogy jelentkeztem a teológiára. Száraz volt, Istenhez nem kerültem közelebb, sőt.

Ezért köteleződtél el a tánctanításnak?

Mindig is bennem volt, hogy ha valamit kapok, átadjam. Szerintem azért járnak hozzám annyian, most is, mert érzik, nem a pénzért tanítok. A munka nagyon fontos, erre vagyunk teremtve. De ha az anyagiakon görcsölünk, nem tudunk ott lenni lélekben. Ilyen szempontból szabadabb vagyok sokaknál, kerekesszékben is. Hihetetlen sok ajándékot kaptam, és rengeteg mindent tapasztalok, amit megosztanék, ám van, amit racionálisan nem lehet átadni. De tánctanítás közben is óhatatlanul közvetítem a hitem. Nem akarok téríténi, nem tudhatom, kinek mi az útja. De meg tudom mutatni az enyémet, és ha más ebben segítséget talál, akkor jó. Olyan még nem volt, hogy valaki azt mondta, ez marhaság, pedig nem hívők is járnak hozzám.

Hogyan kerültél kerekesszékbe?

Öt éve, szeptemberben, tanítani mentem motorral. Egy autós elütött. Blanka kétéves, Levente 11 hónapos volt, és én a következő 11 hónapjukból kimaradtam – kórházakban voltam. Egy csigolyám tört el, azt mondták, karácsonyra járni fogok. Rosszul műtöttek meg. Egy hónap után jött a rehabilitáció Budakeszin, kétségbeesett betegekkel tele; ott meggyógyulni, ha nem automatikus, lehetetlen. Ezek a sérülések olyan határhelyzetbe hozzák az embereket, amihez a szakmaiság kevés. Pár hete visszamentem, egy barátommal találkoztam. Nyomasztó volt, de éreztem, hogy még dolgom lesz ott.

Mikor eszméltél rá, hogy lebénultál?

Még az úton fekve. Felfedeztem, hogy már levetkőztettek, de nem éreztem. Fél órát vártuk a mentőt, aztán több órát feküdtem a kórházi folyosón a műtétre várva. Rettentően fáztam,

és csak bambultam a létbe. De még a motorom mellett, a földön, egy tiszta pillanatban belenéztem az autó dísztárcsájába, és azt mondtam magamban: „Uram, innentől csak veled." Mert éreztem, hogy ezután nincs több figyelmeztetés, innen csak meghalni lehet. Aztán az állt össze bennem, hogy én vallásgyakorló voltam, sőt katolikus hitoktató, de nem hívő. A kettő gyakran nem találkozik. Jó embernek tartottam magam, éltem a talentumaimmal, szerettem a családom…

Ez már több, mint amit sokan elmondhatnak.

De közben egy éretlen, önző nyikhaj voltam. Nem küzdöttem meg a sárkánnyal. Osztom az elméletet, hogy a férfivá éréshez beavatáson kell átesni: valamin, ami lelkileg meggyötri az embert. A mi kultúránk ezt már nem tudja, problémásak is a nemi szerepek. Nekem túl simán ment minden. Megcsaltam a feleségem, majdnem elváltunk, több motorbalesetem volt, amelyekből néha úgy keveredtem ki, hogy lefizettem a rendőrt. Mindig arcon köptem magam utólag, de nem voltam elég erős, érett. Futottam, úsztam, táncoltam, sosem voltam otthon. És eltört a gerincem, mert a lábam volt az isten. Önmagamért éltem. Kaptam egy nagyon kemény leckét; de ha Isten méltónak tart rá, hogy ekkora terhet elbírjak, akkor nekem is annak kell magam látni.

Ez adott erőt?

Már a kórházban megfogalmazódott mindez, de még sokáig nem tudtam vele mit kezdeni. Durván másfél évig voltam depressziós. Eltörtem pár telefont, bevágtam egy téglát az ajtón. A hév elé akartam feküdni, üssön el, úgysem érzem. Nem valakire haragudtam, tehetetlen düh volt bennem. Azt képzeld el, hogy a fejemen és kezemen kívül semmit nem tudtam mozdítani, de a fejem is csak a kezemmel. Azóta visszajött derékig az izommozgás, de a mellkasom közepétől nem érzek. Az orvosok szerint nem gyógyulok meg.

Te hiszel a gyógyulásban?

Igen. De meghagyom a szabadságát a nem gyógyulásnak is.

Nagyon nehéz volt megtanulnom az alázatot, de az életem Istené, és úgy kell őt szolgálnom, ahol és ahogy vagyok. Voltam egy gyógyító alkalmon – a pap mondogatta, hogy „itt Szentlélek általi gyógyulások fognak történni", és „Atyám, itt a lehetőség…"; én hallgattam, és elborzadtam. Egy beteg elhisz bármit, de Isten nem automata. Imádkozom én is gyógyulásért, de legyen meg az Ő akarata. És persze mindennap úgy fekszem, kelek, hogy talán most történik csoda.

Nem haragudtál az orvosokra? Vagy Istenre? Soha?

Korábban nem értettem a hit–remény–szeretet hármast. Már értem. A környezetemen tudom lemérni, mennyire nőtt a lelki békém. Nincs bennem harag. Csak a fizikai korlátaim bőszítenek. Nemrég beszorult a lábam, és ahogy ki

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

akartam húzni, véletlenül eltörtem. Ugye, nem éreztem. Ez a bakim plusz 4 kiló gipszet jelentett. Karral rakosgatom magam ki-be, és én se vagyok fél kiló. Iszonyúan dühített.

Csak karból képes vagy magad emelgetni?

Meg vállból és hasból. Minden izmom működik, csak nem tudom irányítani. Négy éve csinálom a kezeléseket, tornákat, hiába. De nem akarok e körül forogni, mert akkor eltékozoltam a mát is. Nekem ma van dolgom. Olyan helyeken, ahová egészségesen nem mentem volna soha. Gyerekkórházban, epilepsziás és szorongó gyerekeknek tartok táncterápiát, akik elképesztő intenzíven kezdtek gyógyulni. Korábban semmi nem segített nekik, a tánc sem. Általam gyógyulnak, de nem én gyógyítok. Számomra kinyílt a világ. A baleset előtt, ami belefért a magamról alkotott képbe, csak arra mondtam igent. Most meg hagyom, hogy legyek, aki lehetek.

Beszélgettem valakivel, aki a zen buddhizmus követője. Még a szóhasználata is hasonló volt.

A lelki tapasztalatok ugyanazok. Ami nem megtapasztalható, az már tanítás kérdése. Csak nem mindegy, hogy mögötte egy személyes, szerető Isten áll, vagy egy személytelen energia – hogy melyiknek adod át magad. Nekem voltak látomásaim a kórházban; de ez szavakban nem közvetíthető. Személyes kapcsolatom van Istennel.

A feleséged hogy viselte az új helyzetet?

Virágot úgy vettem feleségül, hogy tudtam, Isten ezt szeretné. Senki más nem lett volna ilyen méltó partnerem. Olyan kellett, aki annyira szeret, hogy hajlandó ostorral is hajtani. Ő az első másfél év után azt mondta, nem tesz többé tisztába, oldjam meg, ő a feleségem, nem az anyám. Nagyon kemény volt. Neki is, azt mondani: nem. Megtanultam átemelni magam a szobavécére, a kádba. És ellátni magam. A házasság azt jelenti: én érte vagyok, és ő értem – ezt csak akkor értettem meg. Előtte ő elviselte ez én érvényesülésemet. Fantasztikus volt, amikor bejelentette, hogy beiratkozott főiskolára, és minden szombaton én vigyázok a gyerekekre. Székből. Ő tudta, hogy menni fog, én nem.

