SZIMPATIKA

XII. ÉVFOLYAM, 2. SZÁM 2020. FEBRUÁR

Gera Marina

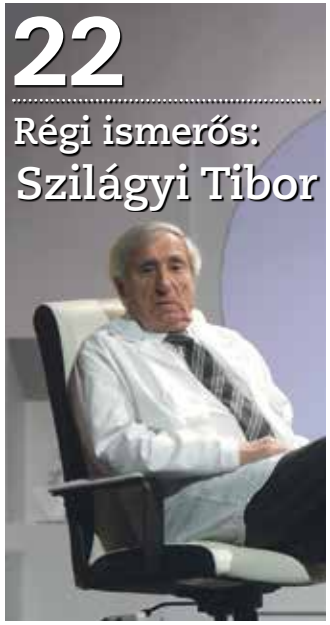
Egy régi ismerős: SZILÁGYI TIBOR

A **SPORT** AZ EGÉSZSÉGES ÉLET ZÁLOGA

Tartalom

4
Szegedtől New Yorkig – úton a nemzetközi karrier felé
AZ EMMY-DÍJAS GERA MARINÁVAL BESZÉLGETTÜNK

22
Régi ismerős: Szilágyi Tibor



16
Februári akció

34 Megfejtő

35 Szimpatika Kvíz

14 Futás a túlsúly elől
FITTEN AZ ÜNNEPEK UTÁN

26 Sportomiglan, sportodiglan
NEVETVE AZ EGÉSZSÉGÉRT

10 Sportoljunk ésszel!
ORVOS INTERJÚ

20 Élsport? Sport. Közösség!
APASZEMMEL

28 Ízületeink védelmében
GYÓGYSZERÉSZ INTERJÚ

9
A Kultúrpart ajánlja

13 Hello, my name is Bálint!
A BÁLINT-NAP EREDETE

13
Csörögefánk

FARSANGI FINOMSÁG

25
Aperitif

MÁRCIUSI MAGAZINUNKBAN A LEGENDÁS REGŐCZY-SALLAY JÉGTÁNCPÁROSSAL TALÁLKOZHATNAK

30 Titkos üzenetek
HÍRKÖZLÉSI VISSZATEKINTŐ

32 Óvatosan a jégen!
JÉGBIZTONSÁGI TANÁCSOK

SZIMPATIKA

XII. évfolyam, 2. szám.
Főszerkesztő: Kalmár András
Felelős szerkesztő: Szentkuty Nikolett
Lapszerkesztő: Tóth-Kiss Anna
Szerzőink: dr. Draveczki-Ury Ádám, Kalmár András, Küttel Dávid, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Tompa Diána, Vág Bernadett
Címlapfotó: Falus Kriszta
Művészeti vezető: Szonda Bálint
Fotók, illusztrációk: Adobe Stock
Szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1.
Tel: +36 30 412 4131
e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.
Cégjegyzékszám: 13-10-040476; Budapest Környéki Törvényszék Cégbírósága
Felelős kiadó: Kaló Tamás
ISSN 2060-3258
Megjelent 181 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

FSC RECYCLED FSC® C132756

Keressen minket az interneten is!

szimpatika.hu

facebook.com/Szimpatika

instagram.com/szimpatika_hu

Kalmár András interjúja

Fotók: Falus Kriszta

Szerkesztette: Szentkuty Nikolett

Gera Marina

Sokan akkor hallottak először az Emmy-díjról, amikor néhány hete kiderült, hogy egy magyar színésznő kapta egy magyar filmben nyújtott alakításáért a tévés Oscarnak is nevezett elismerést. Az *Örök télben* a málenkij robotra vezényelt édesanyát megformáló Gera Marina mindig is világhírről álmodott, és mindent megtett azért, hogy ezt el is érje.

Úgy tűnik, sikerült.

A TÖRTÉNET OTT KEZDŐDIK, HOGY EGY SZEGEDI KISLÁNY ELHATÁROZZA, HOGY Ő BIZONY VILÁGHÍRŰ SZÍNÉSZNŐ LESZ...

Nagyon szerettem Szegedet, az ottani Nemzeti Színházban sokat játszottam mint gyerek, közben versmondó versenyekre jártam. Úgy éreztem, ha tényleg színész akarok lenni, azért mindennap tennem kell. Sportos alkat vagyok, aki szereti a versenyhelyzeteket, és ha időnként kinevettek, inkább bizonyítani akartam. Valószínűleg kicsit idegesítő gyerek voltam, mert már akkor is színészi feladatokkal szórakoztattam magam, például az utcán beszélgető embereket figyelve magamban szinkronizáltam őket, a szobámban pedig folyton azokat a karaktereket játszottam el, akiket egy filmben láttam, vagy akikről olvastam.

MI VOLT A KEDVENC FILMED?

Lehet, hogy ciki, de rajongtam a Sissi-filmekért. A szüleim majdnem pszichológushoz vittek, mert egy nyár alatt megtanultam az egész szerepet, annyira vágytam rá, hogy egyszer eljátszhassam. A másik film, ami nagy hatással volt rám, *A zongoratanárnő*, azt rengetegszer megnéztem.

TIZENNÉGY ÉVESEN FELKÖLTÖZTÉL PESTRE. AZÉRT EHHEZ BÁTORSÁG KELLETT.

Igen, de úgy éreztem, hogy már szűk lett az a világ. A színjátszó körön, a gyerekelőadásokon, a szavalóversenyeken túl már nem volt perspektíva, éreztem, hogy ha meg akarom valósítani azt, amit szeretnék, tovább kell lépnem. Azért is akartam Budapestre költözni, mert a szegedi mozikba csak a nagy kaszszasikereket hozták el, de művészfilmeket már nem. Amikor felvettek a Vörösmarty Gimnázium dráma tagozatára, kollégista lettem, ami kifejezetten jót tett, sokkal nyitottabb lettem. De ez csak az első lépés volt... Mindent meg akartam tenni azért, hogy egyszer nemzetközi hírű színésznő lehessek.

A SZÍNMŰVÉSZETI EGYETEM ELVÉGZÉSE UTÁN NEM SZERZŐDTÉL EGYIK KŐSZÍNHÁZHOZ SEM... TALÁN AZÉRT, MERT AKKORIBAN A JÁTÉKFILMEK SZEREPLŐIT INKÁBB AZ ALTERNATÍV TÁRSULATOKBÓL VÁLOGATTÁK?

Igen, ez is benne volt. Amikor 2008-ban végeztem, mindenki leszerződött valahova, én a Szputnyik Hajózási Társaság nevű független színházhoz mentem, ami akkor alakult Bodó Viktor vezetésével. Engem nagyon izgatott a filmezés, és valóban, akkoriban nem a kőszínházak társulataiból válogatták össze az új filmek szereplőit, így azon túl, hogy nagyon szerettem Viktorral dolgozni, úgy gondoltam, hogy egy ilyen társulatban sokkal könnyebben kerülök majd a filmesek látóterébe. Na, ez nem jött be, épp abban az évben állt le a magyar filmgyártás a válság miatt. A csoporttársaimmal légüres térbe kerültünk, nem hívtak még castingokra sem, de én azért gyakran jártam külföldi filmek forgatására, hogy tanuljak. Rendezőasszisztens lettem, dolgoztam egészen nagy forgatásokon is, és nagyon hálás vagyok, hogy a producerek lehetővé tették, hogy belelássak a munkafolyamatokba.

EZ MIÉRT VOLT SZÁMODRA FONTOS? RENDEZNI IS SZERETNÉL EGYSZER?

Egyszerűen érdekel a filmezés. Van egy történetem, amit hobbiszinten, az egyéb munkáim mellett kezdtem el írni, csak a magam örömére. Ugyan rengeteget olvastam a forgatókönyvírásról, de nyilván szükség lesz majd egy profi bevonására is, hogy ebből film születhessen.

HA JÓL TUDOM, VAN EGY KÜLFÖLDI PRODUCER, AKIT ÉRDEKEL A TÖRTÉNETED...

Még az Emmy-díj előtt, de már az *Örök tél* miatt egy évvel ezelőtt megkeresett egy angol producer, hogy szeretne egy nemzetközi filmet forgatni velem, és kifejezetten hozzám illő kelet-európai történetet

keresett. Először nem vettem túl komolyan – miért épp engem választana? –, de amikor láttam, hogy tényleg komolyan gondolja, előrukkoltam a saját ötletemmel. Leadtam az általam összeírt jelenetsorrendet, ami nagyon tetszett neki, számomra pedig hihetetlenül inspiráló volt, hogy nem úgy állt hozzá, hogy nekem mint színésznőnek nem lehet jó ötletem, hanem meghallgatott, és csak a pozitívumok érdekelték, illetve az, hogy egy profi írógárda mit tud ebből kihozni.

