SZIMPATIKA

2012. május

Novák Péter
Anyám Napja

Dogossy Katalin
Könyörgöm, kapcsoljátok ki a tévét!

Süveges Gergő

MÁJUSI AKCIÓ

Az Ön Szimpatikája:

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

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

Pánik? Roham!
Novák Péter naplója
Ördög a készletekben

honlap

Hogyan lassítsuk le az öregedést?
Öregedjünk korszerűen A meglepő felszólítás az Egészség Világnapjának mottója is lehetne április 7-én, mivel épp ez az esemény fő témája.

facebook oldal

Tekintse meg a Szimpatika TV új és régebbi adásait!

Kedves Olvasó!

Ha Anya és Apa nem ér vissza időben Párizsból, akkor Ön a lap közepe felé, a nekik szánt két oldalon valószínűleg a gyerekeik által rajzolt képregényt fogja nézegetni, vagy az általam amúgy röviden szeretett bevezetőt kell Thomas Mann-i méretűre terjeszteni. Mert bizony, nemcsak az élmények, de még a fotók is forrók lesznek, ha ugyan időben megérkeznek a reptérről, úgyhogy most kicsit izgulunk, hogy meglesz-e az élménybeszámolójuk lapzártáig. De ők legalább frissek és kipihentek lesznek, nem úgy, mint mi, a szerkesztőségünk ugyanis a tavaszi fáradtság áldozata lett. A japánoknak van erre egy szakkifejezésük, amit csak azért is ideírok, hogy teszteljük a nyomda betűkészletét: 五月病 – ez a „májusi betegség", ott ismerik és számolnak vele, mi meg csak szenvedünk a ránk zúduló tavasztól, és alig állunk a lábunkon – talán ezen is segítene az akupunktúra, erről bővebben kezelőorvos-rovatunkban olvashatnak. Az általános bágyadtság ellenére mégis összejött ez a lapszám – érdekes párhuzamokkal. Nemcsak Dogossy Kati osztotta meg gondolatait a kandallótüzet felváltó családcentrikus találmánnyal, a tévével kapcsolatban, de címlapinterjúnk alanya, Süveges Gergő is, aki tévés létére nagyon óvatosan engedi a gyerekeit az eszköz közelébe – nem véletlenül.

Május az aranyhónap, nem csak az eső miatt (már ha lesz), de az első vasárnap a mamáké – és sajnos, eljön az az idő, amikor nem az orgonatépés lesz a legfontosabb teendőnk, ha gondolni akarunk az anyukánkra. Érdemes elolvasni, mit írt Novák Péter erről.

Kérem, olvassanak minket olyan kedvvel, ahogyan – a tavaszi fáradtság ellenére – ezt a számot mi is készítettük.

A szerkesztőség nevében

Kalmár András
főszerkesztő

Tartalom

Címlapon:
Süveges Gergő — 4

A Kultúrpart Ajánlja — 8

Dogossy Katalin
Könyörgöm, kapcsoljátok ki a tévét! — 10

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Anyám Napja — 12

…elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Táncolni kell — 14

Májusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 18

Anya-Apa
Szöktetés a konyhából
- anyaszemmel — 20
- apaszemmel — 21

Társaslény
Vág Bernadett rovata
Mit szeretsz rajtam? — 22

Sallai Ervin
Majális, spórolás is, ló is — 24

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Az akupunktúráról — 26

Kérdezze meg gyógyszerészét…
A fogyókúráról — 28

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Zölden olcsóbb — 30

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Parádés drótparipa — 32

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Dogossy Katalin, Küttel Dávid, Novák Péter, Pegán Zsolt, 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, 5. szám. Megjelenik havonta 242.000 példányban.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

fotó: Zih Zsolt

Süveges Gergő

Milyen műsorokban láthatunk mostanában?

Az m1-en minden hétköznap megy a Megoldások Magazinja, amelynek keddi, fogyasztóvédelmi adásának vagyok a műsorvezetője. A Duna Tv-ben hétköznap esténként a Közbeszédben, vasárnaponként pedig a Heti Hírmondóban vagyok szolgálatban; mindkét hírháttérműsorban Jegyes-Tóth Krisztával váltjuk egymást. A Kossuth Rádióban Keresztes Ilonával a Szombat Délelőtt című műsort készítjük. Ilyen sokszínű még sosem volt egy hetem, mint most.

Egy olyan nagyszabású, ha úgy tetszik, showműsor vezetése, mint amilyen a Nagy Könyv volt, nem hiányzik neked?

Nagyon szeretem a lazább stílusú, politikamentes, értékközvetítő műsorokat: a Megoldások Magazinja ilyen. Könnyedebb hangvételű, mégis feszített tempójú. A Nagy Könyv is pont emiatt ilyen jó emlék.

Jobban szeretsz élő műsorban szerepelni?

Egyértelműen. A felvétel mindig sokkal macerásabb; kétszer annyi ideig tart, mert mindenki a tökéletességre törekszik. Az élő adás sosem tökéletes, de épp ettől jó. Szeretem a váratlan helyzeteket, a gyors döntéseket.

Korábban azt mondták, hogy az m2 gyerekcsatorna lesz, de mégsem ez történt, vagy csak részben lett gyerekcsatorna. Mi az, ami erről tudható?

Úgy tudom, a terv nem változott. Azt látom, hogy az MTVA az elmúlt időszakban az m1-re fordított nagyobb figyelmet, ott indult el sok új műsor. Persze voltak közben más átalakulások is, hiszen a Duna II-es csatornája is megújult. Nagyon drukkolok, hogy az m2-vel kapcsolatos tervek is megvalósuljanak, és megszülessen a gyerek-, ifjúság-, családközpontú csatorna. Épp most újult meg a Tévé Maci, ez már a változás egyik jele.

Köztudottan nem vagy egy nagy tv-barát, ami a gyerekeket illeti. Szülőként mindenki tudja, hogy milyen hatással van a tv a gyerekekre, de ugyanakkor egy gyerekcsatornának lettél volna az intendánsa. Ez nem volt kicsit ellentmondásos?

A televízió nem lehet villanypásztor. Sokan esünk bele abba a hibába, hogy azt várjuk az óvodától, iskolától, televíziótól, hogy majd megneveli a gyerekünket. Nekünk kell megnevelni a gyerekeinket, és nekünk kell jelen lenni az életükben. Ehhez a szülői feladathoz, hivatáshoz, kötelességhez nagyon jó segítséget tud nyújtani az óvoda és az iskola, meg a televízió is. Otthon nagyon keveset nézünk tévét, de azért mozgóképet igen, és ha tehetjük, akkor azt együtt. Ha DVD-t, mesefilmet vagy tévét nézünk, akkor se odacsapjuk a gyereket, hogy nézzed fiam, addig is csöndben vagy, hanem együtt ülünk le és közben megbeszéljük, hogy amit látunk, az jó, nem jó, egyetértünk vele vagy nem, és így tovább. Ugyanakkor tudom, hogy nagyon sok családban ez nem így működik, nem tud így működni. Nekem viszonylag mázlim van, hiszen más időbeosztásban dolgozom, mint a megszokott. Sajnos nagyon sok gyerek egyedül néz tévét, akár naponta 4-5 órát is. Viszont ez egy olyan adott körülmény, amellyel számolni kell. Tehát, ha már ez így van, és ezt a helyzetet megváltoztatni nem tudjuk, akkor fontos, hogy legyen egy olyan csatorna, amely elé nyugodtan odaengedheti a szülő a gyerekét. Ne kelljen folyton rettegni, hogy mi kerül a gyerek szeme elé. Az m2 átalakítását ez a szándék vezeti.

Négy gyereked van – hogy alakulnak az életkorok?

Borka 9 éves, harmadikos iskolás; Marci 7,5 éves, elsős; Annamari 5 éves, óvodás, és még egy évig óvodás is lesz; Andris pedig most 3,5 éves, ő is óvodás.

Nyilván Borka már jár barátnőkhöz, komoly társasági életet él. Nem félsz attól, hogy máshol, ahol nincs szabályozva a tévézés, „bepótolja", és órákig tévét fog nézni?

Nem tiltjuk a tévét, nincs olyan, hogy nem nézhetik, a két iskolás szobájában számítógép is van, azzal is ismerkednek. Igazából nincs időnk tévét nézni. Azt látom, hogy Borkának ez semmiféle nehézséget nem okoz az iskolában vagy az osztálytársakkal. Hazajönnek a különórák után, és annyira kevés időnk marad együtt vacsoráig, fekvésig – legfeljebb két óránk –, hogy azt inkább szeretnénk együtt tölteni. Nem állnak ott és verik az asztalt, hogy tévét akarunk nézni… Azért verik az asztalt, mert kint szeretnének biciklizni – úgyhogy inkább kimegyünk.

Jelenleg is fut a Médiaunió kampánya, amelynek te is az egyik arca vagy, a Mesélj mindennap! Nyilván ti is sok mesét olvastok a gyerekeknek. Életkorilag hogy lehet ezt megoldani? Hiszen 3 éves kortól 9 évesig elég széles a spektrum.

Igyekszünk a gyerekekkel önállóan is időt tölteni, nem csak csapatban kezeljük őket; próbálunk mindenkivel egyénenként foglalkozni és együtt lenni. Olykor ez csak este jön össze, lefekvéskor. A két iskolás alszik az egyik szobában, a két óvodás a másikban: az esti mesék így szétválaszthatóak. De az iskolások már saját maguknak is olvasnak. Amit közösen olvasunk, az most A Végtelen Történet. Halálra izgulják magukat. Én is. Azért utána szoktak még rimánkodni, hogy legyen egy negyed óra, amikor a saját könyvüket olvashatják,

ilyenkor Marci elmerülhet az űrhajókban és a tektonikus lemezek rejtelmeiben, Borka pedig most éppen A két Lottiban. Az ovisoknak pedig nekik való mesét olvasunk este. Meg olykor délután is. Olyan mese, amelyet mind a négyen egyformán élveznek, nemigen van.

Hogy bírjátok megoldani a napi logisztikát a négy gyerekkel? Vagy egy kirándulást? Segítenek a nagyszülők?

Szerencsére a feleségem nagyon jól bírja, és ősztől más életminőségbe léptünk azzal, hogy mind a négy gyerek elmegy délelőtt valamilyen intézménybe, ha éppen nem beteg – persze ez még nagyon billenékeny rendszer. Főként délután és hétvégén dolgozom, ami nem túl

családbarát rendszer, viszont délelőttönként, reggelenként többnyire el tudom vinni őket az iskolába, óvodába, és az öt napból háromszor haza is tudom hozni. Van segítségünk, amit inkább azért veszünk igénybe, hogy kettesben, egymással is tudjunk időt tölteni. A hétvége tragikus ilyen szempontból, minden szombat délelőtt a rádióban vagyok délig, és minden második vasárnap délután a tévében, a Heti Hírmondóban. A hétvége komoly előrelátást és szervezést igényel.

Van valami izgalmas tervetek a nyári szünidőre?

Négy évvel ezelőtt az Őrségben voltunk, akkor még csak három gyerekünk volt „szabadlábon", közülük is egy babakocsiban; a negyedik pedig pocakban. A kirándulások úgy néztek ki, hogy mentem fel a három gyerekkel a hegyre, babakocsival, feleségem meg lent megvárt az autóban, mert ő már nem bírt feljönni. Azt reméljük, hogy ezen a nyáron, négy saját lábon járó gyerekkel más minőségű nyaralást tudunk szervezni. Hátha sikerül. Tavaly a Balatonhoz mentük, a gyerekek ugyanis mindig rimánkodnak, hogy a Balatonhoz szeretnének utazni. Tíz napot töltöttünk Kővágóőrsön: végig 19 fok volt és szakadó eső…

Köztudottan vallásos ember vagy, gondolom, ilyen szellemben nevelitek a gyerekeket is. Felnőttként lettél vallásos, vagy már a szüleid is így neveltek?

Sokszor azt érzem, hogy nehezebb dolga van annak, aki „örökli" a szüleitől a vallásosságot, tehát belenő, mint annak, aki felnőtt fejjel saját döntést tud meghozni.