A házasságunkban új szakasz kezdődött. Sok küzdelem van e mögött, de magasabb szinten éljük a kapcsolatunkat testi szinten is.

A depressziót hogyan sikerült legyőznöd?

A kórházban még mindennap a gyógyulást vártam, addig haza sem akartam jönni. De ott is írtam koreográfiákat, a diákok eltáncolták a kórteremben. A kapcsolatok tartottak életben: napi 16-20 látogatóm volt. Mikor kijöttem, a tehetetlenségem kibírhatatlannak tűnt. Elmentem misére, de a kórházban nem azzal az Istennel találkoztam, akiről ott beszéltek. A régi baráti körünkkel (tíz éve alapítottuk beköltöző fiataloknak) továbbra is összejártunk. Közülük hallottam úgy beszélni valakit, hogy megkérdeztem, hova jár templomba. Kiderült: a katolikus templommal szembe. Úgyhogy mókás, de három éve látják a hívek, hogy a hitoktató oda (is) megy. A hit nem arról szól, hogy ott a templom, abban ezt kell csinálni. Hanem, hogy engedd be Istent: a munkádba, a pénztárcádba, az ágyadba – add át az életed. Én végül átadtam.

Hogyan tanítasz most táncot?

Általában, amikor a tánctanár bemutat egy figurát, és a diák utánozza, nem tudja, mit kell pontosan néznie, és melyik izomcsoportját hogy mozgassa. Én nagyon szétszedem a mozdulatokat, úgy magyarázok. Néha az ügyesebbek bemutatják, de verbálisan is működik. Mindig az érzéseket hangsúlyozom. Pl. a férfi mozdulata arról szól, hogy végigsimítja a nőt. Nézd meg a tangót! Ha a nő a férfire hangolódik, az csodálatos. A férfinak pedig tánc közben a nőt szeretnie, óvnia kell.

Sohasem fáj nézned a táncolókat?

Nem. Sőt, gyűjtöm a táncfelvételeket, tanulok belőlük. Sokkal több figurát tudok, mint a balesetem előtt, csak mentálisan gyakorlom őket. Egyelőre.

A tánc érzése bennem van. Látom, ahogy körülöttem táncol a lány. Gyakran pedig tényleg táncolok, kerekesszékkel is.

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

SZIMPATIKA

AUGUSZTUSI AKCIÓ!

Az akció 2012. augusztus 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak.

Allegra 120 mg filmtabletta
30 db

MOST CSAK **1 890 Ft**
63 Ft/db

Enyhíti az allergiás rinitisz (szénanátha) tüneteit, így a tüsszögést, orrviszketést, orrdugulást, a szem viszketését, könnyezését
Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 25 mg lágy kapszula
20 db

MOST CSAK **1 395 Ft**
69,8 Ft/db

Diklofenák tartalmú gyulladásgátló, fájdalom- és lázcsillapító hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
100 db

MOST CSAK **4 565 Ft**
45,7 Ft/db

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

Béres Magnézium 250 mg+B6 filmtabletta
30 db

MOST CSAK **845 Ft**
28,2 Ft/db

A magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Normaflore kemény kapszula
12 db

MOST CSAK **1 195 Ft**
99,6 Ft/db

Elősegíti a bélflóra helyreállítását gyomor-bélrendszeri fertőzés miatti akut hasmenés esetén
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nail Pen körömtoll szett
1 db

MOST CSAK **3 565 Ft**

Kezeli és megelőzi a körmök gombás fertőzését
Orvostechnikai eszköz *

Proenzi 3 ExPur filmtabletta
180 db

MOST CSAK **7 995 Ft**
44,4 Ft/db

Ízületi betegség következtében kialakuló porc- és ízületi rendellenesség esetén javasolt
Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

Advil ULTRA Forte lágy kapszula
8 db

MOST CSAK **735 Ft**
91,9 Ft/db

Ibuprofén tartalmú fájdalomcsillapító
Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz pezsgőtabletta
20 db

MOST CSAK **995 Ft**
49,8 Ft/db

Kálciumhiány megelőzésére és kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Detralex 500 mg filmtabletta
60 db

MOST CSAK **4 460 Ft**
74,3 Ft/db

Érvédő hatású gyógyszer. Gátolja a vénák tágulását, és növeli a hajszálerek ellenállását
Vény nélkül kapható gyógyszer

Imodium kemény kapszula
20 db

MOST CSAK **1 130 Ft**
56,5 Ft/db

Különböző eredetű akut és krónikus hasmenés tüneti kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex tabletta
12 db

MOST CSAK **955 Ft**
79,6 Ft/db

Megfázás és influenza tüneteinek enyhítésére szolgál
Vény nélkül kapható gyógyszer

Fenistil 1 mg/g gél
30 g

MOST CSAK **995 Ft**
33,2 Ft/g

Allergiás bőrtünetek és különböző eredetű viszketések kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine Classic szemcsepp
15 ml

MOST CSAK **1 415 Ft**
94,3 Ft/ml

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Extra 500 mg/65 mg filmtabletta
24 db

MOST CSAK **1 105 Ft**
46 Ft/db

Paracetamol tartalmú fájdalom- és lázcsillapító készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

***A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

Víz, biztonság

Anyaszemmel

Szonda Györgyi

Mire elég az évközi úszásoktatás?

Sok gyermekkel vízparton nyaralni mindig izgalmas helyzet, főleg, ha mindig van kicsi és még kisebb, akikre fokozottan kell figyelni. Idén kevésbé aggódom itt a Balaton déli partján, hiszen több száz métert lehet sétálni befelé, és még mindig leér négy és fél éves Dávidkám lába, Réka baba pedig remekül lebeg a karúszóival. Olyan alacsony a vízállás, hogy lassan újra lehet iszapvárat építeni a vízből kikandikáló homokpadon, az úszás szinte lehetetlen, csónak vagy vízibicikli kell, hogy eljussanak a nagyok a mély vízbe.

Persze talán pont ezért aggódom jobban, mert olyan távolságra mennek be ugrálni, ahova én a partról el sem látok. Ezért inkább együtt, mind a hat gyerekkel megyünk vízibiciklizni, ami remek szórakozás nekem is, hiszen ennyi nagy gyerkőc mellett én biztos nem tekerek... A csúszdán Réka is sikongatva csúszik lefele, nem foglalkozik avval, hogy elkapja-e valaki, úgyhogy jó párat merül, szigorúan karúszóval, természetesen. Egy ilyen családi ugrálás, csúszás, úszás mindannyiunknak nagy élmény, de csak akkor vállalkozom rá, ha Apa is velünk van, különben marad a kis víz a két kicsivel kézen fogva, a nagyokat legalább szemmel tartva.

Szerencsénk van, egyik gyerekünk sem félt soha a víztől, sőt, Bence azzal szórakozott kétévesen, hogy váratlanul leguggolt a víz alá iszapért, én meg frászt kaptam, hogy hol a gyerek, majd mosolyogva kibukkant és kiröhögött. Ehhez nem tudtam hozzászokni, folyton kerestem a szememmel és a kezemmel. Az aggodalom persze nem szűnik meg akkor sem, ha elvileg tudnak úszni, mert teljesen más az átlátszó medencében leúszni a távot, mint a sötét élővízben, erre jól emlékszem gyerekkoromból. A négy iskolás gyerekünk hivatalosan tud úszni, bár Bence három év alatt sem jutott el még a hagyományos mellúszás elsajátításához, mert állítólag ez az utolsó megtanítandó úszásnem, és még nem került rá sor... Azért vicces, ahogy háton vagy gyorsúszással szeli a Balatont, viszont azt hibátlanul!