AZÉRT NEM MINDENNAPOS, HOGY MAGYAR SZÍNÉSZNŐK TÖKÉLETES ANGOLSÁGGAL FORGATÓKÖNYVTERVEKET ADNAK LE. TUDATOSAN, EGY NEMZETKÖZI KARRIER ELŐKÉSZÍTÉSEKÉNT TANULTÁL NYELVEKET?

Igen, már ezért is komolyan vettem a nyelvtanulást, de a Színmű után elbizonytalanodtam, és volt egy olyan időszakom, hogy eltűnt belőlem ez a tudatosság, és úgy érzem, ezzel nagyon sok időt veszítettem.

MI VOLT AZ OKA ENNEK A BIZONYTALANSÁGNAK?

Nem tudtam eldönteni, mihez kezdjek. Kimenjek külföldre? Vagy járjak castingokra? Úgy éreztem, az az elvárás, hogy leszerződjek egy színházhoz, különben csúnyán néznek majd rám, hiszen én még az a színészgeneráció vagyok, aki egy klasszikus pályát jár be. Tudtam, hogy külföldön az akcentusommal addig nincs túl sok esélyem, amíg itthon nem teszek le valamit az asztalra. Mindig azok tudnak kiugrani, akiket a hazájukban is elismernek. Erre vártam, ezért volt hatalmas lehetőség az életemben az első filmfőszerepem az *Örök télben*.

VANNAK KÜLFÖLDÖN PRÓBÁLKOZÓ REMEK SZÍNÉSZNŐINK, DE MÉGSEM LÁTJUK VISZONT ŐKET A NAGY HOLLYWOODI FILMEKBEN. ENNEK MI LEHET AZ OKA?

Kinn kellene élnem ahhoz, hogy erről határozott véleményem lehessen, mindenesetre szerintem már az én díjammal is történt egy nagy áttörés, pedig nem volt mögöttem semmiféle reklám. Számomra egyébként az volt hatalmas öröm, hogy a nyolcszáz fős akadémia egyáltalán észrevett, és aztán bekerülhettem az egész világból, minden műfajból benevezett, majd kiválasztott legjobb négy színésznő közé. A film megjelenése után már egy berlini filmfesztiválon is győzködtek a producerek, hogy van esélyem megnyerni ezt a díjat, de nem igazán hittem nekik. Hatalmas szerencsém volt, hogy az *Örök tél* mozifilm helyett végül tévéfilm lett, ugyanis magyar színészt, magyar színekben az Oscarra nem lehet nevezni, az Emmyre, vagyis a tévés Oscarra viszont igen, a díjat pedig végül én kaptam meg, nem a film.

HOGYAN TUDTAD MEG, HOGY JELÖLTEK?

Tudtam, hogy beneveztek a filmmel együtt, de amikor a film rendezője, Szász Attila ezt elmondta, először nem örültem. Épp előtte választották ki a Magyar Filmdíj legjobbjait, az *Örök tél* pedig itthon tévéfilm helyett mozifilm kategóriába került. Nagyon dühös voltam, hogy ezzel a kategóriaválasztással elvették tőlem a lehetőséget, hogy díjat nyerjek itthon, pedig rengeteget dolgoztam érte. Ebben a hangulatban az Emmyre való nevezést értelmetlennek és esélytelennek találtam. Rosszul éreztem magam, hogy Magyarországon elvették a versenyzési lehetőséget, de aztán bezsebeltem néhány díjat Kaliforniából, Portugáliából, Kijevből. Az Emmyre viszont továbbra sem éreztem magam esélyesnek, mert úgy gondoltam, már ahhoz is lobbi kell, hogy az akadémia figyelmét felkeltsük, és egyáltalán megnézzék a filmet. Épp egy színházi próbán voltam, amikor Attila elküldte az üzenetet: „Jelöltek az Emmyre!". Még most is meghatódom, annyira szürreális volt. Egy barátom és kollégám, Boncz Ádám fel is vette a reakciómat, amit azóta sokan megnéztek az interneten, a sokktól az örömkönnyeken át minden benne van abban a videóban. Aztán a következő héten tudatosult bennem, hogy nyernem kell. Nem azért, mert folyamatosan a díjakra hajtok, egy színész nem ezekért játszik, hanem azért, mert Magyarországon a jelöltet elfelejtik, csak az számít, aki meg is nyeri a díjat. A sajtó nem érdeklődött, számomra pedig egyre nyomasztóbb volt az a két hónap, és nem tudtam már igazán örülni. Bosszantott, hogy nyilván már nem tehetek semmit azért, hogy nyerjek, miközben éreztem, hogy ha másodikként jövök haza, az emberek továbbra is meg fogják kérdezni, hogy ki vagyok, és mivel foglalkozom.

KI SEGÍTETT NEW YORKBAN?

Rajtam kívül minden színésznek volt nemzetközi PR-osa, hiszen egy ilyen szerepléssel a saját országodat is reklámozod. Ott szembesültem azzal, hogy mögöttem nem áll senki, aki támogat, nincs nagy lobbi, pedig a nemzetközi sajtó nagy hatással van arra, végül ki kapja meg a díjat. Nyomasztott, hogy teljesen egyedül vagyok ott, de azt is tudtam, hogy ha nyerek, azt hirtelen mindenki a saját sikerének tekinti majd. Furcsa érzés volt, most viszont, az Emmy-díjjal a kezemben nem tudok sértett lenni. Ennek ellenére azt gondolom, hogy a színésznőt, akit Emmyre jelöltek, vagy az úszónőt, aki kimegy az olimpiára, támogatni és segíteni kell. Aki nem így tesz, az szakmaiatlanul végzi a munkáját.

A problémák mellett azonban fantasztikus élményekben volt részem. A barátaimon keresztül megismertem egy magyar producert, Máthé Dorottyát, akinek miután elmeséltem az első kinn töltött napomon, hogy még nincs se sminkesem, se fodrászom, másnap viszont egy tucat tévés interjút kell adnom, azonnal segített, és másnapra mindent elintézett nekem. Az is csodálatos érzés volt, hogy az Amerikában élő színésznők, Marozsán Erika és Oroszlán Szonja végig ott voltak és drukkoltak nekem, ahogy egyébként a *Trezor* című filmnek is, amit szintén jelöltek. Ők néhányan próbálták pótolni azt a magyar delegációt, aki nem volt ott – és pótolták is. Leírhatatlan érzés volt, ahogy magyar művészek összefognak, és szívből szurkolnak a magyar produkcióknak.

EGY ILYEN DÍJJAL LEZÁRUL EGY KORSZAK. MIT ÉREZTÉL, AMIKOR HAZAJÖTTÉL ÉS FOLYTATÓDTAK A HÉTKÖZNAPOK?

Egyrészt a díjátadót követően én még kinn maradtam egy hetet, ezt eleve így is terveztem, az eredménytől függetlenül, mert úgy gondoltam, ha már végre kijutottam, akkor ezt a lehetőséget meg kell ragadni. Közben voltak interjúim és néhány találkozóm, és volt pár ügynökségi megkeresés is, szóval nem unatkoztam. Amikor hazajöttem, megrohamozott a magyar sajtó, és ezt hirtelen nem tudtam megfelelően kezelni, mindenkinek túlzottan meg akartam felelni.

Folyamatosan rohantam valahova, közben az előző hónapok felgyülemlett feszültsége betegség formájában jelentkezett. Így valójában csak karácsony után szakadt rám, hogy nyertem egy Emmy-díjat. Előtte Amerikában is munkának fogtam fel az interjúkat és találkozókat, az pedig különösen aggasztott, hogy a fesztivál igazgatója elmondta, hogy egy évig vagyok friss Emmy-díjas, ennyi időm van, hogy felhívjam magamra a producerek és rendezők figyelmét, ezt ki kell használni. De ki is fogom, hamarosan Londonban találkozunk a fent említett producerrel egy közös munka reményében.

A férjed, aki nem szakmabeli, hogy bírta a hirtelen jött megpróbáltatásokat?