Én belenőttem a hitbe, a szüleim katolikusnak neveltek, és a feleségemmel is ugyanez a helyzet. Az életünk természetes része, hogy együtt imádkozunk, vasárnaponként pedig misére járunk. A barátaink jó része hasonló értékrend szerint él. Nekik is több gyerekük van, hasonló módon nevelik őket: ez fontos összetartó erő a számunkra.

Milyen volt nálatok a húsvét?

A húsvét a nagyböjt időszakával kezdődik. Jó volt látni, hogy a gyerekek is törekedtek arra, hogy valamilyen elhatározást tegyenek erre az időszakra. Persze a nyuszit is várták, de pontosan tudták, hogy alapvetően Jézus halálára és feltámadására készülünk. Lassan-lassan tanulgatják, értik, hogy ez mit is jelent, és miért annyira fontos a számunkra. Mert két gyújtópontja van az évnek: karácsony és húsvét. Mindig igyekszünk eljutni a templomi szertartásokra is, és együtt ünnepelünk.

Most jelent meg az új könyved, az Apaszem. Egyáltalán, hogyan tudsz időt szakítani a könyvírásra?

Akkor kezdtem el írni, amikor még csak egy gyermekünk volt, Borka – tehát 9 évvel ezelőtt. Egy magazin kért fel arra, hogy írjak apaszemmel a gyerekes életről, és négy évvel ezelőtt lett belőle egy könyv, az Apakép-írás. Az újságtól átkerült a hirado.hu weboldalára és a saját weboldalamra, kétheti rendszerességgel jelentek meg ezek az apakép-írások, aztán könyv lett belőlük. Borka óvodába indulásáig követte az eseményeket, a történeteket pedig írtam tovább. Az azóta született írások kerültek bele a második könyvbe, az Apaszem címűbe, amelyben már mind a négy gyerek szerepel. A telefonom jegyzettömbjébe írogatok kulcsszavakat, történetmorzsákat, amelyeket aztán egy-egy nyugodt órában történetté tudok formálni. Humoros és derűs írások ezek, egy nagycsalád mindennapjait mutatják be. Őszinte könyv, hiszen nemcsak a szépre emlékezik, hanem a botladozásaink, a kudarcaink is benne vannak. Rólunk szól, de azért olyan élethelyzeteket mutat be, amelyek bármelyik családdal megtörténhettek, vagy megtörténhetnek, vagy megtörténhetnének. Aki látott már gyereket, az találhat benne ismerős motívumokat.

A gyerekek mit szólnak a könyvhöz? Nem szokták néha azt mondani, hogy apa, ezt nehogy megírd?

Ilyen is előfordul. Meg olyan is, amikor azt mondja valamelyik, hogy ezt mindenképpen írd meg. Nagyon izgatottak és örülnek a könyvnek. Azt mondtam nekik, hogy amikor iskolába lépnek, nem írok többet róluk, mert az iskolatársak már olvasnak, és épp elég lesz nekik beilleszkedni az osztályba, megtalálni a helyüket, szocializálódni, a tanárok, a leckék stb. Nem hiányzik, hogy utánuk kiabáljanak a folyosón: azt olvastam rólad… Mondtam nekik, mikor a könyvet összeállítottam, hogy csak régi történetek szerepelnek benne, de iskolások már nem. Teljes volt a felháborodás, Borka meg Marci is azt mondta, hogy ők benne akarnak lenni, és nem csak kisebb korukban, régebbi történetekkel. Így hát benne vannak…

Az nem jutott eszedbe, hogy a gyerekek két-három év múlva elkezdik megírni a túloldalt, az eseményeket a saját szemszögükből?

De jó lenne! Lehet, hogy időként megnehezülnék vagy szégyellném magam, de nagyon érdekes lenne. Én nagyon boldog lettem volna, ha szüleim egy hasonló kötetet adnak nekem, amiből kiderül, hogy ők hogyan élték meg a mi gyerekkorunkat. De persze, Borka és Marci is megírhatja a történeteit, vagy lábjegyzetelheti az enyéimet. Félni nem félek tőle.

Van olyan szakmai álom, amit még szeretnél elérni, interjút készíteni valakivel, vagy műsor, amit vezetnél?

Sokáig élt bennem a vágy, hogy kipróbálhassam a rádiózást. Most egy picit már bele tudok kóstolni. Természetesen szó sincs arról, hogy rádiós lennék, ahhoz még nagyon sokat kellene tanulnom és tapasztalnom, de bejárok a rádióba, és egy picike fogalmam már van róla. És van még egy régi, dédelgetett álmom: a vetélkedők világa nagyon izgat. Talán majd egyszer.

Kalmár András

A KULTÚRPART AJÁNLJA:

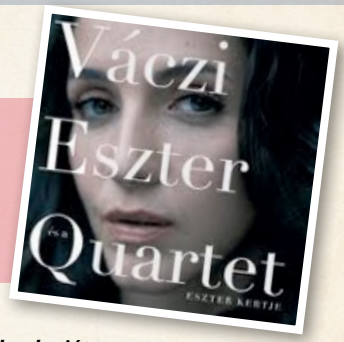
Se **Jordán Tamás**t, se a stand-up műfaját nem kell bemutatni olvasóinknak, de az április 11-én, a költészet napján nyílt **Rózsavölgyi Szalon**t talán igen. Itt lép fel **május 8-án és június 2-án SZÉLLEL SZEMBE – poénok és poémák** című különleges műsorával, ahol színházról, életről és saját magáról mesél – erős öniróniával.

Aki nem szeret sokat utazni, de színházba járni igen, ne hagyja ki **május 9. és 14. között a Thália Színházban a Határon Túli Magyar Színházi Szemlét,** ahol nyolc társulat mutatkozik be. Olyan előadások lesznek, mint a kolozsvári Leonce és Léna, a POSZT-os Hedda Gabler, a Bányavirág, vagy a Tér című monodráma. Érdemes ott lenni!

„Óvodás koromban Anyám játékboltban dolgozott. Boldog gyereknek kellett volna lennem" – ez a Mese című rövid vers az elsőkötetes **Závada Péter: Ahol megszakad** című, most megjelent könyvében található. Aki hallott már a slam poetry-ről, annak biztos mond valamit az Akkezdet Phiai formáció, Péter kamaszkorától ennek oszlopos tagja, és nagyon jó verseket ír.

A hagyományoknak megfelelően idén is lesz **Gizella Napok Veszprémben**, a Királynék városában. A **május 4–6** között zajló programsorozat valódi csemege, látványos lovas- és hagyományőrző bemutatók mellett lesz jelmezes felvonulás, lovagi játék, és ki is lehet próbálni majd a különleges fegyvereket. Fellép többek közt a **Ghymes, valamint Ed Philips és a Memphis Patrol.**

Aki pedig otthon szeret zenét hallgatni, az látogasson el **Váczi Eszter** kertjébe. Az **„Eszter kertje"** egy különleges CD, mely a magyar szövegek, valamint a különleges énekhang mellett egyéb meglepetéseket is tartogat: két dalban klasszikus vonószenekar is komoly szerephez jut, illetve fuvolával és klarinéttal is kiegészül a csapat.



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

Kiknek nyújthat megoldást a lézeres szemkezelés?

18 és 65 év között mindenkinek, aki csak szemüveg vagy kontaktlencse segítségével lát jól. Az alkalmasság megállapítására egy speciális vizsgálat szolgál.

Hogyan történik a kezelés?

Emberi kéz érintése nélkül, egy számítógép által vezérelt lézer alakítja át a szaruhártya felszínét, így szünteti meg a fénytörési hibát. A fájdalommentes beavatkozás csupán **1-2 percet** vesz igénybe, s utána azonnal haza is mehet a páciens. A Sasszem-kezeléssel jobb látás érhető el, mint szemüveggel vagy kontaktlencsével.

Miért hívják az eljárást Sasszem-lézerkezelésnek?

A Sasszem-kezelés nem csak a hordott szemüvegnek megfelelő dioptriát szűnteti meg, hanem a szem rejtett fénytörési hibáit is korrigálja. Ennek köszönhetően érhető el sokkal jobb látásélesség, mint szemüveggel, kontaktlencsével, vagy hagyományos lézeres eljárásokkal.

Mennyi időre esnek ki a kezeltek a munkájukból?

Három-öt nap pihenés után általában semmi akadálya a munkavégzésnek, aktív sportnak, fizikai erőkifejtésnek. Az elért eredmény végleges, a látás nem romlik vissza.

A legmodernebb technikák általában nagyon drágák. Ejtsünk néhány szót az árakról is!

Akik követik az éves szemüveg-, illetve kontaktlencse- költségeiket, kiszámolhatják, hogy a befektetés 3-4 év alatt biztosan megtérül. A kezelés díja szemenként **139 000 Ft**, és részletfizetésre is van lehetőség, ennek díja mindössze havi 9.999 Ft 11 hónapon keresztül, 49500 Ft-os kezdőrészletet követően.

Mit jelent az Optik-Med orvosi garanciája?

15 év és 60 ezer kezelés tapasztalata alapján nagy biztonsággal előre meghatározható, mi lesz a kezelés végeredménye. Az alkalmassági vizsgálat során ezt írásba is adjuk. Ha az elért látásjavítás akár csak fél dioptriával is elmarad a vállalt értéktől, a kezelést ingyen megismételjük az optimális eredmény elérése érdekében.

Az Ön dioptriája	Várható látásélesség
-1 és –3 közötti	95-125%
-3 és –6 közötti	90-115%
-6 és –9 közötti	60-110%
-9 és –15 közötti	egyéni megítélés
+1 és +3 közötti	92-125%
+3 és +6 közötti	70-100%

Az alkalmassági vizsgálat eredetileg 15 000 Ft, de a mellékelt kuponnal **ingyenes!**

Hívja klinikánkat a (06-1)-2-505-505-ös számon, hogy Ön is csatlakozhasson a Sasszem kezeltek elégedett csapatához!

Ingyenes vizsgálati kupon SZ1205

Dogossy Katalin

Könyörgöm, kapcsoljátok ki a tévét!

Elöljáróban szeretném leszögezni, nem vagyok elvakultan tv-ellenes. Nem gondolom, hogy a készüléket ki kell dobni a lakásból, mert mindaz, ami a dobozból ömlik, felesleges, sőt, egyenesen káros. Azt gondolom, hogy azért van minden készüléknek távirányítója, azon pedig gomb meg csatornaváltó, hogy kikapcsoljuk, elkapcsoljuk, lehalkítsuk. Sőt, újabban arra is van mód, hogy a műsort, a filmet, amire kíváncsiak vagyunk, felvegyük, későbbre eltegyük, mert most nem alkalmas megnézni. Mert vendég jött, mert még ébren van a gyerek, mert dolgunk van, vagy egyszerűen csak gondolkodnivalónk. Csend kell tehát. Csend kellene.

Mostanában mégis egyre gyakrabban azon kapom magam, hogy legszívesebben ordítanék: könyörgöm, kapcsoljátok ki a tévét!

Mert azt tapasztalom, hogy bárhová megyek, a televízió mindenhol zajong. Háttérként. Mintha az emberek félnének a csendtől. Első dolguk, amint hazaérnek, hogy bekapcsolják, s az utolsó, mielőtt lefekszenek az, hogy elzárják. Nemegyszer előfordul, hogy miközben valakivel interjút készítek az otthonában, közben sem kapcsolja ki a tévét. Nemegyszer előfordul, hogy társaságban, vendégségben, miközben beszélgetünk, a háttérben megy a televízió. A televízió, mely elfoglalja a legjobb helyet a lakásban, és hangjával, villódzó képeivel gyakorlatilag betölti a teret. Mindent visz. Békességet, egymásra figyelést, önálló gondolatokat. A televízió, mely olyan, akár a drog, függőséget okoz, és idővel leépíti a személyiséget.