Nyár elején gondoltam rá, hogy elküldeném a fiúkat egy intenzív napközis úszótáborba, ahol a három nagyfiú gyakorolna, Dávid pedig elkezdhetne tanulni. Az ötlet jónak tűnt, de az árak láttán visszakoztam, a legolcsóbb is húszezer forint körül van, ezt néggyel szorozva inkább közös nyaralásra költjük a pénzt, hol a térdig érő Balatonban, hol az északi part mélyebb vízében, hol a Kőrös partján, vagy strandmedencében tesztelve az úszástudásukat, a terepnek megfelelő karúszókkal, mentőmellényekkel, békatalpakkal, úszódeszkákkal felszerelkezve – persze csak Anya kedvéért...

Bencénél ősszel még leszavazták a szülők az úszásoktatást, mondván, hogy a gyerekek megfáznak, meg szigorú az oktató, és a hosszú hajú lányokkal mi lesz, stb. Hál' Istennek tavasszal azért lett úszás. Ennek nagyon örültem, mert vízpartra csak úgy lehet menni ennyi gyerekkel, ha a nagyobbak „vízbiztosak", Bence pedig tavaly még nem volt elég jó úszó.

A strandoláson túl még rengeteg dolog van, ami miatt aggódom a gyerekekkel közös nyaralások alkalmával. Engem a frász kerülget mindentől! Ezt bevallom. Aggódom, ha fürdenek, ha fára másznak, ha bicajoznak, ha hintáznak... Nálunk ezért, szabályok vannak nyaralás alatt is, hiszen egy hattagú csapatot csak így lehet kordában tartani. A nagyok már megszokták, hogy mindent szabad, csak időről időre le kell jelentkezni, és ami a legfontosabb: mindig tudjam, hogy merre vannak. Egyedül járnak kerékpározni, Ádám már gyerekülésben viszi az öccsét és a húgát felváltva. Ennek a kicsik nagyon örülnek, rajta pedig érzem, hogy már tényleg nagyfiúnak tartja magát, és az is, de én akkor is féltem őket. Nem azért, mert ügyetlen, hanem főleg azért, mert mások (is) hibázhatnak, akik az utcán közlekednek. Nekünk szerencsénk van, mert a családnak Széplakon van egy kis nyaralója. Ezt közösen használjuk, még nagyapám vette és édesapám bővítgette folyamatosan. Csendes környék, nem forgalmas, de azért ide is betéved egy-egy ámokfutó...

Apaszemmel

Küttel Dávid

Víz, biztonság, aggódás

Nagyon sokan kérdezik tőlünk, hogy bírjuk ennyi gyerekkel? Mindenkit megnyugtatunk, hogy nincs velük több gond, mint ha ketten lennének, és ez így is van. De az aggódás?! Hát az, kérem, hatszor annyi, mint egy gyerekkel. Az a mondás pedig, hogy a nagyok vigyáznak a kicsikre, csak részben igaz, mert tényleg nagyon sokat segítenek, de az ember a nagy gyermekét ugyanannyira félti, mint a kicsit. Csak mások a veszélyek, mert nem lép le az úttestre, nem szalad ki az autó elé, de egyre később jön haza, többet van egyedül (hiszen saját programjaik is vannak), és a világ sajnos csak rosszabb lesz. Az emberi szervezetben pedig nem csak úgy lehet kárt okozni, ha kiesik valaki a hintából.

De most augusztus van, szabadság, és nem szeretnék bölcselkedni, ezért inkább arra törekszem, hogy minél többet legyünk együtt, jöhetnek az unokatesók, a barátok, irány a vízpart és éljen a nyár!

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Vág Bernadett

Olyan más lettél!

„Csak egy dolog örök: a változás maga."

(Osho)

Azt mondják, tanulni, fejlődni születtünk erre a földre. Leélve egy életet, tapasztalatokat gyűjteni, azokból okulni. Azt is mondják, öregedve az ember egyre bölcsebb lesz. Mások szerint egyre gügyébb. Én azt mondom, rajtunk áll.

Egy nő elment a javasasszonyhoz, és azt kérdezte: „Mondd, miért van az, hogy engem egyik férfi sem akar feleségül venni? Megismerek valakit, egymásba szeretünk, de hiába, be kell érnem a lopott délutánokkal, a magányos ünnepekkel, meg az ígéretekkel, hogy majd a jövő héten odaáll a felesége elé, és bejelenti, hogy el akar válni. De semmi. Telnek az évek, és végül mind visszamegy az asszonyhoz. Hát minden férfi egyforma?"

A javasasszony elmosolyodott, és azt kérdezte: „Nem gondoltál még arra, hogy megpróbálod egy nőtlen férfival?"

Néha úgy érezzük, mindig csak ugyanaz történik velünk, mintha megakadt volna a film. De lehet, hogy csak arról van szó, hogy az élet tanít. Úgy tanít, hogy visszabuktat az előző osztályba, ha nem voltunk hajlandók megtanulni a leckét.

Egy indiai bölcs azt mondta: „Ha nem tetszik a világ, változtasd meg. Ha nem megy, akkor változtasd meg a hozzáállásod."

Változz meg!

Mindketten a húszas éveik vége felé jártak. Az emberek azt mondták róluk, isten is egymásnak teremtette őket. Ki volt tűzve az esküvő napja. Csak a lány barátnője tudta, hogy nagy a baj, mert a férfi naphosszat henyél, nem is keres munkát, és már a szex sem megy köztük. A lány azt mondta, nem tudok megkívánni valakit, aki helyett nekem kell férfinak lennem. Aki helyett pluszmunkát vállalok, akinek még a borotváját is én fizetem. A férfi persze mindig megfogadta, hogy megváltozik, dolgozni fog, mégsem történt semmi. Aztán a lány egy nap kiadta az útját azzal: „Te soha nem fogsz megváltozni."

Ugyanez a férfi néhány hónap múlva megismert egy lányt, aki csendes volt és szelíd, és reggeltől estig csak csodálta a férfit. Faluról jött Pestre, azt mondta, a férfi nélkül elveszne a nagyvárosban. Pénze nem volt, se munkája, mert még egyetemre járt. A férfi hirtelen megtáltosodott, saját vállalkozásba kezdett, és rengeteget keresett. Az első házassági évfordulójukon azt mondta a feleségének: „Köszönöm, hogy te nem akarsz folyton megváltoztatni…"

Azért se!

Vannak persze, akik tényleg nem változnak soha. Ki ne ismerné a szomszéd Klammercsik nénit, aki csakis a macskáival áll szóba, és már negyven évvel ezelőtt is pont ugyanilyen öreg volt, csúnya és morgós. Ő azt mondja, csak azért ilyen, mert magányos. Mi pedig azt mondjuk, csak azért magányos, mert ilyen.

De vajon mire van szükség ahhoz, hogy tényleg változni, fejlődni tudjunk? Abraham Maslow, a huszadik század egyik meghatározó amerikai pszichológusa, a híres szükséglet-piramis kidolgozója szerint akkor tudunk kiteljesedni, és ezzel együtt fejlődni, ha minden alapszükségletünk ki van elégítve. Először is a fizikai szükségleteink, aztán a biztonság igénye, a társadalmi és szeretetkapcsolataink… Ha mindezek megvannak, akkor jöhet a piramis csúcsa, vagyis az önkiteljesedés, önbizalom, eredményesség... Szegény Klammercsik néni talán azért morcos szakadatlan, mert valamikor régen nem szerették eléggé, és mert azt a hiányt azóta sem tudta feldolgozni, megrekedt a piramisnak ezen a szintjén.