Most ő is belelátott a filmes világ kulisszái mögé, ami őt konkrétan jobban megviselte, mint engem. Nagyon bántotta, hogy mennyire egyedül hagyott mindenki Emmy-jelöltként. Ő nem egy kívülálló, aki fesztelenül örülhet a díjamnak, ahogy egyébként az egész ország tette. Eszemben sincs panaszkodni, nagyon jólesett az a sok szeretet, amit kaptam, de tény, hogy ő végigélte velem a díjátadó előtti nagyon kemény hónapokat is, és látta, min megyek keresztül. Engem az hajtott, hogy mindenáron helytálljak és képes legyek képviselni magam, az országot és a produkciót, hiszen harmincévnyi munkám van ebben. Nemcsak az én érdemem, hiszen közös munka eredményéről van szó, de úgy éreztem, senki nem veheti el tőlem ezt az élményt és örömöt. Szóval a férjemnek sem volt egyszerű ez az időszak, azt hiszem, számára is megkönnyebbülés volt, amikor végre kimondták a nevem. Annak is örülök egyébként, hogy a politikusok is észrevették ezt a díjat, és pártállástól függetlenül gratuláltak. Azt viszont már nehezebben viseltem, hogy néhányan (nem a politikusok) megpróbáltak bizonyos ügyek mellé állítani, mondván az Emmy-díj felelősség, nem mindegy, mit képviselek. Ez valóban így van, de ez hadd legyen az én feladatom. Sosem gondoltam volna, hogy ez a díj ennyire túlmutat önmagán, és sok mindennel kapcsolatban felnyitja a szemem. Nem hagy kétséget afelől, hogy

kik a valódi barátaim és támogatóim. Nem cserélnék senkivel, boldog vagyok, hogy nyerhettem, és hálás is, különösen Szász Attilának, akivel megosztottam ezt a díjat, hiszen ez kettőnk nagyon szoros együttműködésének köszönhető. De közben van bennem félelem és szorongás is, hogy vajon hány kapu nyílt ki, és mennyi záródott be. Azt biztosan tudom, hogy külföldön csak nyerhetek ezzel, és ha összejönne az említett nemzetközi főszerep egy kelet-európai történetben a saját ötletem alapján, az olyan hatalmas jelentőségű esemény lenne, hogy felcserélném az Emmy-díjjal.

Hogyan éled meg a népszerűséget? Olyan, mint amire számítottál?

Az első nagy hullám után továbbra sem érzem az óriási népszerűséget és érdeklődést. Az nagyon jólesett, hogy Amerikából hazafelé a légiutas-kísérők pezsgővel köszöntöttek, és úgy ünnepeltek mint egy igazi sztárt. A népszerűséghez egyébként azt társítom, hogy láthatóvá váltam, ezért van, aki most jobban elismer, és van, aki még inkább támad. Egyben viszont biztos vagyok: éppen két éve osztottam meg a hírt, hogy megkaptam életem szerepét – és ebben igazam lett. ■

A KULTÚRPART ajánlja

Himnusz – A magyar nép imái

Kölcsey Ferenc 1823. január 22-én tisztázta le a Himnusz kéziratát, ennek alkalmából ***„Himnusz – A magyar nép imái”*** címmel 2020. január 23-án tárlat nyílt a Pesti Vigadóban, melyen a Magyar Művészeti Akadémia Népművészeti Tagozatának akadémikusai és köztestületi tagjai mutatják be azon alkotásaikat, amelyeket nemzeti imádságaink, egyházi himnuszaink és népénekeink inspiráltak. Az esemény kitalálója és szervezője Kósa Klára keramikusművész, az MMA levelező tagja, és Simon Ilona könyvtervező művész is.

Az érdeklődők különböző művészeti ágak alkotásait tekinthetik meg: látható lesz gyöngyhímzéssel készített Biblia-borító és Zsoltár-takaró, gyönggyel szőtt Himnusz-részletek, és kerámiából készült Magyarország-szobor is. Jelen lesznek szövő, kékfestő, keramikus, fazekas, gyöngyfűző, hímző, szíjgyártó, kovács vagy éppen bőrös alkotásai is.

A tárlat április 5-ig látható a Pesti Vigadó Galériájában.

„Napjaink társadalmának legnagyobb hiányossága az emberi kapcsolatok gyengesége egymással, a természeti környezettel és Istennel. E kapcsolatok hiánya vagy elégtelen volta miatt az egyén elmagányosodik. Az embert éltető, erősítő kapcsolata a másik emberrel nem más, mint a szeretet, a szeretet működése. Az érzelmet nem lehet ugyan megparancsolni, de a szeretet kinyilvánítását, a másik emberrel szembeni jóindulat kifejezését, »gyakorlatát« igen. ...Így lett a szeretet a legfőbb parancs nemcsak a keresztények számára, hanem a tételes és erkölcsi elvárásait tételekben, írásban meg nem fogalmazó természeti vallások híveinek is.” ***Andrásfalvy Bertalan***

További információk: www.vigado.hu

Folytatódik **Honvéd Együttes** megalapításának 70. évfordulója tiszteletére elindított jubileumi évad. 2020. február 26-án a házigazda szerepét a **Honvéd Férfikar** tölti majd be a Müpában. A *„L'homme armé”* cím egyrészről utal a férfikar nevében hordozott „katonás” létre, másrészről jelez egy közismert középkori dallamot is, amelyet Gyöngyösi Levente és Vajda János is idéz művében. A koncerten elhangzó művek a katonasors különböző aspektusait mutatják be, ezzel is visszatekintve saját történelmükre és megalakulásuk történetére.

Gyöngyösi Levente *Katonasiratója* és **Tolcsvay László** *Testamentom* című oratóriuma a Kossuth-díjas koreográfus, **Zsuráfszky Zoltán** ihlette táncelőadással és a **Magyar Nemzeti Táncegyüttes** előadásával kiegészülve a katonalét drámaiságát hivatott megmutatni. A vidámságát pedig egy humoros történetet elbeszélő kantáta, **Vajda János** *Szent Péter meg a zsoldosok* című zeneműve fogja képviselni. A koncert érdekessége, hogy mindhárom darab ősbemutatója a Honvéd Férfikar nevéhez fűződik.

További információk: honvedart.hu

Sport, egészség, egyensúly

Mikor forduljunk sportorvoshoz, és mire kell odafigyelnünk, ha kicsit komolyabban szeretnénk venni a délutáni kocogásokat? Dr. Erdélyi Gábor főorvos, ortopédsebész, traumatológus szakorvos, a magyar férfi kézilabda-válogatott vezetőorvosa segítségével jártuk körbe a témát.

Dr. Erdélyi Gábor

Mire kell odafigyelnie egy versenysportolónak a mindennapokban életvezetési szempontból? Van-e olyan edzésmennyiség, mozgásmennyiség, amely mellett már érdemes szakember segítségét kérni?

Alapvetően a célokon múlik minden. Magasabb, komolyabb célok esetén úgy gondolom, mindenképpen érdemes konzultálni edző szakemberrel, illetve rendszeres sportorvosi ellenőrzésekre járni. Professzionális sportolók esetében pedig eleve nagyon komplex feladatról beszélünk. Ebben az edző és az erőnléti edző mellett a sportorvosnak, a dietetikusnak, a sportpszichológusnak is megvan a maga szerepe. Egyébként pedig általános jelleggel is elmondható: az életkor előrehaladtával párhuzamosan a rizikófaktoraink száma is növekszik, éppen ezért már akkor is érdemes szakember segítségét kérni edzői és orvosi vonalon is, amennyiben csak szeretnénk fogyni egy kicsit, és ezért futni kezdünk. Mindez sokat segíthet benne, hogy a sportmozgás tényleg az egészségünkért, ne pedig annak ellenében történjen.

Gyakran hallani, hogy az élsport valójában minden, csak nem egészséges, és ilyenkor szokás felhozni Fehér Miklós vagy Kolonics György nevét. De az övék azért szélsőséges példa, nem?

Az efféle tragédiák szerencsére nagyon ritkák. Ugyanakkor fontos betartani az edzés, a pihenés, a regeneráció megfelelő arányát. Természetesen hatalmas egyéni különbségek vannak az emberek között. Az sem mindegy, ki milyen sportágat űz, és milyen szinten. A rendszeres orvosi-sportorvosi ellenőrzések segítenek feltárni az esetleges rizikófaktorokat. Amikor valamilyen panasz jelentkezik, azonnal jelezni kell az edzőnek és az orvosnak. A profi versenysportnak persze megvan a maga hátoldala is a különböző sportártalmakkal, a sportolás közben bekövetkező mikrotraumák következtében hosszú távon kialakuló károsodásokkal. Ezek az adott sportágra jellemzők, megelőzésük fontos.

Milyen alapelvek mentén lehet megelőzni, hogy egy stresszes versenyfelkészülésben megsérüljön a sportoló, illetve túlerőltesse a szervezetét?