Igazából azonban nem a felnőttek tévéfüggőségéről szeretnék beszélni. Nem az ostoba sorozatokról, az ezerszer ismételt akciófilmekről, és híradónak csúfolt bulvár-összeállításokról. Arról szeretnék beszélni, hogy mindez hogyan tesz kárt a gyerekeinkben. Azért szeretnék erről beszélni, mert véleményem szerint a televízió nem azzal rombol, amit általában gondolunk. Igaz, egy amerikai kutatás szerint egy átlagos gyerek, felnőtté válásáig körülbelül 20 ezer gyilkosságot és további 80 ezer más erőszakos jelenetet lát a képernyőn. Az is igaz, hogy a televízióban sugárzott erőszak befolyásolja a gyermekek pillanatnyi agressziós szintjét. A hosszú távú hatás azonban nem egyértelmű. Amerikai kísérletek azt bizonyították, hogy az agresszív számítógépes játékok és filmek a gyerekek agressziós szintjét rövid távon ugyan növelik, de hosszú távon nem. Legalábbis nem nyilvánvalóan, és nem minden esetben. Sőt, a gyerekpszichológusok egyenesen azt állítják, hogy a durva televíziós műsorok hosszú távon még hasznosak is lehetnek. Csökkenthetik a frusztrációt, s erre nagy szükségünk van. Felnőttnek, gyereknek egyaránt. Hiszen mindannyiunkat ér frusztráció, mely elraktározódik és felhalmozódik. Márpedig a lélektan egyik alapvető elmélete, hogy a folyamatos frusztráció idővel agresszióba csap át.

Az agresszió vagy befelé irányul, ilyenkor a gyerek rágja a körmét, bepisil, önmaga ellen fordul (miként a felnőtt is ezért iszik, drogozik, cigizik). Vagy kifelé vezeti le, verekszik, nekimegy mindenkinek. Az akciófilmek, durva televíziós jelenetek akár még segíthetnek is a frusztrált gyereknek az agressziót kiélni, kifelé fordítani. Ilyen értelemben hasznosnak is mondhatók. Nem véletlen, hogy a régi mesék, a Piroska és a farkas meg a Jancsi és Juliska is tele van borzasztó dolgokkal. Nem véletlen, hogy a klasszikus mesefilmek tele vannak bunyóval. Egy vizsgálatban például megszámolták, hogy Tom és Jerry egyórányi műsorban 88 esetben hajigálták szakadékba, verték lapáttal fejbe, szögezték vasvillával falhoz egymást, ha éppen nem kórházban hevertek, talpig gipszben.

Az életkornak megfelelő mesék és játékok, legyenek bármennyire agresszivitással tele, mégsem ártalmasak, mert a gyerek számára érthető nyelven, mondatokban és képekben fogalmaznak. Ezzel oldják a feszültséget. De csak a nekik készült mesék és rajzfilmek. Mert az ilyen meséket a gyerekek a felnőttek jelenlétében nézik, a felnőtt olvassa fel nekik. A mesélés megnyugtatja a gyereket. Mert tudja, hogy anya, apa vele van, fogja a kezét, hangja ismerős, ha kérdése van, válaszol. Ez nem a valóság, hanem csak mese. Könyvből olvasott. A nem nekik való, technikailag tökéletes, készen kapott képek azonban elmossák a határt valóság és mese között. Ha az agresszió mellett nincs felnőtt, aki segít mindezt feldolgozni, akkor valószínű, hogy a gyerek ezt a magatartást viselkedésében átveszi, követni fogja, eljátssza. Ezzel is megpróbálván szabadulni a hatásától. Tehát nem az a baj a televízióval, hogy sok benne az agresszivitás, hanem az, hogy a gyerek ezt egyedül nézi, hallja. Még akkor is, amikor látszólag oda sem figyel. Amikor játszik, miközben apa a híradót nézi, vagy miközben az esti film előzetese üvölt.

S mivel a mesével, rajz- és diafilmmel ellentétben a látottakat, hallottakat nem magyarázza senki, nem segít feldolgozni senki, a tévéből ömlő, gyerek számára érthetetlen, feldolgozhatatlan tartalom feszültséget kelt benne.

Ezért haragszom, amikor egy lakásban örökké szól a televízió. Ezért is. Meg azért, mert ha örökösen szól a tévé, a gyerek idegrendszere nem tud pihenni. Bár látszólag egyáltalán nem zavarja, valójában örökösen ingereli, bombázza. Ráadásul hét-nyolc éves koráig nem képes arra, hogy különbséget tegyen fikció és valóság között. Számára a képernyőn látható jelenetek és a valóság között sokáig nincs éles határvonal. A felnőttek ezt valamiért nem értik. Vagy nem törődnek vele. Ki-be járkálnak, főznek, beszélgetnek, telefonálnak. A képernyőről pedig egész nap, megállás nélkül ömlik a kép, a hang, a zaj. Valahogy egyre több helyen, egyre több családban így van.

Ezért érzem mostanában úgy, hogy legszívesebben ordítanék: könyörgöm, kapcsoljátok ki a televíziót!

Üzenet a Földről

Novák Péter

Anyám Napja

„Üzenik az ágak, lombok, légy te mindig nagyon boldog" – zúg fejemben az óvodában tanult dal, lógázó lábaim árnyéka kaszálja a kórház korlátjának márványfehérjét. Negyvenkét éves kisfiú vagyok, mellesleg többgyermekes családapa. Bizonyos értelemben két tűz, érzelmi állapot között. Miként feleljek meg? Úgy szeretnék meghátrálni!

Biológiailag kegyetlen a szülők sorsa. Különösen az anyáké. Virágzó gyümölcstermők, kik teremtésük után dér ütötte őszikék (sic!), majd puszta kórók, csak így, természetesen. Ez van, ez a világ rendje. Sikerük mérőfoka az utódok sikere, evolúciós értelemben a feleslegessé válás. Nem kell tovább gondoskodni, ergo, a gén-misszió bevégeztetett. Ahogy Fehér Ló belepusztul fia szoptatásába…

„Azt mondta az anyukám, hogy" – folytatom a slágerparádét, és tényleg: azt mondta! Általában jót. Néha rosszul, nem úgy, ahogy szerettem volna, de mondta. Tele féltéssel, óvó könyörgéssel, hisztivel. Mit bánom én? Ez a dolga. A fentiek vetületében is? Gondolok bele. Gondolok vele, és a múló idővel. Miféle küldetéstudat ez, hogy meglett férfisarját, ki ölébe már csak fejével bújhat, ringassa úgy minduntalan, mint szárnyaszegett unokáit? Akik persze, kegyetlenül követve ösztöneiket, önnön anyjukat pótolják ekképp, s fordítanak hátat az alom szekunder melegének, ha csönget az ajtón a prioritás. Hogy van ez?

Azt mondom az anyukámnak, hogy – folytatom a nevelést, oktatom ki szüntelen, pirítok rá, kapom fel a vizet, mert ez van. Ez, amit mondok, és egyáltalán. Könyörgöm, ne szóljon bele, mondtam én, de kértem én számon bármit is? Különben meg érte teszem. Na, fogja már fel! Akkor úgy, most meg így, nem igaz, hogy nem érti a neveletlen kölyök! Aki? Aki vagyok. Könnyen felejtem el – legyek bárhol, legyen bármikor –, gyermek maradok örökké, alárendelt a viszony. Annak minden előnyével, és… ennyi. Hátránya ugyanis valójában nincs. Semmi. Az idő végtelen tükrében legalábbis.

Meg sem érkezem, már indulok tovább. Forró a leves, könnyed a püré, ahogy szeretem. Kedvenc a süti. Minden rendben, ha vannak problémáim, hát megoldódnak. Nem tartoznak senkire. Ledőlök a kanapéra, mint aki örökké fáradt, csomagomban már ott piheg az erős hazai. Homlokomon csók, némi dorgálás, hogy híztam/fogytam/szakadtam/vesztettem/maradtam… Jajj, anyám! Mondom én. Meg hogy jövő héten jövök, ha le nem mondom. Ez az anyák valódi napja, semmi több. Orgonák, csokrok mit szépítenek a fiún, ki ezerszer tékozló, s megtérő?

Robogunk a kórház felé, és nem tudom, mit mondjak. Vagy hogy. Saját véremként fekszik itt ez az asszony, nő, leány, gyermek, csecsemő, és én magamtól vennék el bármit, csak segíthessek! Odaérve fontoskodom, fenyegetek, káromkodok, ígérek, hogy aztán kioltson mindent a végtelen folyosók realitása, a mindent felülíró perspektíva. Angyalszárnyként csapódnak a dupla ajtók.

Zúg a fejemben az óvodában tanult dal, lógázó lábaim árnyéka kaszálja a kórház korlátjának márványfehérjét. Gyere és vegyél fel, vigyél haza! Jó leszek. Most, és mindörökké…

Szilágyi Domokos: Se ébren, se alva

Se ébren, se alva,
se élve, se halva,
se szomjan, se étlen,
se munkán, se tétlen,
se így, se amúgy –
rokkantan vagy épen,
nem megy semmiképpen –
szólj hozzám, hazudj,
mondj igazat, mindegy –
olyan lettem, mint egy
csecsemő, olyan
magatehetetlen és gyámoltalan;
se ébren, se alva,
se élve, se halva,
se szomjan, se étlen,
se munkán, se tétlen –
túl a megváltáson:
élő feszület.
Senki meg ne lásson,
Anya, nélküled.

HIRDETÉS

Polgár Teréz Eszter

Táncolni kell

Egyetlen országról sem születik naponta annyi dal, mint Kubáról: a szigetről, amelyet annyira szeretnek lakói és elhagyói is. Mert – miközben éheznek, és ha tudnak, menekülnek a nyomorból – a közállapotokat mégsem azonosítják hazájukkal. José Rey a szerencsések egyike, menedéket talált Magyarországon, mégpedig úgy, hogy elhozhatott egy darabkát Kubából is: ő alapította Budapest első salsa-iskoláját. Azóta a salsát 120 tánciskolában tanítják, és mára a legtöbbeket megmozgató latin tánc lett. José családot, hivatást, mondhatni missziót talált itt, de bevallja, jó kedvéből veszített valamicskét. Mert a kubaiak, a magyarokkal szemben, örök optimisták, ő pedig 15 év után kicsit magyar lett.

Mikor döntötted el, hogy disszidálsz?

Már '93-ban el akartam menni, eredetileg Amerikába; akkor volt egy kis időszak, mikor Castro kiengedte az embereket. Csak nem repülővel. Láttam tavaly Budapesten a buszt, ami bemegy a Dunába, majd hajó lesz, na, azt egy kubai autószerelő találta fel. Azzal ment Floridába. Mindenki menekült, ahogy tudott. Láttam embert úszva, kályhán, hungarocellen… Én három barátommal Ikarus-gumikból csináltam csónakot, azzal próbáltunk kijutni. Nem sikerült. Egyikünk, még partközelben, meggondolta magát, vissza akart úszni. Megették a cápák a szemem előtt. Azután nem tudtunk már egyenesen evezni, elvesztettük az irányt, és másnap megint Kubában voltunk. Egymillió embernek sikerült disszidálni, 42 ezer meghalt: megfulladt vagy megették a cápák. Kuba 140 km Floridától, de a tenger nagyon durva. Hirtelen jön vihar, és rengeteg cápa van. Szétharaptak csónakokat. De ez a kubai optimizmus, hogy: „biztos van, akinek nem sikerül – nekünk fog."

Hogyan éltetek? Miért vállal valaki ekkora kockázatot?

Itt elképzelni sem tudod. Én dolgoztam, a kubai Nemzeti Színházban voltam színész, Havannában. De kubai pénzért nem lehetett kapni semmit. Dollárért, valutaboltban minden volt, csak dollárt meg tilos volt tartani. Éheztünk. Fél kiló cukor, fél kiló rizs, tíz tojás, egy pohár olaj és 3 aszpirin volt a fejadag egy hónapra. Napi egy zsemle. Gondolkoztál, mikor eszed meg. Nem voltak gyógyszerek. Az orvos azt mondta, ha náthás vagy, menj a tengerbe, mosd ki az orrod; ha allergiás vagy nyisd ki a vízben a szemed. Nem volt tampon, vécépapír… Az a vicc ment, hogy nálunk mindenki fogyasztja a kultúrát, mert újságpapírt használ. Magyarországon ezt nem ismeritek. A te generációd nem éhezett. Mikor megérkeztem Budapestre, bementem egy boltba, vettem egy kiló kenyeret és ott megettem.