Kell, hogy legyen itt még valami…

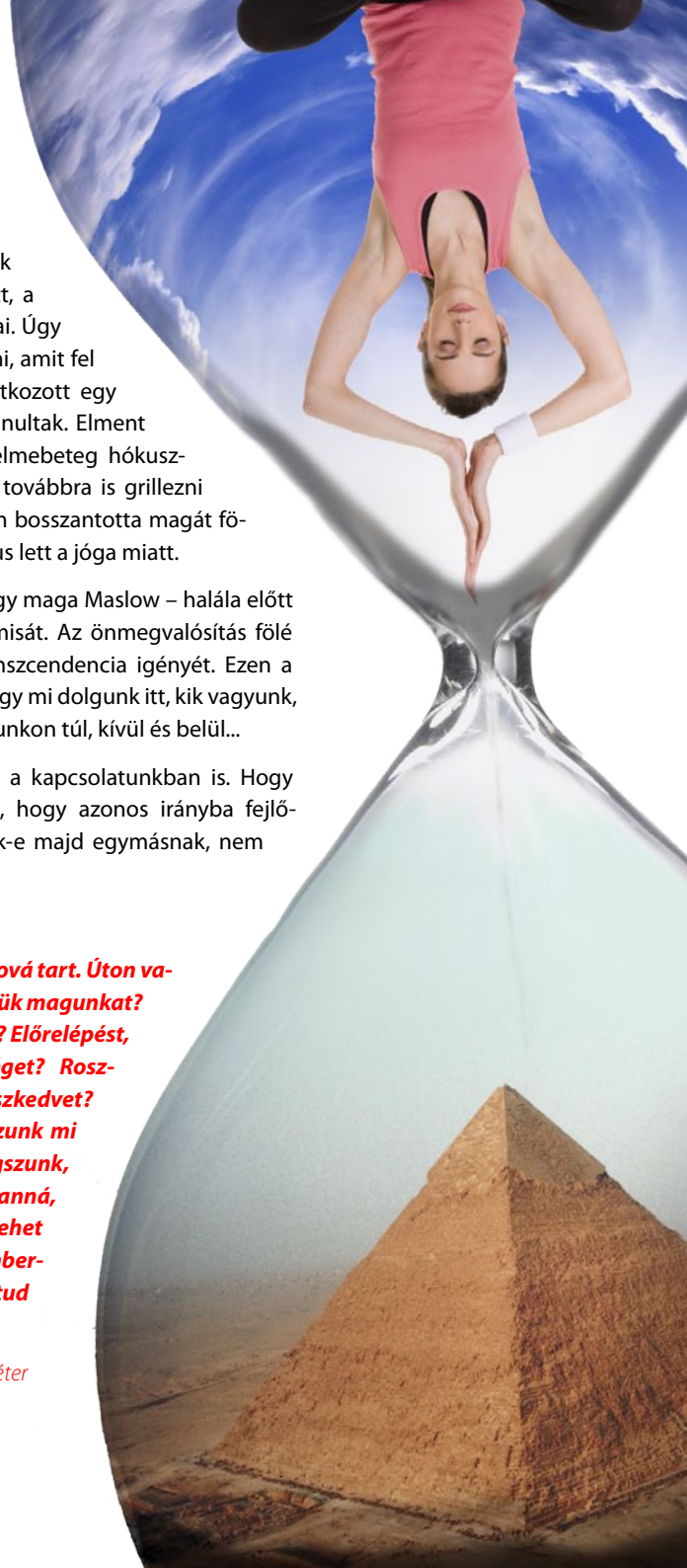
Amikor Sára és Zsolt megismerték egymást, imádtak együtt sorozatokat nézni, politikán vitatkozni és csirkeszárnyat grillezni. Ahogy múltak az évek, Sára egyre nyugtalanabb lett, a tévét nézve elkalandoztak a gondolatai. Úgy érezte, ez nem elég. Van itt még valami, amit fel kell fedeznie, meg kell találnia. Beiratkozott egy tanfolyamra, ahol a világvallásokról tanultak. Elment jógázni, megtanult meditálni. Zsolt elmebeteg hókuszpókusznak nevezte Sára programjait, továbbra is grillezni akart és politizálni. De Sára többé nem bosszantotta magát fölöslegesen a politikával, és vegetáriánus lett a jóga miatt.

A fejlődésre, változásra szép példa, hogy maga Maslow – halála előtt nem sokkal – tovább építette a piramisát. Az önmegvalósítás fölé újabb szintet emelt, méghozzá a transzcendencia igényét. Ezen a szinten olyan kérdéseket vetünk fel, hogy mi dolgunk itt, kik vagyunk, mi van a mindenen túl. Mi van önmagunkon túl, kívül és belül...

Fejlődünk, változunk, külön-külön, és a kapcsolatunkban is. Hogy együtt is képesek leszünk-e változni, hogy azonos irányba fejlődünk-e, hogy megváltozva is tetszünk-e majd egymásnak, nem megjósolható.

„Minden kapcsolat valahonnan valahová tart. Úton vagyunk-e még? Vagy már csak ismételjük magunkat? Mit hoz ki belőlünk az együttélés? Jót? Előrelépést, derűt, szabadságot, munkaképességet? Roszszat? Idegességet, beszűkülést, rosszkedvet? A kapcsolat változik, és benne változunk mi is. Azonban sokszor a másikra haragszunk, mert nem olyan, vagy nem vált olyanná, amilyennek elképzeltük. Pedig nem tehet arról, hogy nem vagyunk elég jó emberismerők, és olyat kértünk, amit nem tud megadni…"

Popper Péter



Sallai Ervin

Fülledt hullámokon

Szia Barbi!

Rég nem írtam, pedig annyi minden izgi történt. Emlékszel a medencetisztító srácra, akiről meséltem? Akinek az a hihetetlenül lebarnult izmos teste van. Wow! Karcsinak hívják. Kiderült, hogy nem csak jól néz ki, de olyan ari. Nem úgy, mint az unalmas férjem. Na figyu, de titok ám! Egyik nap, ahogy a medence mellett napoztam az új Rebecca Mythos fürdőrucimban (majd elmesélem, hol vettem), összebariztunk.

Állati cuki volt, úgyhogy elhatároztam, hogy elszököm vele egy hosszú hétvégére nyaralni. Este, amikor Vaszilij a hülye haverjaival pókerezett a páncélszobában, összepakoltam. Karcsi a kerítésen túl várt rám a kocsijával. Eléggé elfáradtam, amíg kihúztam mind a 23 Louis Vuitton bőröndömet a kapuig. Karcsi meglepődött, hogy ennyi cuccal jövök egy hétvégére, de végül önfeláldozóan kipakolta a saját sporttáskáját, és így befért a holmim a szemétszedő hálók, a kefék meg a slagok közé. Milyen vicces szó: slag. Ő mondta, hogy így hívják. Az a hosszú gumicső izé, amiből spricceli a vizet. És még a kocsi! Nem fogod elhinni. Vaszilijnek nincs érzéke az ilyenekhez, mindig csak a Porsche Panamerákkal járunk, de ez a piros Lada kombi – igazi régiség. Na de inkább írok a nyaralásról: a cipekedéstől olyan fáradt voltam, hogy egyből elaludtam este, de a másnap csodálatos volt. Kora reggeli 12 órakor kimentünk a strandra Karcsival. Te, a strand olyan, mint az álló szoli, csak ingyen barnulsz, ha a belépőt kifizetted. Hihetetlen. A kapuban ugyan volt egy kis szitu, amikor nem kértem vissza 1000 euróból. Állítólag ennyiből egész családok élnek hetekig. Muris. Karcsi mondta, hogy ez itt nem szokás. Meg az sem, hogy szolgákkal vitessem a csomagjaimat a partig. Állítólag nem szabad szolgának nevezni a néniket, akik abban az aranyos otthonkában vannak, meg kismamacipőben, mert ők csak a jegyet szedik. De ha már elveszi a jegyet, igazán leviheti a nyugágyat, nem? Mindegy, mondtam, hogy legközelebb majd vigyázok.