Több szinten szükséges gondolkodni. Az orvosi rehabilitációs terület egyik része az esetleges sérülések ellátását, megelőzését szolgálja. A sportsérülések megelőzésében és kezelésében nélkülözhetetlen a gyógytornászok tevékenysége, illetve a fizikoterapeuták munkája, fizikális kezelések, masszázs. Szintén ide tartoznak a különböző táplálkozási kérdések is. Kiemelt terület a megfelelő só-víz háztartás, az energiaháztartás rendezése. Elit sportolók gyakran veszik igénybe sportpszichológus segítségét is. A másik síkon pedig az edzők és erőnléti edzők feladata meghatározni – az orvosi rehabilitációval komplex módon – a sportoló aktuális állapotát, elősegíteni, hogy a megfelelő pillanatban a lehető legjobb formában, kondícióban versenyezhessenek.

Szabad-e egy komoly sportolónak teljesen abbahagynia a mozgást két versenyszezon között?

A profi sportolók szabadságos időszak alatt sem hagyhatják el magukat, valamilyen edzés – akár csak például egy laza kardio-mozgás – ilyenkor is nélkülözhetetlen. Ezek meghatározása szintén az edzői stáb, az erőnléti edzők feladata.

Említette az imént a táplálkozást. Milyen táplálék-kiegészítőket érdemes fogyasztani, illetve kerülni?

A táplálék-kiegészítő anyagok piaca óriási, nagyon nehéz közöttük eligazodni. Ezek olyan anyagok, amelyeket normál táplálkozás során nem, vagy nem megfelelő mennyiségben fogyasztunk el: vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, rostanyagok, szénhidrátok. Mára eléggé elterjedt a használatuk, különböző források szerint például az amerikai lakosság 50-55 százaléka fogyaszt efféléket. A sportban leggyakrabban a különböző vitaminokat használják. Az alapozás, erő- és izomépítés periódusában fehérjeitalokat, regenerációhoz aminosav-elágazó láncú BCAA aminosav készítményeket. Számos készítmény esszenciális zsírsavakat is tartalmaz. Úgy gondolom, általánosságban ezek jól alkalmazhatók. A kiválasztásuk nagyon nehéz, mivel a reklámok sajnos sokszor pontatlanul fogalmaznak. A megfelelő adagoláshoz érdemes alaposan áttanulmányozni a használati útmutatót. A túlzott fogyasztás számos efféle készítmény esetén káros lehet.

Mi a helyzet a teljesítményfokozókkal, a doppingszerekkel? Mi alapján dől el, hogy melyik anyag kerül tiltólistára?

A teljesítményfokozás története nagyon régi időkre nyúlik vissza: már az ókori görögök idejében is leírták bizonyos táplálékok használatát, amivel a sportolók felkészültek a versenyekre. Maga a doppingtörténet azonban a sportfogadások hőskorában, a 19. századi Angliában kezdődött. A farmakológia (gyógyszer hatástan) fejlődésével a 20. század elejétől fogva számos gyógyszer és eljárás teljesítményfokozó hatása vált ismertté. Az ezzel összefüggő első haláleset az 1960-as római olimpián történt. A ’60-as években kezdték el betiltani bizonyos szerek használatát, napjainkban pedig a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) határoz erről az említett listáról, rajta sportolók számára tiltott anyagokkal, eljárásokkal, a szükséges ellenőrzések menetrendjéről. Ez a lista mindenki számára hozzáférhető a WADA és a Magyar Antidopping Csoport (HUNADO) honlapján. A listát évente újítják.

Mi alapján kerülnek fel a szerek a listára? Mi a fontosabb szempont: az indokolatlan versenyelőny kiküszöbölése, vagy a sportolók egészsége?

A lista alapvonatkozásban arról szól, hogy a versenyek tisztasága, a fairplay jegyében a teljesítményfokozók nem juttathatnak indokolatlan versenyelőnyhöz senkit, másfelől viszont az is benne van, hogy ezek a szerek egészségkárosító hatással bírhatnak. A farmakológia és a farmakokinetika (a gyógyszerek testen belüli lebomlásának vizsgálata), illetve az újabb vizsgálati eljárások tudományos eredményeit felhasználva a doppingellenes tevékenység keretében folyamatosan fejlesztik a listát, amely évente változik, újabb és újabb eljárások, újabb és újabb szerek használata válik tiltottá. Nyilván léteznek olyan csoportok is a világban, ahol ennek ellenében azt vizsgálják, hogyan lehet a szürke vagy a sötét zónában, a határmezsgyén mozogva a teljesítményt fokozni az egyes szerekkel, eljárásokkal. A WADA és a nemzeti doppingellenes csoportok, illetve a sportági

szövetségek fontos feladata a szűrések megszervezése, elvégzése, hatékony monitoring program üzemeltetése, a sportolók oktatása, tájékoztatása.

HIRDETÉS

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

A katolikus egyház legalább három Bálint (Valentin, Valentinus) nevű mártír szentet tart nyilván. Az egyik Bálint az ókori Rómában volt pap, amikor II. Claudius császár (268-270) megtiltotta a fiatal férfiaknak a házasodást, mert úgy vélte, az egyedülállók jobb katonák. Bálint titokban továbbra is esketett, amiért kivégezték. A legelterjedtebb történet szerint Bálint a fogságában visszaadta a börtönőr vak lányának látását, majd kivégzése előtt levelet írt neki, amelyet így írt alá: „A Te Valentinod". A Bálint-napi szokások valószínűleg inkább a pogány Lupercalia „kereszténysítésének" tekinthetők; Bálintot 489-ben Gelasius pápa avatta szentté, ugyanakkor betiltotta a régi római „szerelmi lottó" szokását.

A következő Bálint-napi „börtönüzenetet" az agincourt-i csata után angol fogságba esett és a londoni Towerben raboskodó Charles orléans-i herceg küldte feleségének 1415-ben. E napot Angliában 1446-tól már széles körben megülték, Valentin verseskötetek jelentek meg szerelmes szövegekkel, s a fiatalok szerelmes leveleket (valentine) küldtek egymásnak. Az érzelmek kimutatását rosszalló viktoriánus korban a szerelmesek az előre gyártott kártyákkal üzentek, miként a gyerekek is szüleiknek, a felnőttek hozzátartozóiknak, barátaiknak. Ipari méretekben először 1840-ben az amerikai Esther Holland dobott piacra képeslapot, őt nevezik „a valentine-ok anyjának".

A magyarországi németek közt Szent Bálint igen népszerű volt. Templomaikban gyakran ábrázolták, Bálint freskója látható ma is Töttös Szent Erzsébet-templomának mennyezetén. A Töttös közelében található Bólyban van az egyetlen Szent Bálint tiszteletére szentelt kápolna Magyarországon.

Nem csak az ország német, hanem magyar lakói is ismerték az ünnepet. A „nyavalyatörésre" (epilepsziára) hajlamosak gyakran viseltek a nyakukban úgynevezett bálintkeresztet, vagy más néven frászkeresztet.

Bővebben:

A népi hagyomány szerint, ha Bálint-napon hideg, száraz idő van, akkor jó lesz a termés. Azt tartották, hogy Bálint-napon választanak párt a verebek, vagy hogy ekkor jönnek vissza a vándorló vadgalambok. Voltak olyan területek, ahol e napon szokás volt a madarakat etetni.

#FARSANGRA, #ÉDES, #ROPOGÓS

ELKÉSZÍTÉS: *30-40 perc*

Egyik legősibb ünnepi – főleg farsangkor fogyasztott – ételünk a csörögefánk, melyet egyes tájegységeken forgácsfánknak vagy herőcének is neveznek.

Csörögefánk

Hozzávalók:

- *1 csomag sütőpor*
- *50 dkg liszt*
- *3 db tojás*
- *1 csipet só*
- *3 ek cukor*
- *2 dl tejföl*
- *olaj (a sütéshez)*
- *lekvár (vagy porcukor a tálaláshoz)*

Elkészítése:

A lisztet átszitáljuk és elkeverjük benne a sütőport, majd a többi hozzávalóval együtt összegyúrjuk. A tésztát lisztezett gyúródeszkán kb. fél cm vastagra nyújtjuk, és derelyevágóval 4-5 cm-es csíkokat vágunk belőle. A csíkokat két helyen, végeihez közel bevágjuk, és kifordítjuk a tésztacsíkokat. Ezalatt serpenyőben olajat hevítünk, és a kiszaggatott fánkokat aranybarnára sütjük. Lekvárral vagy porcukorral tálaljuk.

Vág Bernadett írása

Futás!