Hogy lehetett egyáltalán megélni?

Mindenki dollárt próbált szerezni, ahogy tudott. Én csótányt irtottam színház után. Vettem 4 dollárért csótányölőt, és kaptam 3-at egy irtásért. Tíz házra volt egy üveg. Így. De nem csak ez. Mindennap 50 km-t bicikliztem vidékre, vettem tejet, visszabicikliztem, felforraltam kis vízzel, és eladtam. 100 km mindennap. Persze, minden illegális volt. Ha a rendőr meglát, amikor hozom a tejet, 20 év börtön. Nem olyan börtön, mint itt. Ha jött rendőr, kiöntöttem a tejet, mielőtt látott. És mondtam, bicikliversenyre gyakorlok. A csótányirtásnál azt hazudtuk, vendégségben vagyok. Olyan veszélyes volt az élet, hogy anyám sírva azt mondta, inkább menjek el. Mert ha meghalsz a börtönben, azt mondják a családodnak: infarktus. Pedig hiányzik a fejedből egy darab.

…de miért pont Budapest, a floridai próbálkozás után?

Volt egy magyar barátom, akinek kubai felesége volt. Szeretett bejárni a táncszínházi próbákra. Kérdezte, miért nem megyek Magyarországra, ott nincs salsa, pedig a magyarok nagyon szeretnék a kubai feelinget. Mondtam: egy nap eljövök. Aztán '94-ben katasztrofális lett a helyzet. Nem volt víz, gyakran egy héten csak egy óráig jött áram, nem működött semmi. Kivettem 3 hónap szabadságot. Nem tudtam, hogy lesz, csak hogy ha sikerül egy-két hónapot itt dolgozni, gyűjtök kis pénzt. Aztán rögtön megtanultam magyarul: „nincs pénz, nincs pénz" – annyit hallottam. Pedig

Kubához képest volt. '95-ben Magyarországra nem kellett vízum, csak meghívólevél, de így is komplikált procedúra volt elutazni: rengeteg adminisztráció, orvosi vizsgálatok, rendőrségi engedélyek. A legnehezebb ezek finanszírozása volt, és a tartózkodásé.

Számíthattál valakire Budapesten?

Nem. December 25-én érkeztem, nem volt téli ruhám, cipőm. Én nem láttam még havat, nem tudtam, milyen hideg. Amerikai barátok küldtek ruhát. Lakást bérelni is nehéz volt, egy kubai nő próbált segíteni. Most már látom, hogy túl sokat fizettem a lakásért… Csak egy hely volt, ahol latin zene ment, de nem salsa; minden kubai ott találkozott. A vezetőnek nagyon tetszett, ahogy táncolok, és mondta, hogy csináljak táncelőadást. Februárban bemutattuk egy kubai nővel. Nagy sikerünk volt, hívtak mindenhova. Táncoltam, mint a búgócsiga, nem pénzért, de az volt a fontos, hogy megmutattam, új tánc van az országban: a salsa. Sikerült. És '98-ban megalapítottam a tánciskolámat, mikor megkaptam a letelepedési engedélyt. Az első tanfolyamra 15 ember jött. Ma 120 iskola tanít salsát. Érdekes, hogy az emberek itt sok táncot tanulnak, de aztán kevesebben táncolnak. Kubában mindenki táncol. Vasárnap ebéd után dominózunk, szól a zene. És egyszer csak kezdünk táncolni. Nem kell szervezni. Nincs tánciskola, vagyis csak illegális, turistáknak. Itt nem értem, mikor valaki mondja, bulizott, és nem táncoltak. Az konferencia. Zene mindig kell, és a zenére muszáj táncolni.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Nosztalgiával gondolsz Kubára?

Igen, de ott más hiányzott. Nincs ideális hely. Nekem nagyon tetszik Magyarország; tényleg nem gazdag, de gyönyörű, és '95-ben, mikor én 38 évesen megérkeztem, itt mindenki optimista volt, majdnem, mint otthon. Nagy szabadságot éreztem, szerintem a magyarok is. Minden épült. Jöttem a diktatúrából, és ez az ország tele volt lehetőséggel. Az emberek persze, panaszkodtak, hogy mi nincs, de minden volt. Nem értettem, mert a kubai mindig azt mondja, holnap jobb lesz. A magyar meg, hogy rosszabb. Furcsa volt.

Ilyen pesszimisták vagyunk?

A magyar már ma nem boldog, mert holnap biztos rossz lesz. De 15 év után értem. Ha a magyarnak fáj valami, nekem is fáj. Magyar feleségem van, 14 éves a fiam. Egy spanyol–magyar meccsen a magyaroknak szurkolok. Ami nagyon jó, hogy a magyarok is szeretnek táncolni. Taníthatnék bárhol salsát, de itt az emberek szeretnek mulatni, a táncnak hagyománya van. A magyar néptánc is gyönyörű, a férfi nagyon energikus benne. A feleségem néptáncol, nagyon jól tud salsázni is, de ő csinálja az ő táncát, én az enyémet. A fiam is jól mozog, csak most a hip-hopban él. Remélem, változik.

Mi volt Neked a legnehezebb, amikor idejöttél?

A nyelv. Angolul is csak az amerikai utcanyelvet beszéltem, nem azt, amit itt tudnak. Elmentem magyar nyelvtanfolyamra. Ma is van, ami nekem túl nehéz, de az első két év teljes káosz volt. Láttam, hogy beszélnek, de nem értettem. Nem tudtam, hogy valaki panaszkodik, és később, mikor kezdtem érteni, furcsa volt. 3-4 év kellett, mire jól boldogultam. De beszélgetni akartam utcai emberekkel, mindennap mentem bulizni. Más is nehéz volt, pl. hogy a spanyol nyelv nagyon egyenes. Megmondjuk valamiről: „nem jó". A magyar ezt nem szereti, csak hogy: „így jobb". A tánctanításban is nagyon hiányzott a nyelvtudás, mert fontos nekem, hogy az autentikus kubai táncot adjam tovább, és a történetét is tanítsam. Kuba azért ilyen muzikális, táncos ország, mert ott a spanyol és afrikai kultúra összeolvadt. A fehérek és behurcolt feketék keveredtek, és gyönyörű gyerekeik születtek. Azt szoktuk mondani, hogy Kuba szülei a mulattok.

Mi hiányzik Kubából a legjobban?

A mosolygós emberek. Akiknek sok bajuk van, de előre néznek. Most nekem is töltődni kell, mert a környezet nagyon húz. Itt pici problémák vannak, de egy pohár vízben vihart csinálnak. Pedig igazi probléma, az Kubában van, a médiának meg azt kell mutatni, hogy minden jó. Egymás közt sem lehet mondani, ami van, mert a fal….

A falnak is füle van?

Az. Spanyolul is mondjuk. Magyarországra jönni hihetetlen volt, a szabadság. És ez az ország Paradicsom, mert van víz! Csoda. Tudok fürödni mindennap. Le lehet öblíteni a vécét. Azt hiszed, természetes. Itt két hatalmas folyó van, mégsem becsülik meg a vizet, nincs kultúrája. Nem tudod, milyen, mikor a csapból nem jön semmi. A színházban minden csütörtökön éjjel 2–5-ig volt víz. Akkor vettünk vödrökbe egész hétre. Ahol tisztelik a vizet, a folyó mellett nem autóút megy, mint Budapesten, hanem éttermek, szórakozóhelyek, sétautak vannak. A turizmus a vizekből megélhetne. Ez a pazarlás nekem szomorú.

Te már Budapesten alapítottál családot…

15 éve, de a kubai családom otthon maradt. Szerencsére most már tudom őket innen támogatni. Persze más a magyar temperamentum, gondolkodás, de a házasság titka a sok tolerancia és hogy nem szabad diktálni. A magyarok azt hiszik, a kubai férfi macsó. De rosszul értik. Kubában mindenki tudja, mi a férfi és nő dolga, de mi is bármilyen házimunkát elvégzünk. Szeretjük, ha a feleségünk megkérdezi: „nem kell festeni a házat?" És mondjuk, hogy megcsináljuk, és hogy mikor. Ami fura: a magyar nő nem megkéri a férjét, hanem kifest. Tudja, ha ő nem csinálja, a férfi sem. A magyar nő domináns. Nálunk a nő azt játssza, hogy a férfi a fontos. De igazából, ott is a nő a fontos. Ez egy játék. De nagyon tiszteljük a nőt és az öregeket. Ez hiányzik. Itt Európában vikingmentalitás van: az öregek már nem kellenek.

Voltál otthon, mióta eljöttél?

Kétszer. Nagyon jó volt látni a tengert, ahol az éggel találkozik, érzed a végtelent. Azt hiszem, ez hat a mentalitásunkra. A magyarok mindig akadályt látnak. De a másik oldalon nagyon romantikusak, pesszimisták is, ezért olyan szép a költészet. Ez nekem nagyon tetszik. De mindent komolyan vesznek. Mi azt mondjuk, hagyni kell az életet csúszni. Én néha túl spontán vagyok a magyarokhoz képest. A házasságban is. Mondom, gyere, most csináljuk ezt vagy azt…De ti szerettek tervezni. Ez nekem nehéz. Viszont, mondják, hogy a legszebb nők itt vannak, ami egész biztos.

Zorba, a görög jut az eszembe; amit ő tudott, José is tudja: „Táncolni kell, a zene majd csak megjön valahonnan."

SZIMPATIKA

MÁJUSI AKCIÓ!

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

Jiangzhi Tongshu San szűztea kapszula
80 db

MOST CSAK **1 595 Ft**
19,9 Ft/db

A készítmény hatóanyagai hozzájárulhatnak a fogyókúrás diéta eredményességéhez a megfelelő étrend és testmozgás mellett
Étrend-kiegészítő készítmény

Allergodil oldatos orrspray
10 ml

MOST CSAK **1 525 Ft**
152,5 Ft/ ml

Szénanátha és egész éven át tartó allergiás nátha tüneti kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

NiQuitin Minitab 1,5 mg szopogató tabletta
20 db

MOST CSAK **1 275 Ft**
63,8 Ft/db

A dohányzásról való leszokást segítő készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Sperti Preparation H kenőcs
25 g

MOST CSAK **1 570 Ft**
62,8 Ft/g

Aranyér tüneteinek kezelésére
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Sperti Preparation H kúp
12 db

MOST CSAK **1 710 Ft**
142,5 Ft/db

Aranyér tüneteinek kezelésére
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Béres Egészségtár Porcerő FORTE filmtabletta
60 db

MOST CSAK **3 580 Ft**
59,7 Ft/db

Összetevői hozzájárulnak a normális porcképződéshez, elősegítik a porcok épségének megőrzését és regenerálódását
Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

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

Béres Trinell Pro filmtabletta
10 db

MOST CSAK **675 Ft**
67,5 Ft/db

Gyors és hatékony fájdalomcsillapító, három hatóanyag kombinációjával
Vény nélkül kapható gyógyszer

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, szem viszketését, könnyezését
Vény nélkül kapható gyógyszer

Contractubex gél
20 g

MOST CSAK **1 665 Ft**
83,3 Ft/g

Műtétek, sérülések, égések sebgyógyulása után képződő hegek kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Neogranormon kenőcs
25 g

MOST CSAK **805 Ft**
32,2 Ft/g

Felületes bőrsérülések, felmaródások, enyhe égési sebek hámosítására
Vény nélkül kapható gyógyszer

Fenistil 1 mg/g gél
50 g

MOST CSAK **1 350 Ft**
27 Ft/g

Allergiás bőrtünetek és a különböző eredetű viszketések kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo 25 mg lágy kapszula
20 db

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

Gyulladáscsökkentő, fájdalom- és lázcsillapító hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Saballo 320 mg lágy kapszula
60 db

MOST CSAK **2 650 Ft**
44,2 Ft/db

Jóindulatú prosztatamegnagyobbodás esetén fellépő vizelési zavarok kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Imodium kemény kapszula
20 db

MOST CSAK **1 265 Ft**
63,3 Ft/db

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

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

Küttel Dávid

Szöktetés a konyhából

Szonda Györgyi

Tortasütés, kalácssütés, sonkafőzés és egy kis Párizs

Nálunk április–május hónapokban valóságos fesztiválhangulat van a családban. Jó, nem egy szokványos méretű rokonságról beszélünk, viszont nálunk is meg kell ülni a jeles napokat, nem lehet azokon átsiklani, még akkor sem, ha akár mindennapra is esik egy szülinap. Mindenkinek jár a tisztelet, hogy egy évben egyszer megünnepelje a család.