Szupcsi volt a strandolás. Mindenhol emberek feküdtek törülközőkön, aranyos pocakokkal. A mellettünk fekvő hölgynek meg is adtam a plasztikai sebészem telefonszámát, aki 2-3 millióért baráti áron rendbe szedné zsírleszívással, szilikonnal, ráncfelvarrással. Egyből szedte is a törülközőjét, és indult – szerintem a klinikára, mert ilyen árat lehetetlen kihagyni.

Ebédre lángost ettünk. Mmmmm, fincsi volt, kicsit hasonlít az íze az orosz blinire. Kérdezték, hogy mit kérek rá, mondtam, hogy 20 deka belugakaviárt, de kiderült, hogy csak sajtot, tejfölt vagy fokhagymát lehet választani. Ebéd után idegenekkel labdáztunk a Balatonban, abszolút testőrök nélkül. Nagyon vidám volt a hangulat. Karcsi meg is hívta a társaságot fröccsözni. A fröccs olyan, hogy valami rosszabb bort szódával hígítanak. Szóltam, hogy csak szódát kérjenek, mert hoztam magammal pár palack silányabb 1945-ös Chateau Mouton Rothschildot Vaszilij pincéjéből. Biztos nem fog hiányozni neki, mert sosem ivott belőlük, csak mutogatta a barátainak.

Délután elmentünk Fűzfőre bobozni. Hogy az milyen izgi!! Mondtam Karcsinak, hogy azóta nem száguldoztam ilyen jót, hogy Vaszilijjal Bajkonurban kilőttek bennünket sztratoszféra-repülésre. A bob ráadásul még nyitott is, mint egy kabrió. Össze is kócolta a frizurámat, úgyhogy el kellett ugranom Bécsbe fodrászhoz Karcsi kocsijával és bankkártyájával, amíg ő a romantikus vacsorához készülődött.

Hogy ezen a Karcsin milyen jól áll az öltöny! Ültünk a vízparti étteremben, és mindenki minket nézett. Én csak egy tavalyi Danasha Luxury estélyit kaptam magamra. Annyira izgatott voltam, hogy étvágyam is alig volt, ezért kihozattam mindent az étlapról, és csipegettem innen-onnan, meg Trixi kutyusomat etettem bélszínnel. Szegény Karcsi valami erőset ehetett, mert ömlött a halántékáról a verejték, amikor kihozták a számlát. Igazi gavallérként nemcsak fizetett, de még ott is maradt segíteni a mosogatásban – ilyen kedves ember. Így a második éjszaka is esemény nélkül telt, ha érted, mire gondolok.

Vasárnapra mindenfélét terveztünk: vízibiciklizést, ahol nekünk kell tekernünk, csak akkor megy a vízen, nem úgy, mint a jachtunk; strandröplabdát, vattacukorevést, de sajnos értem jött Vaszilij. Furcsa módon nem volt mérges Karcsira, még zsebkendőt is adott neki, hogy felitassa az orra vérét (Karcsi vérnyomása felszökött a melegben). Azt mondta neki, jól tette, hogy telefonált. Nem értem, miért hívta Karcsi Vaszilijt, biztos a munka miatt. Az uram, amilyen gonosz, nem fizette ki előre Karcsi következő havi medencetisztító bérét, pedig szegény fiúnak teljesen elfogyott valamiért az összes megtakarított pénze. Na mindegy, szupcsi romantikusmininyaralás volt, örökre a szívembe zártam Karcsit, a Balatont, és az összes megismert kedves prolit. Sajnos most el kell mennem megint egy dögunalmas világkörüli útra, és már az sem dob fel, hogy Vaszilij elintézte, hogy játszhassak a Die Hard 5-ben valami öreg, kopasz, Bruce nevű faszival.

Szandy

Kérdezze meg kezelőorvosát!

Dr. Fülöp Györgyi

Füles kérdések

Az egészséges emberi fül kb. 400 000 hangot képes megkülönböztetni, de nemcsak a hallásban van szerepe, hanem az egyensúlyérzékelésben is. A füllel kapcsolatos gyakran előforduló kérdésekre, problémákra Dr. Fülöp Györgyi, fül-orr-gégész, audiológus szakorvos válaszolt nekünk.

Sokan tudják, hogy a fültisztító pálcika nem a legjobb eszköz fültisztításra. Milyen módszerrel tudjuk tisztítani a fülünket, úgy hogy ne okozzunk benne kárt?

A fültisztító pálcika a fülkagyló íveinek tisztítására szolgál, és nem hallójáratba hatoláshoz. A pálcikával a páciensek sajnos nem kiszedik, hanem legtöbbször még mélyebbre tolják a fülzsírt vagy a váladékot. Én mindenkit lebeszélek a túlzott fültisztításról, mivel a hallójáratból a csillószőrök segítségével normális esetben magától távozik a tartalma. A legjobb, ha megvárjuk, hogy már látható területre kerüljön a fülzsír, és akkor könnyedén eltávolítható. Amennyiben váladékozásról van szó, akkor fül-orr-gégészhez kell fordulni. Másik módszer, hogy paraffint vagy babaolajat csepegtetünk a hallójáratba, majd vattával bedugjuk. Általában egy éjszaka alatt kellően fellazul a beszáradt fülzsír, és vagy magától kifolyik, vagy a szakrendelésen könnyebben ki lehet mosni a hallójáratból. Akinek hajlama van rá, hogy fülzsírdugó keletkezzen a hallójáratában, annak ezt hetente, kéthetente javaslom elvégezni, így rendszeresen kitisztul a hallójárata, és nem kell mélyre nyúlni, amivel sérülést okozhatunk. Ha mégsem oldódik meg magától a probléma, akkor szintén azt javaslom, hogy különböző praktikák helyett forduljanak fül-orr-gégészhez. Lehetőleg kerüljük a fürdővíz és a sampon bejutását a hallójáratba, mert ezek lúgos kémhatásúak, míg a hallójáratunk normálisan enyhén savas.

Mire figyeljünk, ha fülgyertyát, fülcseppet vagy fülspray-t veszünk?

Fültisztítás kapcsán nekem a fülgyertyával csak rossz tapasztalatom van. Nyilván, aki hozzám fordul, annak nem oldódott meg a problémája, ezért keres fel. Ezzel együtt igen kellemetlen a páciens és az orvos számára is, amikor egy viasszerű, betapadt réteget kell eltávolítani a dobhártya felszínéről. Fülcseppet inkább csak betegség esetén és orvosi javaslatra használjon a beteg, a kórképtől függően. A fülspray-k esetében az a gond, hogy ezek általában vizes alapú sóoldatok. Ezek nyilván nem oldják a fülzsírt, csak az olaj segíthet a fellazításban. Mellesleg drágák is.

Úszásnál, vízi sportoknál sokszor víz mehet a fülünkbe. Mi a teendő, ha úgy érezzük, hogy nem jött ki a víz?

A régi bevált fél lábon ugrálás sem rossz, de általában elég, ha türelmesen oldalra fordítva tartjuk a fejünket, amíg kifolyik a víz. Az az egy bennrekedt csepp sajnos a dobhártya előtt szeret megülni, oda jobb, ha nem próbál senki benyúlni. Ha szükséges, szerencsésebb esetben sodrott vattával, melynek puha a vége, sikerülhet kiitatni a cseppet. Ha ez a panasz fájdalommal is jár vagy nem oldódik meg, szintén javasolt az orvosi ellátás.

A nagy melegben folyamatosan megy mindenhol a légkondicionáló, a szellőztetés miatt huzatot is kaphat a fülünk. Mit tudunk tenni, hogyan enyhítsünk a fájdalmon, ha megfázik vagy huzatot kap a fül? Tudjuk házilag kezelni, vagy irány az orvos?