Elmúltak a szép téli ünnepek, elfogytak a már sokszor újramelegített töltött káposztták, a diós-mákos süticsodák, sült malackák és piros libák, a frigók se dülöngélnek már a söröktől, boroktól, tojáslikőröktől és pezsgőktől, és már csak néha kúszik elő a szőnyeg alól egy-egy tűlevél. Ezt a megállapítást laza negyven perc alatt hoztuk össze, szomorkásan és lustácskán dögledezve a díszpárnákon. Aztán csend.

És ekkor jött az az irtózatos hörgés és nyögés, meg a vérfagyasztó vinnyogás, a jajgatás, huhogás, sziszegés, visítás, és a hosszú, keserű sóhaj. A hangeffektek oka nem a világvége volt, nem is atomtámadás, se nem csőtörés, plafonhorpadás, liftzuhanás, tetőszakadás, hanem hogy Márti felállt a fotelból. Aztán gyorsan elköszönt, mert hogy otthon még dolga van.

Mi pedig nekiálltunk elemezni a felkavaró és fülzavaró eseménysort, és sajnálkozva (illetve undin röhögcsélve) megállapítottuk, hogy Márti dagadt lett. Hájas. Hurkás! Pedig az indokolt nagy zabálás óta mégiscsak eltelt egy bő hónap.

– Én a harangszerű ülepét vettem észre először – mondta Pisti felháborodva, és még a fejét is roszszallóan csóválta hozzá. Erre Spirike szipogva megjegyezte, hogy Márti nem tehet a fenekéről, hisz a barátunk. Szaki felröhögött, hogy a barátság nem lehet oka a nagy popónak, ellenben a zabálás igen! Spirike visszavágott, hogy akkor sem szép dolog csúfolni szegény Mártit. Pisti rávágta, hogy Márti nem szegény, csak simán dagi, mert sokat eszik. Spirike már hangosan zokogott, Szaki pedig, aki nem bírja hallgatni, ha Spirike sír, úgy döntött, hogy immár neki is távoznia kell. Kikísértük, hogy addig is vele legyünk, míg felveszi a kabátját, amit lengén kibontva hagyott, mintha tavaszi szellő incselkedne odakint, és nem a jég hátán tomboló mínusz.

– Nagyon laza csaj a Szaki, hogy nem gombolja be a kabátját – mondta Spirike még mindig Márti miatt szipogva picit. Pisti szerint viszont Szaki nem laza, hanem szintén dagadt, csak neki nem az ülepe gömbölyödik, hanem a hasa, ezért nem éri körbe a kabát – és még röhögött is hozzá egy nagyon, nagyon csúnyát.

Visszazuttyantunk a kanapéra, hogy átgondoljuk ezt a kérdést is. Megállapítottuk, hogy nem is a nagy hasa a legnagyobb problémája Szakinak, hanem az, hogy nem vesz róla tudomást. Mert amit nem vesz észre, az szerinte nincs, így van ez a kajálásával is, ami csupa autós meki, és amit olyan sebesen töm magába a piros lámpáknál, hogy maga se veszi észre.

És ekkor Spirike megint sírva fakadt, hogy ha Szakival ez megtörténhet, akkor az élet keserű és kegyetlen, és hogy csalódott a világmindenségben, és ezek után nincs mese, el kell mondania valamit őszintén, mert nem élhet tovább hazugságban.

– Na, mit? – kérdezte Pisti, mintha nagyon kíváncsi lenne, de én tudtam, hogy nem is.

– Haldoklom! – zokogott fel Spirike olyan keservesen, hogy erre már Pisti is mutatott némi érdeklődést.

– Mintha nem lenne semmi életerőm, folyton csak aludnék, de azt se tudok, csak kóválygok, mint egy zombi! Nézzétek meg, milyen sápadt vagyok! És sovány!!!

Néztük. Én jobbról, Pisti balról.

Spirike ekkor suttogva közölte, hogy meggyőződése szerint akkut leukémiás immunbeteg, de az is lehet, hogy bélboholy problémája van, és bárcsak inkább dagadt lenne ő is, elöl vagy hátul, neki mindegy, csak ne lenne fertőző cukorbeteg. Pisti szerint viszont csak simán agybeteg, az is csak viccből, persze, de még mielőtt folytathatta volna a diagnózist, magamból kitörve, majdnem sírva és bömbölve színt vallottam én is.

– December óta híztam négy kilót!!!

Pisti felröhögött, mi tagadás, Spirike is, és mivel az ember egyik legfőbb értéke az önirónia, hát én is. Aztán Pisti hirtelen felpattant és közölte velünk, hogy ezennel elindít minket a gyógyulás útján. Egyik kezét rátette Spirike fejére, másikat meg az én fejemre, és ezt mondta: – Sport, sport, sport. Ámen.

Először csak ámultunk, aztán meg bámultunk, és egyre izgatottabbak lettünk, Spirike pl. rádöbbent, hogy tényleg nem mozdult meg nyár óta, akkor is legfeljebb gereblyézett, én viszont még a gereblyével sem dicsekedhettem, mert nekem nincs.

– A sport az jó lenne – bólogattam, és ahogy Spiri is bólogatni kezdett, máris megtapasztalhattuk, milyen jó érzés, ahogy egy ritmusra leng a két fejünk.

Aztán leszottyadtunk megint, mert könnyű ezt kigondolni, de megcsinálni? Mit fogunk mozogni, amihez értünk? És mikor és hol?

– Futunk – közölte Pisti, és újra elmesélte, amit már százszor, hogy ő háromnaponta megfuttatja a kerületi idősek otthona agg lakóit a parkban, ahová nyugodtan csatlakozhatunk, ha bírjuk a tempót.

Felkacagtunk, Spirike meg én, hogy már hogy ne bírnánk, hisz nem vagyunk mi aggok, mire Pisti csak annyit mondott, hogy valóban nem okozhat gondot az a négy kilométer le meg fel.

– Mennyi??? – üvöltöttünk Spirikével, és máris erős izomláz sajgott a bal vádlinkban. Meg a jobban.

Már csak azt kellett kitalálni, hogy szervezzük be ügyesen azt a két kis dagadtat is, akik tuti, hogy azért rohantak el idő előtt, hogy tanúk nélkül táplálkozhassanak valahol egy titkos zugban. ■

HIRDETÉS

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

SZIMPATIKA

FEBRUÁRI AKCIÓ

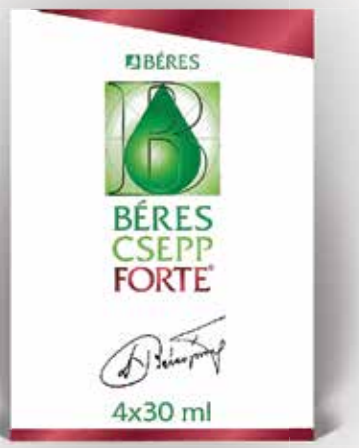
Az akció 2020. február 1-jétől 29-ig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Béres Csepp Forte® belsőleges oldatos cseppek
4×30 ml

4 580 Ft EP

38,2 Ft/ml

Influenza idején nyomelempótlásra.



forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.
www.beres.hu

Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer

BCS2002LFSZ

Magnézium Béres 375 mg + B_6 filmtabletta
30 db

1 740 Ft EP

58 Ft/db

Napi 1 filmtabletta segíthet a magnéziumhiány megelőzésében és kezelésében. Kiválóan felszívódó magnézium vegyületeket tartalmaz.

forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.
www.beres.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

MAG2002LFSZ

Normaflore belsőleges szuszpenzió
20×5 ml

2 400 Ft EP

24 Ft/ml

Gyógyszer minősítésű probiotikum, a bélflóra helyreállítására antibiotikum-kúra esetén.

hatóanyag: Bacillus clausii

forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Gyógyszerinformáció
tel.: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

SAHU.BCL.19.09.0381 (2019. 11. 29.)

Cataflam Dolo 25 mg bevont tabletta
20 db

1 980 Ft EP

99 Ft/db

Enyhíti a fejfájást, fogfájást és menstruáció következtében fellépő fájdalmat.

hatóanyag: diklofenák-kálium

forgalmazza:
GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
Tel.: 225-5800 www.gsk.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19d

Kaloba® belsőleges oldatos cseppek
20 ml

1 770 Ft EP

88,5 Ft/ml

Felső légúti fertőzések, többek között a közönséges megfázás tüneteinek enyhítésére.

hatóanyag: pelargonium sidoides

Hagyományos növényi gyógyszer***

Advil® Ultra Forte lágy kapszula
16 db

1 990 Ft EP

124,4 Ft/db

Hatékony fájdalomcsillapító, lázcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással. Lágy kapszulája folyékony formában tartalmazza a hatóanyagot. Akár 10 perc alatt elkezdi csillapítani fájdalmát.

hatóanyag: ibuprofén

forgalmazza: Pfizer Kft.
1123 Budapest, Alkotás utca 53.