A tavaszi időszak családi ünnepeit pár mondatban összefoglalnám, hogy Önök is átláthassák az egész naptárunkat.

Áprilisban volt Zsófi húgomnak és fiának, apámnak, anyai nagymamámnak a születésnapja, illetve a húsvét, ami nálunk szintén családi ünnep. Májusban lesz Bence és Ádám fiam szülinapja, de másik testvéremet, illetve kislányát is ebben a hónapban köszöntjük. Nyilván nem minden a mi lakásunkban történik, de az én gyermekeimhez kötődő jeles napokat, vagy például a húsvétot nem úszhatjuk meg vendégjárás, főzés, kiemelt készülődés nélkül. Ez minimum 20 főt jelent alkalmanként – az esetleges hiányzók nélkül! Ebben az időszakban a megszokott hétvégi és hétköznapi teendőkön túl sokkal több nehezedik Györgyire. Persze, ő jó háziasszonyként mindig a tökéletesre törekszik, hiszen azt szeretné, hogy mindenki nagyon jól érezze magát nálunk. Plusz a család női tagjainál bevett szokás a „süti-verseny", ami lényegében arról szól, hogy minden felnőtt nő – kismamáktól a dédmamákig – süt valamit. Szóval kész konyhai maraton az anyák és nagyanyák számára ez az időszak.

Karácsonykor azt találtam ki, hogy a fentiek miatt ebben az időszakban elrabolom a feleségem a gyerekektől, és elviszem Párizsba. Ezt addig a pillanatig nem hitte el nekem, amíg le nem foglaltam a repülőjegyeket. Egy távoli ismerősünk lakását kaptuk meg rezsi-költségen 4 napra, ami miatt szintén egy picit izgult, hiszen én szerveztem. Erre már csak az tett rá egy lapáttal, amikor Daniel a párizsi reptéren visszahívott és közölte tört angolsággal: kicsit megcsúsztam, kulcs a lábtörlő alatt, én majd este benézek hozzátok és mindent megmutatok! A kulcs ott volt, a környéket imádta Györgyi, a 4 nap pedig hihetetlen volt.

Úgy éreztem, jár neki (nekünk!) ennyi idő, amikor csak ketten vagyunk. Amióta a kis Réka megszületett, talán egy vagy két estét töltöttünk kettesben valamilyen baráti összejövetel vagy kultúrprogram miatt, de akkor is este ment a rohanás, hogy az éppen „ügyeletes" nagyi hazaérhessen éjfél körül.

Én tehát önhatalmúlag eltoltam a karácsonyt, előrehoztam az anyák napját, és 2 szülinap és a húsvét között gyermekeim anyját elvittem Párizsba.

Négy napig kettesben! Ráadásul Párizsban! Igazából csak az utazásunk napján fogtam fel, hogy ez tényleg megtörténik velünk, amikor az összes gyereknek össze volt pakolva a táskája, Édesanyámmal mindent háromszor átbeszéltem, gyerekorvos számát, a személyre szóló napirendeket leírtam, és elkezdtem a saját (kétszemélyes!) bőröndünket becsomagolni.

Apósomnak hála, jó korán a reptéren voltunk, ahol két perc alatt feladtuk a csomagunkat, sorban állás nélkül átjutottunk a „vetkőzős" átvizsgáláson (mezítláb, a nadrágomat öv nélkül, fél kézzel tartva próbáltam sikkes maradni, hiszen én Párizsba repülök!). Mivel volt még egy óránk a gépindulásig, néhány magazin vásárlása után leültünk egy italra az üvegablak mellé, és hónapok óta először beszélgettünk úgy, hogy nem figyeltem másra, csak kettőnkre, még tudat alatt sem hallgattam az alvó gyerkőcök szuszogását, ezért beszéltünk és beszéltünk, és majdnem lekéstük a repülőt, már csak ránk vártak az indulással...

Négy órával később ugyanúgy beszélgettünk, de már a Latin negyed szívében egy bájos kis utcasarkon, egy 25 cm átmérőjű asztalnál, franciákkal körülvéve. Csodálatos érzés volt! Kiderült, hogy a lakásunk két percre van a metrótól, két percre az este 11-ig nyitva tartó szupermarkettől, így miután a lábtörlő alól elővettük a kulcsot, feltöltöttük

Eiffel-torony és csokimousse

a hűtőnket sajttal, borral, bagettel, majd elsétáltunk megnézni a kivilágított Notre Dame-ot és a Szajnát, és igazi francia pezsgővel koccintottunk, mint valami csöpögős romantikus filmben.

Aki járt már Párizsban, tudja, hogy egy hosszú hétvége pont arra elég, hogy belekóstolj és beleszeress a városba, de semmiképp sem szabad rohanni egyik látnivalótól a másikig, végigszaladni a múzeumok termein, kipipálva az útikönyv lapjait. Mi inkább sétálós, illetve lépcsőmászós programokat választottunk, és volt, hogy csak ültünk és néztük az utcai forgatagot, és tényleg rengeteget beszélgettünk.

Pihenni is tudtunk, nem tagadom, hogy jólesett tizenhat hónap után először végigaludni az éjszakát, bár a késői ébredés csak drága férjemnek sikerült, de legalább volt időm olvasni, és nem mesekönyvből vagy tankönyvből!

Az utolsó nap már nem az igazi, bárhol is van az ember: addigra nagyon hiányoztak a gyerekek mindkettőnknek, siettettük volna az indulást, és volt egy kis „para" az ajándékok körül is. Borinak, Rozinak és ovis Dávidkánknak már vettünk meglepetést, de fogalmunk se volt, mit hozzunk kiskamasz fiainknak – hiába jártuk az üzleteket, néztük a kirakatokat, egyre rosszabb lett a kedvem a megoldatlan helyzet miatt. Szerencsére Dávidom leültetett egy pohár bor mellé, és a szemembe nézett: ne rontsuk el ezt a csodálatos hétvégét, koccintsunk Párizsra, azután sétáljunk le még egyszer a Szajna-partra, vagy szembejön az Ajándék, vagy csokimousse-t kapnak a srácok. Mit ad Isten, ott volt a megfelelő meglepi egy ajándékboltban, sárga Tour de France-kulacsot vettünk, és mivel egyszerre hármat is, kaptunk ajándékba Eiffel-tornyos kulcstartókat, amit minden látványosságnál próbálnak rásózni az emberre. Persze, hogy ennek volt a legnagyobb sikere itthon, azóta is ez lóg a kulcscsomókon...

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Vág Bernadett

Mit szeretsz rajtam?

Szupertudományos korunkban egyre gyakrabban hallani, hogy a szerelem nem más, csak a hormonok játéka. Vagyis, hogy amikor például Szabó Lőrinc azt írta: „Minden percedet csókolom, nem múlik ízed az ajkamon”, nem történt más, mint hogy egy genetikai torpedó áldozata lett. Szíve hölgye bizonyos molekulái hirtelen összekapcsolódtak az ő bizonyos molekuláival, és katt, a program beindult. És ha ez a program egyszer beindul, összezavar mindent, szívverést, vérnyomást, légzést, elmeállapotot.

Azon sem csodálkoznék, ha holnap előállnak azzal, megtalálták a gént, amibe „igaz szerelmünk” összes tulajdonsága bele van kódolva, sőt, egy speciális mikroszkóppal még a neve kezdőbetűje is tisztán olvasható. Így aztán már sokkal könnyebb lesz megtalálni a „nagy Ő”-t, persze csakis evolúciós célból, pontosabban, hogy az egymást ujjongva felfedező sejtjeink, nedveink és szagmolekuláink inspirálva legyenek a szaporodásra, mi több, genetikailag optimális – jelen korhoz jól alkalmazkodó, vagyis túlélő – utódok származzanak a frigyből. (Például génsebészek és vegyi kutatók.)

„Tégy engem mintegy pecsétet a te szívedre,
mintegy pecsétet a te karodra,
mert erős a szeretet, mint a halál,
kemény, mint a sír a buzgó szerelem;
lángjai tűznek lángjai,
az Úrnak lángjai.”

Énekek éneke 8,6

Tegyük föl, hogy ez az egész szerelem-mizéria tényleg nem más, mint a hormonok játéka, vegytiszta kémia… Elmondok egy történetet.

A lány már közel járt a harminchoz, a háta mögött gyakran levénlányozták. (Akkoriban még nem voltak divatban a szinglik.) Egy árvaházban dolgozott, kisgyerekeket ápolt, miközben minden vágya az volt, hogy neki is lehessen gyereke. Esténként sokat sírt, reggel pedig karikás, fáradt volt a szeme. Volt az óvodában egy fiatal férfi, a húszas évei elején járt. Ő volt a fűtő. Szerette a bort meg a csinos lányokat. A keresetét elszórakozta, lányokra költötte. Esténként ez a fiú gyakran látta szomorúan szedelőzködni a lányt. Egy nap, amikor haza indultak, mellészegődött, és beszélgetni kezdtek. A fiú eldicsekedett, milyen sok lányt elcsábított már, és mennyi sok sört meg bort meg bír inni. A lány felelőtlen ficsúrnak nevezte. Aztán, ahogy teltek a hetek, egyre többet beszélgettek. És a lány végül elmondta, mi bántja. Hogy nem talált magának párt, pedig már mindjárt harmincéves, és hogy mennyire szeretne gyereket. A fiú megsajnálta. Hetek múlva azzal állt elő, hogy segít rajta, ha akarja. Ad neki gyereket. (Akkoriban még nem volt divatban a lombikbébi-program.) A lány előbb elpirult, aztán hazaszaladt. De végül addig-addig tépelődött, míg megkereste a fűtőt, és megkérte, ha tényleg komolyan gondolja, hát adjon neki egy gyereket. (Pedig nagyon nem volt divat lányanyának lenni akkoriban.) A fiú bólintott, és azontúl nem a kocsmákba járt esténként, hanem a lányhoz. Két hónap se kellett, és meglett az eredmény. Kilenc hónap múlva pedig kézzel foghatóvá vált. De a fiút ekkor elvitték katonának. Azt mondta a lánynak, nem vagy a feleségem, de szeretném, ha várnál rám. A lány várta. Kéthavonta jött levél a frontról. Hároméves volt a gyerek, amikor a fiú visszatért. Bár sose ígért ilyet, feleségül vette a lányt. De azontúl is csak a kocsmákat szerette, meg az ilyen-olyan lányokat kergette. A lány sokat sírt miatta, de még így is minden este hazavárta. A fiú mindig megígérte, többé nem marad ki. A lány bólintott, aztán másnap megint csak sírt. Aztán hirtelen nagyon beteg lett. Megoperálták, de hiába. Nem volt sok esély rá, hogy az agyvérzése után újra lábra áll. A fiú hazavitte, hogy majd otthon ápolja. Ettől fogva nem járt el a kocsmába, nem járt a szoknyák után. Két évig főzött a feleségére, mosdatta, etette, és közben a gyereket nevelte. Ekkor az asszony egyszer csak meggyógyult. Megmozdult a lába. Aztán néhány hónap alatt újra megtanult járni. Az orvosok azt mondták, kész csoda. Szép évek jöttek, boldogan éltek volna, de akkor a férfit baleset érte. Elvesztette a látását, nem lehetett segíteni rajta. A gyerekük addigra már megnősült és külföldre ment. Ketten maradtak. A férfi egész nap az üres lakásban ült, úgy várta a feleségét. Újra inni kezdett, hogy ez így nem élet. Az asszony hordta fel neki a sört meg a bort a harmadikra. Mikor megitta, ordított meg veszekedett. Volt, hogy sorban nekivágta az üvegeket a falnak. Aztán meg sírt. Így telt el az élet.