Ebben az esetben a megelőzés a fontos. Ne vegyük le 18-20 fokra a légkondicionálást! A nagy hőmérsékletkülönbség, ill. ha az arcunkba irányítjuk a hideg levegőt, sajnos nem csak a fülünkre ártalmas. Enyhébb esetekben kíséreljük meg a recept nélkül elérhető fájdalomcsillapítókat alkalmazni, inkább azokat, melyeknek gyulladáscsökkentő hatása is van. Amennyiben ezek hatására nem lép fel javulás egy nap alatt, akkor forduljunk orvoshoz. Nyáron viszonylag gyakrabban alakul ki hallójárati gyulladás, ilyenkor a nagyi receptje – a melegítés – kifejezetten ártalmas.

Nyáron fesztiválszezon van és az éjszakai élet is fellendül a városban. A melegben, ha nem szeretnénk bezárni az ablakot és nem tudunk zajban aludni, akkor szinte elkerülhetetlen a füldugó használata. Mire figyeljünk oda füldugó vásárlásakor?

A füldugó ne morzsolódjon, elég nagy legyen ahhoz, hogy ki tudjuk venni reggel. Problémát az okozhat, hogy a melegben a lezárt hallójáratban nedvesség lép fel, így ez hallójárati gyulladáshoz vezethet az arra hajlamos egyéneknél. Váladékozó hallójárat esetén nem javasolt a füldugók használata. Nagy hangzavarban ezek egyébként sem segítenek, mert csak kb. 20 dB-es zajszűrésre alkalmasak.

Kovács Zsuzsanna

HIRDETÉS

Kérdezze meg gyógyszerészét!

Lukácsné Dr. Fodor Enikő

Az éltető étel

Egy hosszan tartó betegség komoly változásokat hozhat egy ember, egy család életében, és ez sokszor a táplálkozásra is kiterjed. A különféle, étkezéssel kapcsolatos tanácsok, diéták közül azonban sokszor nehéz választani. Az étrend-kiegészítőkről kérdeztük Lukácsné Dr. Fodor Enikőt, a Fodor Gyógyszertár (1142 Budapest, Erzsébet királyné útja 44.) munkatársát.

Mely betegségeknél kell legjobban odafigyelni a táplálkozási szokásokra?

A cukorbetegség, ételallergiák, szív- és érrendszeri megbetegedések állnak az első helyen. Ezekről a betegségekről sokat hallunk, hiszen tudjuk, hogy egy cukorbeteg számára milyen fontos, hogy tartsa a megfelelő diétáját, ahol a napi ötszöri étkezés mellett az egyes étkezések szénhidráttartalmát is szigorúan figyelni kell.

Az ételallergiák nehezen felismerhetők, gyakran kisgyermekkorban jelentkeznek egyszerű hasfájásos tünetekkel, étvágytalansággal. Ilyenkor sokszor ráfogják a gyerekre, hogy válogatós, rossz evő, azonban az édesanyáknak gyanús kell hogy legyen, ha sokáig tart ez az állapot. A védőnő, gyermekorvos segítségével kideríthetők az okok, és ha valóban allergiáról van szó, a táplálkozási szokások teljes megváltoztatása szükséges, ami nagyon nehéz. Kevesen tudják, milyen kihívás gluténmentesen, tejcukor- vagy lisztérzékenyeknek főzni.

Minden betegségnél kiemelten figyelni kell a táplálkozási szokásokra, természetes például, hogy a gyomor- és epepanaszosok kerülik a gyomorsavat termelő vagy zsíros ételeket. De a vesebetegeknek, köszvényeseknek, rákbetegeknek is speciális diétáik vannak, mellyel az állapotuk javítható.

A rákbetegek számára több étrend-kiegészítőt is ajánlanak – miért van szükség ezekre?

A daganatos betegek 60-70%-ánál kialakul az étvágytalanság, a rossz erőnlét, lehetnek táplálékbeviteli nehézségek. Ezeket a tüneteket okozhatja a szervezetnek a tumorra adott válasza, illetve a gyógyszerek, kezelések mellékhatásai. A speciális étrend-kiegészítők megállíthatják a fogyást, elviselhetőbbé tehetik a kezeléseket, csökkenthetik a műtét utáni komplikációkat, növelhetik a kezelés sikerét, és elősegíthetik a gyógyulást.

Mitől lesz valami étrend-kiegészítő, és nem gyógyszer?

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet irányelvei szerint, az étrend-kiegészítők olyan élelmiszerek, amelyek a hagyományos étrend kiegészítését szolgálják, és koncentrált formában tartalmaznak tápanyagokat vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat. A forgalomba kerüléshez elég csak a termék címkéjének és adatlapjának benyújtása az OÉTI-hez. Ezzel szemben a gyógyszerek engedélyezése több éves folyamat, mely mögött szakhatósági vizsgálatok állnak, például a gyógyszerek mennyiségi és minőségi összetételéről, gyártási körülményeiről.

Ki lehet-e váltani ezeket a szereket speciális diétával?

A speciális diétához mindenképpen kérjük szakember segítségét. Sokan nem gondolnak arra, hogy csak jó minőségű zöldségből, gyümölcsből készítsék ételeiket, kerüljék például a vegyszerekkel kezelteket, ha futja rá a családi kasszából, bioélelmiszereket vásároljanak. Mivel ezeknek a feltételeknek nehéz megfelelni, ezért van szükség a speciális étrend-kiegészítőkre, melyek koncentrált formában tartalmazzák a szervezet számára hiányzó anyagokat.

Néhány makacs pácienstől hallani lehet, hogy ha nem ehet meg jóízűen egy pacalpörköltet, akkor már nincs is értelme élni. Van lehetőség arra, hogy a „klasszikus" magyaros étrend mellett is hatékony legyen a gyógykezelés?

Természetesen a klasszikus magyar konyhát is meg lehet szelídíteni, például régi hagyományos konyhánk kedvelt ételeivel, kölessel, csicseriborsóval, mangalica sertés húsával, különleges zöldfűszerezéssel, teljes kiőrlésű kenyérrel. A háziasszonyok csodákra képesek, és ha nem árulják el, miből készült az étel, lehet, hogy észre sem veszik az asztalnál. A betegek gondolkodását folyamatosan formálni kell, hiszen minden a fejben dől el. A gondolataink döntően befolyásolják életünket, így testi, lelki egészségünket is.

Több olyan betegség is létezik, mely a szellemi kapacitások csökkenésével jár. Van olyan étrend-/táplálékkiegészítő, mely megakadályozza vagy lelassítja az agy leépülését?

A ginkgó- és a ginzengtartalmú készítmények régóta ismertek. Az újabb kutatások a kurkuma felé fordultak, melynek összetevői jól alkalmazhatóak Alzheimer- és Parkinson-kórban, szklerózis multiplexben szenvedőknél, illetve bizonyos agykárosodások esetén és korfüggő neurodegeneratív betegségekben.

Hogyan segíthet a tudatos táplálkozás az ilyen súlyos betegségek kialakulásának megelőzésében? Mikortól érdemes fokozottan odafigyelni erre?

Hosszú távon kell gondolkodni, hiszen a fiatalabb kori életvitel kihat az idősebb életkorra is. Ismert, hogy a felnőttkori elhízás összefüggheti a későbbi elbutulással. A normál vegyes étrend, a változatos táplálkozási szokások, a rendszeres testmozgás, mind segítenek az egészséges életmód kialakításában, mellyel sok betegség megelőzhető. Érdemes gyermekeinket már kicsi koruktól így nevelni, de soha se késő elkezdeni.

Kalocsai Kristóf

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Üzenet a Földnek

Hajósy Adrienne

Mit viszünk a vízbe?