Vény nélkül kapható gyógyszer

OGYI-T-8476/08

Ocutears® szemcsepp
10 ml

2 300 Ft EP

230 Ft/ml

Hosszan tartó enyhülés a szúró, égő, száraz szem tüneteire ultranagy molekulasúlyú hialuronsavval.
Tartósítószer-mentes.
Minden típusú kontaktlencsére rácseppenthető.
Felbontás után 6 hónapig eltartható.

Gyógyászati segédeszköz*

Neogranormon kenőcs
25 g

1 315 Ft EP

52,6 Ft/g

Komplex összetételű, vitaminokban gazdag gyógyszer felületes hámsérülésekre, irritációkra. Aktívan nyugtatja a bőrt, gyulladáscsökkentő, bőrgyógyító hatású.

forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Diclac® Dolo 50 mg/g gél
100 g

2 230 Ft EP

22,3 Ft/g

Magas diklofenák hatóanyag-tartalmú fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél. Izom- és ízületi fájdalom esetén célzottan a fájdalom helyén hat.

hatóanyag: diklofenák-nátrium

forgalmazza: Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Vény nélkül kapható gyógyszer

OSDZ1388/01.19

Mucopront 375 mg kemény kapszula
50 db

2 070 Ft EP

41,4 Ft/db

Megkönnyíti a hörgőváladék felköhögését és kiürülését. Kettős hatásával szabályozza a nyák- és köpettermelést és elfolyósítja azt, így könnyebb felköhögni.

hatóanyag: karbocisztein

forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft.,
1134 Budapest, Váci út 33. B épület, VII. emelet.

Vény nélkül kapható gyógyszer

MUC-TA-HU1809-07, lezárás dátuma: 2019. 06. 21.

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!
***A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**
*****Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra történő alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.**

SZIMPATIKA

FEBRUÁRI AKCIÓ

Az akció 2020. február 1-jétől 29-ig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Nicorette Quickspray 1 mg/adag szájnyálkahártyán alkalmazott oldatos spray
1 adagoló tartály

3 970 Ft EP

3970 Ft/adagoló tartály

Már 30 másodperc után segít a dohányzás utáni vágy leküzdésében (2 adag alkalmazását követően)! Diszkrét megoldás a kellemetlen megvonási tünetek enyhítésére.

hatóanyag: nikotin

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Vita-D_3 FORTE 3200 NE tabletta
60 db

1 790 Ft

29,8 Ft/db

A D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat, fogazat és izomfunkció fenntartásához, emellett szerepet játszik az immunrendszer megfelelő működésében is.

forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.
www.beres.hu

Étrend kiegészítő készítmény**

VTD2002LFSZ

Urostemol® Femina kemény kapszula
40 db

3 790 Ft

94,8 Ft/db

Az Urostemol femina hatékony megoldást nyújt a sürgető vagy gyakori vizelési inger csökkentésére, a vizeletcsepegés enyhítésére és a húgyhólyag záróizmok erősítésére.

Hagyományos növényi gyógyszer***

Tebofortan® 120 mg filmtabletta
30 db

3 800 Ft EP

126,7 Ft/db

Minőségi Ginkgo biloba hatóanyagú, hatékony gyógyszerkészítmény az időskorral összefüggő szellemi hanyatlás és az életminőség javítására enyhe fokú demenciában szenvedőknek.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mebucain Mint 2 mg/1 mg szopogató tabletta
20 db

1 560 Ft EP

78 Ft/db

Torokfájás, torokgyulladás és a szájüreg enyhe fertőzéseinek helyi kezelésére.

forgalmazza:
GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
Tel.: 225-5800 www.gsk.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19d

Banó®-féle fokhagyma-galagonya-fagyöngy lágy kapszula 100 db

3 500 Ft EP

35 Ft/db

Érelmeszesedés megelőzésére, a vér koleszterinszintjének csökkentésére, magas vérnyomás és szívpanaszok kezelésénél a gyógyszeres terápia kiegészítőjeként.

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Calcium-D-Sandoz® 600 mg/400 NE pezsgőtabletta 20 db

1 750 Ft EP

87,5 Ft/db

Felnőttek és idősek kalcium- és D_3-vitamin-hiányának megelőzésére és kezelésére. A kalcium mellett D-vitamint is tartalmaz, így biztosítva a kalcium jobb beépülését a csontokba.

forgalmazza: Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Vény nélkül kapható gyógyszer

OCAL1465/05.19

Novo C plus Liposzómális C-vitamin lágykapszula 60 db

3 495 Ft

58,3 Ft/db

Természetes összetevőkkel készül, hosszan tartó hatású, és a C-vitamint liposzómális formában tartalmazza a leghatékonyabb felszívódásért.

Étrend kiegészítő készítmény**

Ocuvite® Lutein forte tabletta
30 db

2 900 Ft

96,7 Ft/db

Komplex összetétel luteinnel, antioxidánsokkal és cinkkel. A cink hozzájárul a normál látás fenntartásához.

forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft.
1134 Budapest, Váci út 33. B épület,
VII. emelet.

Étrend kiegészítő készítmény**

OCU-KN-HU-1805-01 Lezárás dátuma: 2018. 05. 15.

Sinupret® belsőleges oldatos cseppek
50 ml

1 990 Ft EP

39,8 Ft/ml

Az orrmelléküregek és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény. Hatóanyagai gyulladáscsökkentő, nyákoldó hatásúak, megkönnyítik a letapadt váladék kiürülését.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Robitussin ANTITUSSICUM szirup száraz köhögés enyhítésére 100 ml

1 660 Ft EP

16,6 Ft/ml

Enyhíti a makacs, száraz, irritatív köhögést, cseresznye ízű.

hatóanyag: dextrometorfán-hidrobromid

forgalmazza: Pfizer Kft.
1123 Budapest, Alkotás utca 53.

Vény nélkül kapható gyógyszer

OGYI-T-08102 / 02

Nyerjen februárban is a

Szimpatika magazinnal!

Megfejtő Szimpatika Kvíz

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!
****Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**
*****Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra történő alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.**

Küttel Dávid írása

#APASZEMMEL #SPORT #HOBBI

Élsport? Sport. Közösség!

Évtizedekig napi rendszerességgel néptáncoltam. Volt úgy, hogy egész nap néptáncot tanítottam, este pedig a saját együttesemmel próbáltam, nem egyszer este tízig. Gyakorlatilag lételemem lett a mozgás. Azóta a táncot már abbahagytam, de bringázom heti rendszerességgel, szeretek túrázni és úszni is. Ez utóbbit főleg természetes vízben, ami a Föld ezen pontján egy pöttyet behatárolja eme mozgásforma gyakorlását. Az éghajlatváltozásnak köszönhetően május végétől szeptember végéig élvezhető a Velencei-tó vize. Nem vagyok egy fakír alkat, tehát huszonegynéhány fokos víz alá nem merülök.

A gyermekeim szintén nagyon szeretnek sportolni, de szervezett keretek között nem mindegyik találta meg a számára kedves mozgásformát. Sajnos rengeteg sportágban tapasztalható, hogy kizárólag versenyszerűen lehet egyesületi szinten mozogni. Az egyik fiam évek óta szeretne kajakozni, de a heti öt edzést mi nem tudjuk vállalni. Bence elkezdett kendózni, ami szintén egy kiváló mozgásforma, de pár év után minden hétvégén versenyekre kellett vinni. Réka megtalálta magának a balettet, és hetente kétszer visszük egy nagyon helyes kis csoportba, ahol a két balettmester azt hangoztatja, hogy mindenki jöhet! Ez számunkra azért volt fontos, mert majdnem biztosan állíthatom, hogy a 9 éves lányom nem lesz balerina, de a mozgásán már most látszik, hogy több mint két éve heti rendszerességgel tanítják, erősíti a hátizmait, és ami nagyon fontos, foglalkozik a tartásával a hétköznapokon is.

Dávid egyik osztálytársától hallom, hogy vízilabdázik, ami megint egy szuper sport, de heti hatszor(!) jár edzésre a tizenkét éves gyerek. Tuti, hogy nem lesz vízipólós, de abban az egyesületben másképp nem lehet. Vagy heti hat edzés, vagy nem oda jár. Annyira szeretném, ha ezek a klubok, egyesületek indítanának hobbi szinten is csoportokat, nem szeretne mindenki profi focista lenni, de mozogni jó.