Öregek voltak már, amikor egy nap az asszony behozta a lavórt a forró vízzel, hogy megmosdassa a férfit, ahogy szokta. A vízbe tartotta a könyökét, hogy nem túl forró-e, mindig így csinálta, mint a kisbabákkal. Aztán megdörgölte a vizes szivacsot a kamillaszappannal.

A férfi ekkor megkérdezte tőle: Mit szeretsz rajtam? Mit tudtál szeretni rajtam annyi éven át?

Az asszony elmosolyodott, végigsimogatta a férfi arcát a habos szivaccsal, és azt felelte: A fene se tudja.

fotó: Kalmár Bence Mathava

Szabó Lőrinc: Szeretlek

Szeretlek, szeretlek, szeretlek,
egész nap kutatlak, kereslek,
egész nap sírok a testedért,
szomorú kedves a kedvesért,
egész nap csókolom testedet,
csókolom minden percedet.
Minden percedet csókolom,
nem múlik ízed az ajkamon,
csókolom a földet, ahol jársz,
csókolom a percet, mikor vársz,
messziről kutatlak, kereslek,
szeretlek, szeretlek, szeretlek.

Sallai Ervin

Májális, spórolás is, ló is

Kedves Anyu és Apu!

Mint ti is tudjátok, nagyon szeretnék egy lovat. Azt tanácsoltátok, hogy írjak a Mikulásnak, Jézuskának, Nyuszinak! Te jó ég, hiszen nyolcéves elmúltam! Na mindegy, belementem a játékba, írtam mindháromnak, aztán mi lett belőle?! Lókaki sem. Tudom, hogy tőletek hiába is kérném, úgyis mindig azt mondanátok, hogy nagyon drága egy ló, nincs rá pénz. Ezért úgy gondoltam, bebizonyítom, hogy simán összespórolhatnánk rá. Készítettem egy pénzügyi tervet.

Nos. Vannak ugye a rokoni látogatások, amikor lemegyünk nagyiékhoz, mert itt a jó idő, szívni kell egy kis friss vidéki levegőt. Ilyenkor apu a köszöntő pálinka–kotyogós kávé–házi tej összeállítástól csak aludni jön ki a vécéről. Anyu végigsikoltozza a két napot, hogy Money, Dollár és Rambó kutya szétharapdálja a méregdrága táskáját. Hugi az első percben elesik a szőlőtőkék között, és a fejét össze kell varrni a szomszéd város baleseti sebészetén, a ruháját ki kell dobni, mert hát a vért, ugye, nem szedi ki semmi.

Ha kihagyunk évi két alkalmat ebből az önfeledt szórakozásból, a benzinpénzzel, autópálya-matricával, ajándékokkal, anyu új táskájával, a sebészeti hálapénzzel, a garnitúra gyerekruhával és a két demizson borral számolva, amit apu hazaindulás előtt még gyorsan megvesz Varjas bácsi pincéjében, alkalmankénti hatvanezer, azaz összesen százhúszezer forintot spórolunk.

Nézzük tovább! Fog ez menni.

Lássuk, mennyit takaríthatunk meg vízi sportokon. A vízi élményparkok örömteli látogatása – mert kell az aktív, minőségi időtöltés a gyereknek – sem olcsó mulatság. Anyu a strandot megelőző napon elmegy szőrteleníteni a kozmetikushoz, és ha már ott van, új körmöket is kér, meg beugrik a fodrászhoz is, pedig strand után is el kell mennie Hali-Lali hajszalonjába, mert hát borzasztó, mit tett a frizurájával az a fránya klóros víz. Ne feledkezzünk meg az új fürdőruháról sem, amit feltétlenül venni kell, mert nem tudom, mi történt tavaly óta ezzel a bikinivel, de valahogy olyan kényelmetlen, pedig nem hízott egy dekát sem. Persze a szépítkezés, amit anyu igazán megengedhet magának egyszer-egyszer, ha már egész évben gürizik, mint egy igásló, nem két perc, ezért hugihoz át kell hívni Katika nénit, a bébiszittert, és ebédet is kell rendelni, mert az új körmöknek még száradniuk kell, nem lehet nekiesni a hagymapucolásnak, mint tót az anyjának. És ez még csak a strand előtti nap.

A vízi vidámpark bejárata előtt három méterrel hugi hasra esik a járdán, és lehorzsolja a két tenyerét. Innentől a nap végéig bőg, hogy csípi a klóros víz, pedig milyen szép az a Hannah Montaná-s ragtapasz, amit méregdrágán vesz apu a shopban, miután kiordibálta magát, hogy nem igaz, hogy nem lehet tíz percre odafigyelni a gyerekekre, amíg ő cűgöli a bazinehéz csomagokat. A bejáratnál persze kiderül, hogy az interneten hirdetett kedvezményes ár hétvégére nem vonatkozik, de apa azt mondja, most már nem fog visszacuccolni, egye fene, különben is, mindenkinek elmondta már, hogy megyünk csúszdázni.

Odabent minden jó, apu az idegre iszik egy sört, aztán amikor meglátja, mennyiben kerül, iszik még egyet az idegre. Apa kipróbálja Közép-Európa legmeredekebb csúszdáját, amitől úgy elsápad, hogy anya azonnal megitat vele egy pálinkát és egy kávét – persze hihetetlen áron, írni kéne egyszer erről a fogyasztóvédelemnek, mert ez mégis csak rablás – apa az élménytől és a pálinka–kávé együttestől a napot a vécén tölti. Sajnos a gyerekmedencében nincs víz, ezért egész nap a jakuzziban ülünk, amit végül is otthon is megtehetnénk, ha már öt éve ránk sózták méregdrágán, csak otthon valahogy soha nem jut az eszünkbe.

Nos, összegezve a mesés szórakozás árát, beleértve a belépőket, a strandot megelőző és követő szépítkezést, hugi sebtapaszát és kidobott véres ruháját, a fürdőruhát (kettőt, mert akciós volt, bolondság lett volna kihagyni), a bébiszittert, és a teljes garnitúra fürdőruhát az egész családnak köpenyestül, amit apu ott felejt a végén, és hiába hívja őket telefonon, a szemetek persze nem találják, fel kéne őket jelenteni, oda sem megyünk többet. Szóval összesen kilencvenezer forint. Ki gondolná, hogy ennyi, a lakásfelújításra félretett pénzből kell kifizetni, még jó, hogy apu lemehetett a kártyáján mínuszba.

Nos, hát ez 210 000 forint – a ló már meglenne, de mindig azt mondjátok, hogy egy állatot nem megvenni drága, hanem fenntartani.

Ha gondoljátok, belemehetek tételesen az átunatkozott esős úttörő vonatozásokba, ahol az érkezéskor hugi úgy összekakálja magát, hogy a teljes ruháját ki kell dobni, mert nem fogjuk álló nap szagolni a bűzt. A bírságba, hogy apu természetvédelmi területen parkolt, mert hát mi nem vagyunk képesek egy métert se gyalogolni, pedig kirándulni jöttünk. A bazidrága kemping-szettbe, amit ránk sóztak a sportszer-áruházban, aztán mire megmelegítenénk rajta az otthonról hozott ebédet (hogy ne szórjuk a pénzt, ami nincs is), már mindenki olyan éhes, hogy inkább a büfében eszünk, pedig ott aranyárban mérik a sült krumplit.

Vagy összesíthetjük a sítúrát, amihez ruhát, sisakot, szemüveget kell venni, léceket kell bérelni, hotelt kell foglalni, aztán el sem megyünk, mert apának foci közben kifordult a térde, anya meg felfázott, és hát a foglalót buktuk, mert ugyan köthettünk volna rá biztosítást, de az ember ott spórol, ahol tud.

Szóval, akad még honnan takarékoskodni, ha szeretnétek, tovább számolok, de szerintem – ahogy mondani szoktátok – kockás papíron összejött a ló.

Köszönöm.

Peti

Ui.: Olyan indián-foltosat szeretnék. Kicsit drágább, de majd kihagyja apa idén a Szigetet, ahol úgyis végig a vécén ül a pálinka–kávé egyvelegtől.

Sallai Juli rajzai

Kérdezze meg kezelőorvosát!

Dr. Hegyi Gabriella

Az akupunktúráról

Dr. Hegyi Gabriella, a Yamamoto Intézet igazgató főorvosa, belgyógyász, foglalkozás-egészségügyi szakorvos. A Nemzetközi Orvosi Akupunktúrás és Kapcsolt Technikák Szövetségének vezetőségi tagja, 2006 óta a Magyar Akupunktúrás Orvosok Társaságának elnöke, a nemzetközi társaságban delegátusa, a Pécsi Tudományegyetem komplementer medicina tanszékének vezetője.

Mióta foglalkozik akupunktúrával?

A hetvenes évek közepe óta – akkoriban még csak egy-egy képviselője volt itthon, de a környező országokban már 30-35 éve foglalkoztak akupunktúrával.

1988-ban a volt Haynal Imre Egészségtudományi Egyetemen megindult a képzés, vizsgát szereztem, de már korábban külföldi tanulmányokat folytattam, konferenciákon vettem részt. Jelenleg a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar komplementer medicina tanszéke az egyetlen tanszék, ami természetes gyógymódokat tanít, nálunk van a tanfolyam, és nálunk van egyedül olyan vizsga, amit kormány- és miniszteri rendelet is szabályoz. Jelenleg hetven tanítványunk van. Magyarországon kb. 3000-3500 akupunktőrnek van bizonyítványa, ebből nagyjából 1500 gyakorolja ezt a hivatást. A Nemzetközi Akupunktúrás Orvosok Társaságának 26 éve vagyunk a tagjai, ez a szövetség 45 ezer akupunktúrás orvosnak a szövetsége; egyébként 112 országban van a világon akupunktúra-elismertség.

Mennyire lehet az orvosi egyetemen tanultakkal összeegyeztetni az akupunktúrát?

Az akupunktúra voltaképpen perifériás stimuláció, hiszen valamit stimulálok egy tűvel vagy nyomással. Ez a szúrás, nyomás a központi idegrendszerbe kerül bizonyos pályákon át, és serkenti bizonyos hormonok és neurotranszmitterek elválasztását.

Több hatásmechanizmust tudunk megmagyarázni. Az egyik a szimpatikus idegrendszer fokozott tónusát csökkenti, ezért van az, hogy nyugodtabb valaki, kiegyensúlyozottabb, lazább, jobban alszik és emészt, alacsonyabb a vérnyomása. A másik hatás a különböző endogén morfinoknak az elválasztása, ez magyarázza a fájdalomcsillapítás hatását; egy harmadik pedig különböző hipotalamikus, illetve hipofízis-hormonok elválasztása, mellyel pl. menstruációs ciklust rendez, segít a fogamzásban.

Az akupunktúra kiegészítő kezelésként alkalmazható?

Igen, például agyvérzéses beteg mozgásproblémáiban: a beteg sokkal könnyebben tornáztatható, könnyebben leküzdhető a depressziója, jobb hangulata lesz. A beszédképességre is hat, ha bal oldali agyvérzése volt valakinek, ami a beszédközpontot is roncsolja. Tehát az akupunktúra egy kiegészítő rehabilitációs módszer.

Azt, hogy mikor, mit használ az ember, orvostudományi ismerettel lehet eldönteni, ezért forszírozzuk azt Magyarországon, hogy csak orvosi diplomával és szakvizsgával rendelkező lehessen akupunktőr.

Miből áll a Yamamoto-féle skalp-akupunktúra? Van olyan terület, amelynek gyógyítására kifejezetten ez a módszer alkalmazható?