A Balatonról az emberek többségének szép nyári emlékek – esetleg téli korcsolyázások – jutnak eszébe, de arra már kevesen gondolnak, hogy mi is történik a tóval, amikor belemegyünk. Hazánk legnagyobb állóvizének megóvásáért küzd a Nők a Balatonért egyesület, melynek egyik képviselőjét, Hajósy Adrienne-t kérdeztük.

Egészség és a környezetvédelem nem mindig jár kéz a kézben. A testünkről rengeteg vegyszer kerülhet az élővizekbe. Mennyire terheli a tavat egy átlagos strandoló?

Ha betartanánk azt, amit a medencés strandokon természetes kötelességnek tartunk, a fürdés előtti zuhanyozást, akkor nem vinnénk magunkkal szennyezést a tóba. Egy kis medence vize természetesen nagyságrendekkel érzékenyebb bármilyen idegen anyagra, mint a hatalmas Balaton: egy ember, akárhogy is „igyekezzen", csak elhanyagolható kárt tud okozni a testén behurcolt szennyező anyagokkal. Gondolni kell azonban a partközelben önfeledten játszó gyerekekre, akik bizony gyakran beleisznak a vízbe, ők könnyen meg is betegedhetnek a felnőttekből áradó vegyszerektől.

Mérgező vegyszerrel szándékosan nyilván senki nem „kezeli" a bőrét, így a legfőbb problémát a napolaj és a naptej használata jelentheti. Annak ellenére, hogy ez hatalmas üzlet, nem tehetünk mást, mint hogy bízunk a gyártókban, akik feltüntetik a termékeiken az esetleges káros hatásokat. A legfőbb garancia az, hogy a napvédő szereket gyártók „árgus szemekkel" figyelik a versenytársak termékeit, és amint valami rendellenessel találkoznak, azonnal vizsgálatot kérnek a konkurens termékkel szemben.

Okozhatnak-e a bőrön behurcolt a szennyeződések maradandó károsodást a tóban?

Nem. A Balaton térfogatához képest ez elenyésző mennyiségű, a fürdőzők okozta szennyezést a tó vizének öntisztító képessége feldolgozza és eltünteti.

Mit tehetünk, hogy ne legyünk védtelenek a nappal szemben, de ne is szennyezzük a vizet?

A legfontosabb, hogy be kell tartani a bőrgyógyászok tanácsait. Magas UV-sugárzás idején ne napozzunk, és ne tartózkodjunk fedetlen bőrrel a napon.

A bőrnek az UV-sugárzás káros hatásaival szembeni ellenállása egyéni tulajdonság, van, aki egy percig se bírja, és van, akinek egyórás napozás sem árt. A naptej és napolaj meghosszabbítja a bőrre még ártalmatlan napozás idejét. A modern készítmények az UV-sugárzás mindkét komponense ellen védenek. (Az UVB-sugarak adják a tartós barnaságot, és ugyanők felelősek a leégésért; az UVA-sugarak a mélyebb bőrrétegekbe jutva a bőr idő előtti öregedését okozhatják, barna foltok és anyajegyek alakulhatnak ki miatta.) A készítmény úgynevezett faktora az UVB-sugárzás ártalmatlanságára vonatkozó szorzószám. A saját természetes időnél a faktorszám szorzatával hosszabb ideig napozhatunk vele veszélytelenül.

Napolaj helyett ma már egyre inkább naptejet használunk, ez a víz védelme szempontjából örvendetes, hiszen az olajfolt nagyon sokáig egyben marad a víz felszínén, míg a naptej gyorsan szétoszlik.

Naptejektől és kozmetikumoktól elvonatkoztatva, mi a Balatonnal a legnagyobb probléma?

A múlt század utolsó évtizedeivel ellentétben, igazán „nagy" probléma nincs. A tó vizének szintje ugyan most az alsó szabályozási szint környékén jár, de a strandolók nem zavartatják magukat az alacsony vízszint miatt, mint ahogy amiatt sem, ha éppen magas. Ugyanígy gondolják a környezetvédők is. Az alacsony vízszint ráadásul segíti a nádasok természetes életét és megújulását is. Mostantól azonban már kellő körültekintéssel kellene Siófokon zsilipelni, nehogy jövőre megismétlődjön a 2003-as év, mikor a jelenleginél is sokkal kevesebb víz volt a tóban: akkor a mostaninál további 40 centiméterrel lejjebb süllyedt a víz szintje.

Idén milyen a tó vizének tisztasága?

Vörös Lajos, a Balatoni Limnológiai Kutatóintézet tudományos tanácsadója szerint „a Balaton vize jelenleg kiváló minőségű, és várhatóan így is marad a szezon végéig." A kutató szerint probléma legfeljebb akkor lehetne, ha forró nyári időszakban a siófoki mérce szerinti 50 centiméter alá csökkenne tartósan a víz szintje. Akkor a déli part sekély parti sávjában kialakulhat egy zöldalgás terület. Ilyenre, a legrosszabb lehetőségekkel számolva is, legfeljebb a következő évben kerülhetne sor.

A nyolcvanas években kezdődtek – az addigra tragikus állapotba került – tó megmentése érdekében a vízminőség-javító intézkedések, melyek már a kilencvenes évek közepére eredményt hoztak. Látványos helyi jelenségek – melyek a nyaralók számára vízminőségi problémának tűnnek – előfordulhatnak, például a tavaszi halpusztulás, a sötétbarna berekvizek befolyása vagy az árvaszúnyog-invázió, de ezek a Balaton természetes életéhez tartoznak, a tó vizének jó minőségét nem rontják.

Általában mit tesznek Önök, nők a Balatonért?

A Nők a Balatonért Egyesület 17 éve őrködik a Balaton és közvetlen környéke természeti és környezeti értékeinek megtartásán. 2006 óta Környezeti Tanácsadó Irodánk is van. Célunk a Balaton környezeti, természeti és kulturális értékeinek őrzése. Dolgozunk a környezettudatos magatartás kialakításának érdekében, elsősorban azokon a területeken, ahol a nők – sajátos szerepük révén – a legtöbbet tehetik: tájékoztatók, akciók, programok szervezésével, kapcsolatok építésével a Balaton térségében és szerte az országban. Irodánk fogadja a helyi környezeti problémákról érkező bejelentéseket, kivizsgálásukban közreműködünk. Munkánkat segíti, hogy a tó partján élők tudatában vannak, életminőségük, anyagi gyarapodásuk függ attól, milyen lesz a Balaton 5-10 év, vagy egy emberöltő múlva.

720 tagunk 20 csoportban dolgozik, körbevéve a tavat Balatonalmáditól, Zamárdiig. Együttműködünk a települések önkormányzataival, iskoláival, múzeumaival, a környezet- és természetvédelmi, valamint a vízügyi területi szervekkel. A nyári idény tóparti programjain szinte mindenütt megtalálható a NABE sátor, ahol nemcsak az érdeklődő felnőtteket várjuk, hanem játékos környezetvédelemmel a gyerekeket is.

HIRDETÉS

Aggod Zsuzsa

Papucsféleségek

Veled is előfordult már, hogy kedvenc papucsod, szandálod nyár derekára adta meg magát? Mit tehetünk, ha utazás közben ér minket a „baj”? Vagy ha egyszerűen csak szeretnénk kicsit kicsinosítani, mert már meguntuk? Esetleg nekiülnénk, hogy végre saját szandált alkossunk?

A papucs fogalmát nagyon nehéz meghatározni: mindenféle otthon viselhető lábbeliként definiálnám, ha nem az alföldi papucsok fényes korszakában cseperedtem volna fel. Abból is kettő volt nekem: egy otthoni és egy utcai. Gondoljunk csak a bőrszíjakból varázsolt görög sarura, az Indiában évszázadok óta kézzel gyönyörűségesre hímzett esküvői papucsokra, a szögedi hímzett magas sarkúra, a holland fapapucsra és a vietnami gumipapucsra: valójában sem az anyaga, sem a sarka mérete, sem az, hogy mennyire fedi a lábat, sem a súlya, sem pedig a viselési szokások nem jellemzőek erre a lábbelire – mégis tudjuk, mit fed a szó.