Fiatal koromban amatőr szinten táncoltam, igaz az ország egyik legrégebben működő együttesében, így már kamaszként nagyon színvonalas produkciókban vehettem részt. Visszagondolva azt mondhatom, hogy kezdetben nem a művészi érték fogott meg, hanem a társaság és természetesen a csajok. Mert egy kamasz ember életében a legfontosabb a motiváció. A tánc nálam persze aztán komolyabbá vált, hiszen a mestereimnek köszönhetően, meg sem álltam a Magyar Táncművészti Főiskola (ma már egyetem) táncpedagógus karáig. Így ami a hobbim volt, szakmámmá és egy ideig hivatásommá is vált. Persze a korosztályomból mindenki másfélét tanult, és mára mind sikeres családos emberek lettünk, emellett összetartó társasággá váltunk.

Egy jó egyesület értelme nem csupán a teljesítményben rejlik, hanem a közösségben. Persze a versenyeknek, fesztiváloknak megvan az értelme, mivel ilyenkor együtt fel kell készülni a megmérettetésre, és ezek a feszítettebb időszakok még jobban összekovácsolják az embereket. Szüleim elmesélése alapján számukra fontos volt az a tény is, hogy pontosan tudják, hogy jó helyen voltam, jó társaságban, egy értelmes mozgásformát művelve hetente háromszor.

Jó pár éve szeretek magányosan is sportolni. Ennek két alapvető oka van. Az egyik, hogy lehet egy kicsit meditálni, nem tudom felvenni a telefont és nem kell beszélgetni senkivel, egyszóval: kikapcsolok.

A másik pedig, hogy nem szeretem, ha valaki látja és végighallgatja azt a kínszenvedést, fújtatást és káromkodást, amit egy emelkedő közben megélek például kerékpározás közben. A félreértések elkerülése végett: nem arra kell gondolni, hogy a részemről fanatikus sportteljesítményről lenne szó, csupán egy kis kerékpározásról heti rendszerességgel a Velencei-tó környéki dombokon. (Aki pedig egy kicsit is figyelt földrajzórán az tisztában van azzal, hogy ez nem az Alpok, de azért arrafelé is akadnak megerőltető emelkedők.) A teljes megszégyenülésem elkerülése érdekében a családos túrákra ezért általában lankásabb terepet választok, mivel már a tizenkét éves fiamnak is jobb a kondija, mint nekem; a nagyokról meg nem is beszélve. Azért rendesek velem. Amikor a tizenhat éves Bence elvisz futni, akkor mindig lassú tempót diktál, és ha olykor megállok és sétálni kezdek, akkor légzéstechnikai tanácsokkal lát el. Mondjuk ő jelen pillanatban 190 cm, 80 kg és színtiszta izom. Na jó, ez persze nem verseny! Boldog vagyok, ha van idő minimum egyszer a héten együtt megmozdulni, mert a családnak is jót tesz egy kis aktív együttlét.

A családi mozgás tényleg felemelő, de azért a legjobban azért drukkolok, hogy a gyerekeim egy jó társaságba tartozzanak az iskolán kívül is. Erre pedig nagyon jó kohézió lehet a közös sport, akár egyesületi keretek között. Legyen az kerékpározás, evezés, úszás, lovaglás vagy akármilyen labdajáték. Rendszeresen, de nem kötelező jelleggel és legfőképpen minden napos edzéssel. ■

Kalmár András írása

Fotók: Gáspár Gábor – Veszprémi Petőfi Színház

Régi ismerős: Szilágyi Tibor

„Minden színházban előfordulok”

Az *Esőember* című előadásban

Szilágyi Tibor Kossuth- és Jászai Mari-díjas magyar színművész, rendező, színházigazgató, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja. A számos cím és díj ellenére, vagy talán épp azért, az egyik legközvetlenebb, legbarátságosabb művész, akit ismerek. Elég tőle megkérdezni, hogy hogy van, azonnal mesélni kezd. Bámulatos precizitással tudja felidézni sok évtized távlatából a baráti arcokat, hangulatokat, a pályatársakkal megélt sikereket. Beszélgetésünk idején „összegzős” hangulatban volt.

„1960-ban érettségiztünk a Jóskában (József Attila Gimnázium – a szerk.), most lesz a 60. érettségi találkozónk. 1960 azért is fontos év, mert az ’56-os forradalom után vagyunk négy évvel, ami azt jelentette, hogy sok rebellis egyetemi tanár azt kapta büntetésül, hogy visszaminősítették gimnáziumi tanárnak. Főleg ők tanítottak bennünket, és azért nem mindegy, hogy ki oktatja az embert. Ők a legkiválóbb koponyák közül kerültek ki, és azt hiszem, az akkori osztályokon meg is látszott ennek a nyoma.”

A gimnáziumban működött egy színjátszó szakkör is, ahova olyan ma már ismert színészek jártak, mint Bujtor István. Az *Anna Frank naplóját* hatalmas sikerrel adta elő a társaság Bálint András, Szilágyi Tibor és Szombathy Gyula szereplésével.

„Én egyébként mindig filmrendező szerettem volna lenni, de az érettségi után nem lehetett egyből jelentkezni, mert – nagyon helyesen – csak egy már megszerzett egyetemi diplomával vettek fel rendező szakra, nem lehetett 18 évesen beesni, aztán öt év múlva főrendezőnek lenni... Így aztán az érettségi után félamatőr társulatoknál játszottam, és dolgoztam is, anyagilag is szükségem volt rá, meg hát enyhén szólva figyeltek az ifjúságra: ha nem volt beírva a személyidbe, hogy hol dolgozol, közveszélyes munkakerülőnek, kmk-nak minősítettek. Így segédmunkás lettem, meg raktáros és hasonlók, de aztán 1961-ben felvettek a Főiskolára – akkor még főiskolának hívták – színész szakra.”

Annak ellenére, hogy sokan szabadnak gondolták a színészi pályát, itt is megvoltak a szabályok: a színészek minisztériumi döntés alapján szerződhettek a különböző színházakhoz, és kötelező volt legalább két évig vidéki színházban játszani. Szilágyi Tibort még a főiskolai évek alatt elígérték Pécsre, és a kor szokásai szerint senki nem lázadozott a döntés ellen.

A *nagymama* című darabban

„De egyszer valamelyik vizsgaelőadás próbáján kopognak, bejön egy ember, azt mondja, Radó Vilmos vagyok, a kecskeméti Katona József Színház igazgatója, tetszik, ahogy játszol, gyere át az Erzsike presszóba, beszéljünk. Az Erzsike legendás hely volt, az Uránia mozi alatt, most valami olasz étterem lett belőle. Azt mondja a Radó, hogy tudom, hogy Pécsre vagy ígérve meg helyezve, de már elintéztem a Minisztériumban, és itt a Főiskolán is szóltam, hogy hozzám jössz Kecskemétre. A fizetés persze ugyanannyi lett volna Pécsen is, 1650 Ft – ez kb. annyi, mint a mai minimálbér, ebből levonták az SZTK-t, amit ma egészségügyi hozzájárulásnak hívnak, meg a 8 % honvédelmi hozzájárulást 36 hónapon keresztül, mivel minket nem vittek el katonának, csak nyáron kaptunk egy kis feladatot. Szóval abból a pénzből nagyon élni nem lehetett, de nem is ez volt a fontos.”

Radó Vilmos Shakespeare *A makrancos hölgyének* egyik főszerepét, Petruchio karakterét ajánlotta fel. Szilágyi Tibor ekkor még nem kapta meg a diplomáját, így a

A nagymama – Nyirkó Istvánnal és Ábel Stellával

plakátokon is ott szerepelt a neve után az f.h. megjelölés: főiskolai hallgató. 1965 májusában akkora sikert aratott, hogy végül három évig Kecskeméten maradt. Közben országos ismertséget szerzett Kovács András legendás, *Hideg napok* című filmjével – a filmért járó honoráriumból vette első lakását a városban.

„Ott akartak tartani, ennek ellenére eljöttem Veszprémbe (most is itt vagyok, amikor beszélgetünk), mert itt sokkal jobb rendezők voltak, és ez a csodás ember, Radó Vilmos ezt megértette, és nem nehezelt rám. Innen szerződtetett Kazimir Károly a Thália Színházhoz – igaz, előbb hívott a Nemzeti, de oda nem mentem, mert nem tudták megmondani, milyen szerepeket szánnak nekem."