Ez egy speciális rendszer, amivel a nyolcvanas évek elején ismerkedtem meg külföldön, azután Yamamoto professzor meghívott Japánba, és nála tanultam. Alapja a hasi diagnosztika, az orvos megtapintja a területet, ahol nyomásérzékenység van, annak megfelelően keresi meg a megfelelő akupunktúrás pontokat a talpon. Majd megnézi a nyakat, ezután pedig a fül előtt és mögött van egy olyan terület, ahol érzékenységet keres. Ha az érzékenység egyezik a nyaki és a hasi területi érzékenységével, akkor kezdheti az adott pont szúrását. Amennyiben ezt a területet megszúrom, akkor utána se a has, se a nyak nem jelez tovább tapintási érzékenységet. Ezzel a módszerrel kezdtem el kezelni az agyvérzés utáni betegeket, illetve a veleszületett agyi sérült, ún. hypoxiás gyerekek mozgásszervi rehabilitációját. A kezelésünk mellett járnak a Pető Intézetbe, a Dévényi tornába; jobban tornáztathatóak, önmagukhoz képest szépen, folyamatosan fejlődnek. Voltaképpen ez gyógyszermentes beavatkozás.

Megelőzésre jó az akupunktúrás kezelés?

Vannak olyan betegek, akik azért járnak hozzánk, hogy ne legyenek betegek. Különösen érvényes ez az asztma-, allergiás időszak előtt: egy pollenallergiásnál pl., ha kb. 6 héttel a pollen várható megjelenése előtt elkezdjük a kezelést, akkor gyakorlatilag nem fog annyira tombolni rajta, tehát megelőzésre is lehet használni.

A WHO már 1977-ben közzétette listáját, mely 37 betegséget ismer el, ahol működik az akupunktúra: ilyenek pl. a mozgás-, emésztő- és légzőszervi betegségek; különösen jó a bénulásoknál, agyvérzés utáni mozgásszervi panaszoknál, neurológiai betegségeknél és organikus idegbetegségek, porc-, térd- és csípőízületi kopások esetében – természetesen csak ott, ahol nem kell operálni. Persze minden esetben tudni kell a betegség okát.

Ha van ellenérzés a magyar orvosok részéről, akkor mi a legfőbb kifogás az akupunktúrával szemben?

A MAOT 26 éve jött létre, és minden évben vannak olyan idősebb kollegák is, akik nekilátnak és megtanulják két év alatt az akupunktúrát, mert érdekli őket. Aki nem érdeklődik, és nem veszi a fáradságot, hogy utánaolvasson, az mindenfélét kitalál, pl. azt, hogy mi elvonjuk a beteget a gyógykezelés alól. Ez nem igaz, hiszen minden beavatkozás az orvos felelőssége. Ami talán még felmerül kifogásként – de ez is a nem megfelelő szakirodalmi ismeret miatt –, hogy nincs megfelelő publikáció: több mint 17 ezer tudományos cikk szól az akupunktúráról, ha szeretnének, utána tudnak nézni.

Milyen újítást vezettek még be mostanában?

Van egy teljesen új módszer, ami részben az akupunktúrához kötődik: nem botoxos, nem hialuronsavas feltöltés, hanem természetes arclifting. Az akupunktúrás pontokból olyan, természetes eredetű kollagént és anyagokat adunk, amik stimulálják a bőrt és a kötőszövetet, ennek eredményeként több saját kollagénrost termelődik, ami következtében kisimul az arc, teltebb, fényesebb lesz. Tokát lehet vele csökkenteni és az arc körüli mimikairáncokat. Nem mindenki engedheti meg magának a sebészeti plasztikai műtétet, sokszor ellenjavallt, pl. szívbetegség esetében is.

Kovács Zsuzsanna

Kérdezze meg gyógyszerészét!

Dr. Kárpátiné
Dr. Gangl Terézt

A fogyókúráról

Folytatjuk az áprilisi számunkban elkezdett fogyókúra-témát. Tudjuk, hogy vigyázni kell az ismeretlen eredetű termékekkel, továbbá, hogy az internetes rendelés esetén is nagyon körültekintőnek kell lennünk. De mi a helyzet azokkal a készítményekkel, amelyek ma Magyarországon is beszerezhetők a gyógyszertárakban? Mi alapján válasszunk, ha úgy döntöttünk, hogy rá szeretnénk segíteni a fogyókúránkra? Erről kérdeztük Dr. Kárpátiné Dr. Gangl Terézt, a soproni Arany Kígyó Gyógyszertár vezetőjét.

Különféle reklámokat látni, melyek fogyást elősegítő termékeket ajánlanak nekünk. De mit válasszunk, hogyan válasszunk?

Mielőtt a választásról beszélünk, említsünk meg néhány fontos dolgot. Először is, a fogyókúra szándékának belülről kell fakadnia! E nélkül nem megy!

Aztán a korszerű, tudatos táplálkozás, a rendszeres testmozgás segít megőrizni a formánkat, az ideális testsúlyunkat. Ha tudatosan élünk ezekkel, nem kell tartanunk az elhízástól. És persze ott vannak a barátnők „tutti tippjei", a különböző diétás receptek, az interneten keringő hitek és tévhitek. Ezek útvesztőiben persze hamar eltévedhetünk.

A siker titka a személyre szabott választás, mert ami jól működhet az egyik embernél, az nem biztos, hogy beválik a másiknál.

Akkor tehát a különféle készítmények közül is személyre szabottan kell választani. Miben tud segíteni nekünk a gyógyszerészünk?

Tanácsot tud adni, hogy melyik szert válassza a páciens, ha szénhidrátéhségről van szó, és melyiket, ha zsíranyagcsere-problémát kell megoldani. Szénhidrátéhségről beszélünk, ha valaki úgy érzi, hogy ő csak csoki, süti vagy éppen kenyér elfogyasztásával tud jóllakni. A zsíranyagcsere-problémát pedig érezhetjük a hasunkon, csípőnkön lerakódó párnácskákból.

Szénhidrát-anyagcsere befolyásolására vagy cukorbetegség esetén ajánlatos krómtartalmú készítményt szedni. Étvágycsökkentésre vagy zsírlerakódásra biztosan a korpa- vagy egyéb növényirost-tartalmú készítmények használnak leginkább. Vannak olyan készítmények, amelyek nemcsak a zsírok beépülését, de már a zsírok felszívódását is képesek megakadályozni. A gyógyszerész különbséget tesz a kórosan falánk és a ritkán étkező, de mégis túlsúlyos, a fiatal vagy az idős elhízott számára ajánlható gyógytermékek között, és biztosan mást ajánl egy cukorbeteg számára, vagy akkor, ha egyéb társbetegségről is szó van.

Szóval, jobban járok, ha hagyom magam kifaggatni?

Igen, mert az előzőeken túl további kérdéseket sem árt tisztázni. Néhány példa. Használt-e korábban már valamit, és az bevált-e? Mennyit szeretne fogyni? Mióta túlsúlyos? Van-e ismert betegsége, esetleg emésztési probléma, székrekedés? Szokott-e tapasztalni gyomorégést? Milyen a koleszterinszintje?

Ugyanakkor a fogyókúra kapcsán figyelni kell arra is, hogy ne alakuljon ki hiánybetegség. Ezek megelőzésére a patikában kapható különböző vitamin- és ásványianyag-tartalmú készítmények kiválóan alkalmasak.

Nem alkalmasak azonban a testtömeg csökkentésére a vízhajtó gyógyszerek. Ezek szedése során ugyan kiürülnek a folyadékraktárak a szervezetből átmenetileg – ez okozza az ideiglenes testsúlycsökkenést –, de ezek másnapra ismét feltelnek. Korszerűtlenek a turmixok is, mert utólagos éhségérzetet okozhatnak.

Mi a helyzet a folyadékbevitellel és az étrenddel a fogyókúra alatt?

Először is, ne kezdjünk drasztikus fogyókúrába! A lassan felszedett kilókat lassan kell leadni. Persze tudom, hogy vannak alkalmak az életünkben, amikor viszonylag gyorsan szeretnénk megszabadulni fölösleges kilóinktól, például egy közelgő esküvő alkalmából. Nyilván egyedi tanácsadással, ésszerű határok között az ilyesmi is megoldható, de a visszahízás kockázata ilyenkor is fennállhat.

A rendszeres testmozgás, a fizikai erőkifejtés fokozza az izmok energiatermelését, és ezzel a zsíroxidációt. Minden diéta és étrend-kiegészítő mellé elengedhetetlen a helyes életmód, a megfelelő mozgás és az átgondolt, személyre szabott étrend.

Szervezetünk működésének feltételeit a fogyókúra alatt is biztosítanunk kell. Fontos a nagy mennyiségű folyadék bevitele (2-3 l naponta) a veseműködés és a kiválasztás biztosítása érdekében. A folyadék legyen tiszta ásványvíz, ennek fogyasztása az esetleges éhségérzetet is csökkenti.

Gyógyszerészünktől kérhetünk étkezési tanácsot, és fordulhatunk dietetikushoz is.

Van-e olyan eset, mikor a gyógyszerész nem tud segíteni?

Igen, van. Hízáshoz vezető hormonális problémák hátterében állhatnak például a pajzsmirigy, a nemi hormonok és a mellékvese működési zavarai is. Az erre utaló tünetek alapján a gyógyszerész ilyenkor a beteget a kezelőorvosához irányítja. A helyesen alkalmazott hormonkezelés megoldja a problémát. Hasonlóképpen jár el az esetleges gyógyszermellékhatás következtében kialakult elhízás esetén is.

És persze, ha valaki mindenképpen egy vényköteles gyógyszerben hisz, úgy azt is csak orvosi javaslatra és orvosi ellenőrzés mellett alkalmazhatja.

Pegán Zsolt

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Kiss Renáta, Ring Júlia

Zölden olcsóbb

A boltok kínálata és a különböző reklámok miatt akár úgy is gondolhatjuk, hogy lakásunk tisztántartásának egyetlen módja, hogy különféle vegyszerekkel öntsük le az összes felületet, és lehetőleg még ruháinkat is alaposan itassuk át velük. A veszprémi székhelyű Csalán Egyesület alaposan rácáfol ezekre a feltételezésekre, és tippjeiknek hála, nemcsak zöldülhetünk, de spórolhatunk is. A Csalán képviseletében Kiss Renáta alelnök és Ring Júlia kommunikációs munkatárs mesélt nekünk az egyesület munkájáról és a különleges takarítási módszerekről.

Elmondták, hogy a Csalán Egyesületet lelkes egyetemisták hívták életre 1997-ben, mely kiemelkedően közhasznú, nonprofit szervezet. Az elmúlt 15 év során az egyesület munkaszervezete változó létszámmal működött, ami napjainkra hatfős, stabil munkatársi csapattá nőtte ki magát. Munkájukat lelkes önkéntesek segítik, akik közreműködése nélkül a nagyobb rendezvények lebonyolítása lehetetlen vállalkozás lenne.

A környezetbarát tisztítószereken kívül mivel foglalkoztok még?

Állandó szlogenünk: „Élj zölden! Mi segítünk.” Segítünk a komposztálásban, a zöldhomlokzatok kialakításában, faültetésben, és állandó programjaink közt szerepel a gyermekek környezeti nevelése is. Tehát, összefoglalva a küldetésünket: praktikus tanácsokkal, ötletekkel igyekszünk segíteni az otthonok zöldítésében.

Mielőtt rátérnénk a leghasznosabb háztartási tippekre, mondjátok el, szerintetek mi a baj a „hagyományos tisztítószerekkel”?

Erről nagyon sokat lehetne beszélni, csak néhány példa: jelenleg a világban több mint 100 000 mesterséges vegyület kerül forgalomba, ezek egy része a mindennapjainkban is jelen van a mosó-, mosogató- és tisztítószereken keresztül. Ezek a szintetikus szerek számos olyan összetevőt tartalmaznak, amelyek részben az emberek egészségére, részben a természetre, elsősorban az élővizekre jelentenek veszélyt. Ezekben a szerekben a vízlágyító sokszor foszfáttartalmú, ami a vizek algásodásáért („vízvirágzás”), minőségének romlásáért mindenképpen felelős. A mosószerek enzimeket tartalmaznak (a folteltávolítás elősegítésére), amelyek az arra érzékenyeknél allergiás reakciókat váltanak ki. A kereskedelemben kapható öblítők bevonatot képeznek a textílián, ezzel azok nedvszívó képességét erősen rontják, törülközőknél így jobb mellőzni a használatukat. Ez csak pár apróság, de a lista még nagyon hosszan folytatódik.