Most lássuk az ismét divatba jött gumipapucsot – mi még vietnaminak hívtuk (előttem van, ahogy az idő haladtával recsegősre repedezett a pántja, és szép lassan átadta magát az enyészetnek), a gyerekeim tangapapucsként emlegetik. Ára pár száz forintnál kezdődik és szökken az egekbe – az olcsó változatot ajánlom kipróbálásra, ha kedved van egyedi papucsot készíteni.

Papucs – zokniból?

A legsürgősebb eset, amikor utazás közben hagy minket cserben kedvenc lábbelink. A legközelebbi filléres boltig eljuthatunk, ha van kéznél egy feláldozni való zoknink és egy ollónk, de az is lehet, hogy annyira megtetszik az új topán, hogy nem a boltba megyünk vele, hanem viseljük, amíg el nem kopik.

Vágjuk le a papucs pántját, és a talpból toljuk ki a bent maradt „dugókat”. A legegyszerűbb megoldás, ha a zoknit hosszában félbevágjuk, és mindkét csíkot átdugjuk a középső lyukon – egy erős bot, toll, kínai evőpálcika stb. segíthet ebben. Kössünk jó szoros csomót a talp felől rá, és húzzuk vissza, amennyire csak tudjuk. Dugjuk át a másik két lyukon a két zoknipántot, és próbáljuk fel, hogy megfelelően hosszú legyen. Kössünk ezekre is erős csomót, a kilógó végeket vágjuk le.

A zokni alkalmazásának nagy előnye, hogy jó rugalmas, és így kényelmes lesz a papucsunk. Használhatunk más elasztikus anyagot is (pl. pólót) a javításhoz.

Ennek a megoldásnak hátránya, hogy a csomó a talpon hamar elkopik. Meg lehet próbálni bekenni vízálló ragasztóval, vagy annyi baj legyen, ki lehet cserélni egy másikra a pántot. Fonhatjuk, hurkolhatjuk is, vagy díszíthetjük az alábbiak mintájára.

Unalmas a papucsunk?

Egy kis szalag segítségével alkalmassá tehetjük arra, hogy akár napjában többször is kedvünkre változzon a papucsunk.

A szalagot (papucsonként kb. másfél méter) az egyik pánt végétől indulva tekerjük szorosan körbe a másik pánt végéig. 1-2 centit hagyva vágjuk el a szalagot, kenjük be ragasztóval, és ügyeskedjük vissza a körbetekert rész alá.

Ez a bevonat már magában is vidám lehet, de varrhatunk rá patentot, és díszíthetjük a patent másik felére varrt vagy ragasztott kincsekkel – gyönggyel, gombbal, flitterrel és más csillogó dolgokkal.

Használhatunk apró csatot is a díszek felerősítéséhez, melyeket a szalag réseihez kapcsolunk.

És varrhatunk rá közvetlenül is egy-két öltéssel apró díszeket – a nyárhoz híven vízparton talált kicsi csigákat, kagylókat, vagy színes gombot – így kevésbé mobilis, de annál tartósabb lesz a díszítés.

Ha csak a papucs orrára szeretnénk bigygyeszteni egy bokrétát vagy diadémot, elég egy kb. 10 centis szalagot átfűzni az elején és összevarrni vagy -ragasztani – arra kerülhet patent vagy csat segítségével a dísz.

Régi papucs - új fazon

Ha a tangafazon nem vált be, és elég bátrak vagyunk, csak a fantázia szabhat határt egy új papucs vagy szandál elkészítésének.

Van, aki a ragasztásban bízik, és a varrás híve vagyok inkább, vagy a kettőé együtt – kiki döntsön kedve szerint. (Érdemes az első kísérletet egy használt papucson végezni, amit nem sajnálunk esetleg kidobni.)

Szabadítsuk meg a pánttól a papucsot – a talpban maradt dugót laposra vágva hagyhatjuk is a helyén, szebb lesz az eredmény, ha nem látszik a lyuk a talpon.

Egy éles késsel (sniccerrel) óvatosan vágjuk át a talpat keresztben, azon a helyen, ahol az új pánt lesz. A pánt készüljön rugalmas anyagból, hogy kényelmes

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

legyen a megálmodott lábbelink. (Én széles gumit használtam e célra, de a zoknin, pólón kívül használhatunk átlátszó szilikon csíkot vagy bőrt is.) Tekerjük, csavarjuk, szőjük, fonjuk a kiválasztott anyagot olyanra, amilyen fazont szeretnénk majd elérni. A méretre figyeljünk, mert terv szerint a pánt két végének össze kell érnie a talpnál. Ezen okból kifolyólag minél laposabb legyen a talp alá kerülő rész. Ha mindez megvan, ellenőrizzük a méretet. Fűzzük át a pánt egyik végét a talpba vágott résen. Varrjuk erősen össze a pánt másik végével, és húzzuk vissza a varrott részt a talpba. Nyomjunk a résbe erős, vízálló ragasztót, és préseljük össze (lehetőleg pillanatszorítóval) a ragasztón feltüntetett ideig.

Az új papucsra varrhatunk sarokpántot is, hogy szandál legyen, de más, extrém fazont, akár nyári csizmát is kialakíthatunk belőle.

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1. Hogy hívják a szerzetes-szigetet Polgár Teréz Eszter írásában?

a) Athos **b)** Porthos
c) Aramis

2. Mit kért a lángosra Szandy?

a) lekvárt **b)** kaviárt **c)** ajvárt

*3. Hol található a Hotel Aurum****?*

a) Szilvásváradon
b) Móron
c) Hajdúszoboszlón

4. Mit keresett a víz alatt kétévesen Bence?

a) kagylót **b)** anya gyűrűjét
c) iszapot

5. Hogy hívják a szomszéd nénit Vág Bernadett cikkében?

a) Klammercsik néni **b)** Gombacsik néni
c) Macsek néni

név:* _____

cím:* _____

_____

telefon:* _____

e-mail: _____

patika neve, címe (vagy pecsétje):*

_____

_____

SZIMPATIKA kvíz

Ha Ön 2012. augusztus 1. és 31. között a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti, és postai úton vagy a szimpatika.hu/jatek oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt, amelyen megnyerheti a három-három wellness-hétvége egyikét a hajdúszoboszlói Hotel Aurum**, a móri Hétkúti Wellness Hotel**** és Lovaspark, illetve a szilvásváradi Szalajka Liget Hotel**** és Apartmanházak felajánlásával!**

3x3 nyeremény

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2012. augusztus 31-ig postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus u. 2.), vagy a www.szimpatika.hu/jatek oldalon válaszolnak a kérdésekre. A részletes játékszabály a www.szimpatika.hu/jatek/szabalyzat oldalon olvasható. A nyilvános sorsolás időpontja: 2012. szeptember 10. délelőtt 10 óra. Helyszíne a Szimpatika szerkesztőség.

Július havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:

1. c) 2.b) 3.b) 4.c) 5.a)

Tájékoztatjuk kedves olvasóinkat, hogy múlt havi számunk 1. kvízkérdése hibásan jelent meg, ezért minden, erre a kérdésre adott választ elfogadtunk.

A játékos a kvízben történő részvétellel feltétel nélküli beleegyezését adja ahhoz, hogy nyertessége esetén nevét és lakcímét (kizárólag a település megjelölésével), a nyereményjátékot közzétevő weboldalon nyilvánosságra hozzuk.

SZIMPATIKA
www.szimpatika.hu
facebook.com/Szimpatika