Nézzük akkor, hogy mit is ajánlotok a megszokott szerek helyett.

Sokkal kevesebb mosószerre lenne szükség például, ha a mosóporadag 1/3-át, vagy akár felét mosószódával helyettesítenénk. Ez a nagyanyáink által is jól ismert „mosószer” vízlágyító hatású, tisztít, nem veszi ki a textília színét, jól oldja a zsírt, és általános tisztítószerként, mosogatószerként is használható. Ajánlott mosási hőfok: 40, 60 Celsius-fok. Környezetbarát, mert olyan körfolyamatokban állítják elő, amelyeknek nincs káros melléktermék. (Túl nagy mennyiségben a talaj szikesedését okozhatja, ezért olyan helyeken, ahol nincs csatornázás, használata nem ajánlott.)

Szinte varázsszernek nevezhető a szódabikarbóna. Csillogóvá varázsolja a réz- és vasedényeket, elveszi a hűtő vagy a foltos szőnyeg kellemetlen szagát, könnyebben tisztítható vele a zuhanyzófüggöny és -ajtó, de izzadásgátlónak is használható. Egyes helyeken a félkilós kiszerelést már kb. 250 forintért meg lehet kapni.

Széles körben használható még a citromsav és az ecet is. Mindkettő kiváló vízkő eltávolítására, és a ruhák egyszerűbb, környezetbarát tisztításában is nagy segítséget nyújtanak.

Az ötleteknek és tippeknek itt csak egy töredékét említjük, de minden hasznos tanács megtalálható az egyesület honlapján, a www.csalan.hu oldalon, a Zöld tippek menüpont alatt.

Nehezebb-e a környezetbarát tisztítószerekkel dolgozni?

A felhasznált anyagtól függ, bizonyos esetekben ugyanolyan, mint a kereskedelemben kapható szerekkel, néha meg kell az erő és a türelem. A használat ezen anyagok esetében is attól függ, mennyire szennyezett a tisztítandó felület vagy ruha – jó, ha rendszeresek vagyunk a mosásban, takarításban. A javasolt szerek közül az ecet például nagyon jó vízkőoldó, makacsabb helyeken hagyni kell hatni, de használata nem nehezebb, mint a szintetikus anyagoké. Por alakú tisztítószerekkel lehet, hogy időnként súrolni kell, de ha több hatóidőt hagyunk, ez sem megterhelő. Javasoljuk, hogy különösen mosószóda használatakor, viseljünk mosogatókesztyűt.

Kalocsai Kristóf

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa

Parádés drótparipa

Most, hogy végre levethetjük magunkról a pulóvert a kora nyári napsütésben, hétvégente kirajzanak a természetkedvelő biciklisták a szabadba. A kerékpár manapság a leghatékonyabb ember hajtotta jármű: valakinek munkaeszköz, valakinek közlekedési, szállítási, szabadidős vagy sportcélokat szolgáló házi kedvenc – de hogyan tehetjük egyénivé és praktikussá?

A futógéptől a játéklovon és a csontrázón át a bicikliig.

A kerékpár feltalálásának pontos időpontja homályba vész: mindenesetre nagy port kavart, amikor 1817-ben Karl Friedrich Christian Ludwig Freiherr Drais von Sauerbronn báró (és meg nem értett feltaláló, aki mindenkit megelőzve írógépet és húsdarálót is készített) egy óra alatt 13 km-t tett meg saját fejlesztésű „futógépén", melyet az éhínségtől pusztuló lovak helyettesítésére eszelt ki. Járgánya annyiban különbözött a korabeli gyerekek játéklovától, hogy kormányozhatóvá tette az első kereket, az ülés és a kormány magasságát pedig állíthatóvá. Ennek ellenére sokáig játéklónak csúfolták a találmányt, és néhány ezres példányával elsősorban a tehetős vakmerő ifjak

borzolták a városlakók kedélyeit – kíváncsi lennék, a gördeszkának lesz-e kétszáz év múlva a bicikli-hez fogható népszerűsége…

A rossz utakon történő fakerekes futógépezés igen rázós elfoglaltság volt, és nagymértékben koptatta a cipőtalpakat is, ezért további fejlesztésekért kiáltott. Így lett az 1800-as évek végére szinte tökéletes: változott az anyaga és ezzel csökkent a súlya; a kerekek először vasabroncsot, majd vasküllőket, később a kerti slag mintájára felfújható gumitömlőt kaptak. A földön járást pedál pótolta, és golyós csapágy, sárhányó, lánchajtás, fék került a szerkezetre, ezzel növelve a biztonságot, a kényelmet, és persze a sebességet. (A kerekek száma és mérete is a fejlesztések sarkalatos pontja volt, nagy bánatomra végül is kétkerekű lett a járgány, így meg kell tanulni egyensúlyozni annak, aki használni akarja.)

A népszerűséggel – és az utak állapotának javulásával – együtt nőtt a tömeggyártás iránti igény, ez olcsóvá tette a kerékpárt, így széles néprétegek jutottak olyan közlekedési eszközhöz, ami „nem kér enni". Új életforma lehetősége nyílt a nők számára is: a bátrak ledobhatták hosszú szoknyáikat, és illendő térdnadrágban hódíthatták meg az utakat.

A tömeggyártásnak köszönhetjük, hogy elérhető áruk van a bicikliknek – sokan nevet is adunk neki, de hogyan tehetjük külsőleg is egyénivé tömeggyártott kedvencünket?

Virágos kormány

Nem kedvencem a művirág, de a városi forgalomban érzésnek és látványnak is csodás, ha egy üde kiskerttel az „ölünkben" suhanunk tova. És ennek eléréséhez egy csokor művirágra van szükség, mely nem hervad és nem potyog. Ez utóbbi érdekében kezdjük a díszítést azzal, hogy leszedjük

a virágfejeket, és ragasztóval bekenve tesszük vissza a szárra. A művirágot tekerjük jó szorosan a kormányra, és egy kötöző dróttal erősítsük oda.

Ha már virágok: a művirág szirmaival körülvehetjük a villogónkat is, így napközben, kikapcsolt állapotban is feltűnő marad.

Díszes csengő

A csengő a gyalogosok szempontjából fontos (és kötelező) kerékpároskellék. Egy kis üvegkaviccsal, és préselt virággal, újságból, csomagolópapírból, katalógusokból kivágott apró képpel vagy rajzzal felvidíthatjuk ezt is, és a váltókat is a kormányon.

Az üvegkavics nagyít, úgyhogy minimális erőfeszítéssel látványos díszítést hozhatunk létre a segítségével. Először ragasszuk jól hozzá a kiválasztott képet, virágot stb., majd ha megszáradt, ragasztópisztollyal erősítsük a díszt a csengőre.

Bort a vázra!

Hogy ne csak a lányos díszítésre gondoljunk – bár a csengő barátságossá tétele uniszex lehet: bringás férfiismerőseim gyakran sóhajtoznak, hogy hazafelé vagy vendégségbe karikázva nem tudnak venni egy jó üveg bort, mert nincs hova eltenni. Addig is, amíg a borkereskedések nem állnak rá az „újrahasznosított biciklis palacktartók" forgalmazására, íme, egy áthidaló ötlet: a hálós palacktartó.

Ehhez egy palackra illő méretű hálót kell horgolnunk – ez a leghelytakarékosabb megoldás, ami óvja is az üveget a koccanástól. Ebbe fűzzünk egy széles gumit vagy egy gurtnidarabot, aminek segítségével szorosan a felső csőhöz rögzíthetjük: csomóra köthetjük, vagy tehetünk a végére egy kapcsot. A palack szájánál egy gumival húzzuk össze a tárolót, és a gumi két végét fűzzük át és kössük meg elöl, hogy biztosan üljön a palackunk.

A palacktartó készülhet fél pár magas szárú zoknikból vagy megunt lábszárvédőből is. Erős szalagot és kapcsot tönkrement hátizsákról szerezhetünk, érdemes az ilyesmit gyűjteni.

Kosártakaró és üléshuzat

Fiúk és lányok is védhetik az ülést és a gyári drótkosarat – leglátványosabb, ha ugyanabból az anyagból készül a „takaró".

A kosárba készített bélés megóvja a benne tárolt érzékenyebb dolgokat, könnyen mosható és díszít is. Varrjunk bele zsebeket is, így könnyebb lesz a rendszerezés. Még hasznosabb, ha vízhatlan anyagból készítjük, és egy fedőt is varrunk rá – ez télen-nyáron segíteni fog, hogy szárazon maradjon kosarunk tartalma.

A bicikli ülésére sokan pillantanak fájdalmasan, különösen a ritkán kerékpárra szállók. A párnázáson nem nagyon tudunk segíteni, de érdemes megvédeni egy kis darab maradék anyaggal az elkopástól. Az anyagot az ülés méreténél 4-5 centivel nagyobbra jó szabni, körbeszegni és fércöltésekkel jó erős madzaggal körbeölteni. Mielőtt végleg a helyére kerülne, egy széles kétoldalú ragasztószalaggal rögzítsük az üléshez, hogy ne csúszkáljon. Ezután húzzuk össze erősen, és alulról néhány öltéssel varrjuk össze a huzatot.

A biciklire szerelt kiegészítőknél fontos, hogy ne legyenek balesetveszélyesek, ne akadályozzák a mozgást, és legyenek feltűnő színűek, ezzel is fokozva a láthatóságot.

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1 *Mivel helyettesíthetjük a mosóport?*

a) homokkal **b)** sóval
c) mosószódával

2 *Mit csinál az üvegkavics?*

a) lágyít **b)** nagyít **c)** sűrít

3 *Hol találta meg Apa a lakáskulcsot?*

a) a homokozóban
b) a szerszámosládában
c) a lábtörlő alatt

4 *Milyen készüléket lehet nyerni a Szimpatika magazin májusi kvíz játékával?*

a) CD-lejátszót **b)** plazmatévét
c) egy Nokia Lumia 710-t

5 *Hogy hívják hugi bébiszitterét?*

a) Patika néni **b)** Katika néni
c) Aranka néni

név:* _____

cím:* _____

_____

telefon:* _____

e-mail: _____

patika neve, címe (vagy pecsétje):*

_____

_____

SZIMPATIKA kvíz

Ha Ön 2012. május 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 wellness-hétvége egyikét a móri Hétkúti Wellness Hotel** és Lovaspark felajánlásával, vagy egy Nokia Lumia 710-et a Webvelem.hu felajánlásával!**

Májusi plusz nyereményünk

egy **Nokia Lumia 710**

Windows Phone
Put people first.

A fénykép csak illusztráció, a nyeremény színváltozata ettől eltérő lehet.

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvíz kérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagy betűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt **2012. május 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.

Április havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:
1. a) 2.b) 3.a) 4.c) 5.b)

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

5 kérdés

4 jó válasz

3 nyeremény

2 perc az életéből

facebook.com/szimpatika

MULTIVITAMIN
AZ EGÉSZSÉGES KOLESZTERINSZINTÉRT

A SZÍV ÉS AZ EGÉSZ SZERVEZET MŰKÖDÉSÉNEK TÁMOGATÁSÁRA

Vitaminokkal, ásványi anyagokkal, nyomelemekkel és hozzáadott növényi szterinekkel

- A javasolt napi adag 1000 mg növényi szterint tartalmaz az egészséges koleszterinszintért.
- B1-vitamint és emelt mennyiségű folsavat tartalmaz az egészséges szívműködés támogatásához.
- Emelt mennyiségű C-vitamint tartalmaz az egészséges érrendszerért.

Centrum Cardio.
Vigyázzon a szívére!

Centrum
Cardio
A-tól Z-ig

Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park