A Thália akkor igazi művészszínház volt, Latinovits Zoltán, Dajka Margit, Inke László játszottak ott, és ez volt az egyetlen stúdió az országban, ahol mindenféle tiltott gyümölcs megtermett, pl. a *Godot-ra várva*...

„Csurka István *Ki lesz a bálanya?* című darabjában játszottam először Pesten Harsányi Gabival, Inke Lacival és Keres Emillel, és ez akkora siker volt akkor, hogy felvette a nyugatnémet televízió, és meghívták a szarajevói fesztiválra. Egy másik Csurka-darab is nagy sikert hozott, de ez már egy másik színpadon volt: '79-ben mutattuk be a *Deficitet*, Horvai István rendezésében, a közel 600 személyes Pesti Színházban – 387 előadást ért meg a darab. Végül csak azért vették le a műsorról, mert Csurka valami csúnyát mondott, szóval betiltották. Pedig én ezért lettem érdemes művész 1982-ben. Emlékszem, Garas Dezső bejött a főpróba után, és azt mondta: »Gyerekek, nekem ezt nem kell eljátszani« – ezt azért mondta, mert szó volt róla, hogy Szolnokon is előadják, az ő főszereplésével. Ez fantasztikus dicséret volt.

Aztán jött a Vígszínház tizenvalahány évig, de most már szabadúszóként. Azt szoktam mondani, hogy én vagyok a legnagyobb vándorszínész, mert minden színházban előfordulok – de ezt örömből csinálja az ember."

Aztán a sors úgy hozta, hogy tavaly újra előkerült a *Deficit*, méghozzá határainkon túl, a Zentai Magyar Színházban. Amikor az ottani magyar kamaraszínház igazgatónője – akivel egyébként korábban egy Ibsen-darabban is együtt játszottak Sopronban és Zentán is – felhívta Szilágyi Tibort, lelki szemei előtt egy olyan előadás jelent meg, ami parádés lehetőség lehet négy színész számára. A darab a hatvanas évek elején játszódik egy vidéki kisvárosban. Az értelmiség kiúttalanságáról szól, akik kitalálnak egy magánéleti párváltást, de ez deficitbe torkollik. Március 21-én ezt is újra láthatja a közönség a Pesti Vigadóban.

„Veszprémben is lesz egy bemutatóm márciusban, Ivan Menchell *Sírpiknik* című darabja Parti Nagy Lajos kiváló fordításában és átdolgozásában, és a Karinthy Színházban is játszom a *Második nekifutás* című előadásban – ez most ment hetvenegyedszerre, szóval nem unatkozom. Rengeteget vezetek, jövök-megyek, a feleségem viccesen szokta kérdezi, hogy azért húsvétra hazajössz, ugye? A jövő évi naptáram már szinte tele van..." ■

Aperitif

Márciusi címlapunkon a legendás Regőczy-Sallay jégtáncpárossal találkozhatnak. Regőczy Krisztina már előre megválaszolta néhány kérdésünket.

További érdekességek a márciusi magazinban!

Ki az, akivel szívesen leülne egy kávéra?

Bárkivel a régen nem látott barátaim közül.

Mikor volt utoljára jégen?

Sajnos nagyon régen, már az idejét sem tudom. Mióta a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség sportigazgatójaként dolgozom, munkám nem volt összeegyeztethető a tanítással – így nem mentem jégre.

Mire a legbüszkébb az életében?

Az egyedüli jégtánc világbajnok kettős vagyunk, akik az aktív pályafutásunk után mindketten a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetségben maradtunk. Felső vezetőnek választottak, és így a lehető legtöbbet visszaadhattunk mint sportvezetők, sportdiplomaták a jégvilágnak Sallay Bandival.

Mit érez, amikor a Lake Placid-i téli olimpia ezüstérmére néz?

Végtelen büszkeséget és boldogságot. Csodálatos dolog volt fedett korcsolyapálya nélkül, egy szovjetek által uralt, pontozásos sportban ezüstérmet nyerni.

HIRDETÉS

Sallai Ervin írása

#HUMOR #MÉREGTELENÍTÉS #SPORT #SZTK #FARSANG

Sportomiglan, sportodiglan

– Magdikám drága! Ezer éve nem voltál az SZTK-ban, csak nem jött rendbe a derekad?!

– Ugyan! Engem már „L” alakú koporsóban kaparnak el. Nem is ezért jöttem, hanem az uram sportsérülésére kellene valami.

– A Lórinak? De hát életében nem mozgott az semmit. Pont most kezd fickándozni, vén fejjel?

– Feneket. NB1-es focit nézett, oszt akkorát ásított, hogy kiakadt az állkapcsa. A doktornő felírt neki hashajtót, hogy inkább a vécén üldögéljen, minthogy meccsekre járkáljon.

– Jaj, a mozgás az nem tréfadolog. A menyem elment síelni, hiába mondtam neki, hogy az extrém sportokkal vigyázni kell. Már a kölcsönzőben combon szúrta magát a síbottal, hogy a fiam vihette kórházba tetanusz injekcióért. De még így is jobban járt, mint a burkolós Jani, aki megcsúszott a hüttében, és magára rántott egy tálca forraltbort, hogy szó szerint lesült a bőr a képéről. Mondjuk ahogy nálunk fugázott, azér' időszerű volt.

– Régen nem volt ennyi baleset, mert hónap ötödikéig fixen bedobálta mindenki a fizetést a kocsma félkarú rablójába, aztán nem kombinált, hogy hova menjen sportolni. De manapság bizony az évnek ebben a szakában hullik a férgese. A Munkácsy Krisztián is tette a szépet a daueros Barbinak kinn a tón, oszt eladdig pirulettezett, hogy belepirulettezte magát a horgászlékbe. Az Irmai doktorúr sparhert mellett melegítette föl annyira a gyereket, hogy ki lehessen szedni a mellkasából a sok horgot, meg kukoricás csalit. Egy darabig nem lesz leszúrt Rittberger, az már hétszentség.

– Veszély az van doszt. Unokaöcsém futásba sérült bele. Kergette a 3 mázsás Gertrúd disznót, fogni a lábát, míg megbökik, de az vágtatott körbe-körbe a falun, hogy az üldözőknek minduntalan meg kellett állniuk a Hófehérke italmérés és kutyakozmetikában egy frissítő pálinkára. A hetedik kör után a Ferkó gyerek már szűken vette a főtéren a kanyart, és lefejelte a setétséggel küzdő nonfiguratív Hunyadi szobor ingyen wifi elosztóját. Két zacskó fagyasztott epret nyomtunk a homlokán a puklira, akkora volt. Ki is olvadt, kénytelenek voltunk a hurkába keverni, pikáns is lett. Gertrúd meg csak délután pusztult el, amikor elütötte a 17.20-as gyári busz. Úgy húzták haza vonóhorgon. Pörzsölni se kellett, mer lecsiszolódott a szőre a falu térkövén.

– Csak a gond mindég ilyentájt. Unokám is hagyományőrző farsangkor. Mohácsi busó jelmezben riogatja az utca népét Barcelonában. Aszondja pörformansz. A spanyolok meg dobálják neki a sok eurót, mert még sosem láttak ilyet. A böszme nagy birkabőrbe ájulásig izzad, mert az ugye a régi magyar telekre lett kitalálva, nem az enyhe spanyolra. Hát a múltkor úgy megszédült, hogy elokádta magát a maszkban. Az volt ám csak az igazi pörformansz.

– Ne is mondd a farsangot. Máig hasogat a csuklóm. Egy álló hétig kötöttem a kis Vanesszának pókember kezeslábost, hogy szakasztott olyan legyen, mint az Alibabán az a 2 dollár húsz centes. Dehogy vesszük a netről a kínai gagyit. Végül mégis a művelődési ház gondnoka nyert, mint Csubakka. Pedig jelmeze se volt, csak ledobta a pólóját, hogy légtelenítse a radiátorokat.

– Jaj már én sem bírom a farsangi készülődést. Régen az egész utcának én sütöttem csörögefánkot, meg se kottyant. Most meg attól rakoncátlankodik a derekam, hogy a menyem végett vegán brownie-t kellett készítenem. Szegény uram azt hitte, stefánia vagdalt, kereste benne a keménytojást.

– De azért finom?

– Hát, ha ilyennek kell lennie, akkor biztos. Na már az én számom jön. Jobbulást a családnak.

– Köszönöm drágám. Vigyázzatok magatokra! Óvatosan a sok mozgással! ■

HIRDETÉS

VitaHelp Egészségközpont

1125 Budapest, Zsolna utca 27.
70/778-0902 1/224-0050
recepcio@vitahelp.hu
www.vitahelp.hu

vitahelp

Integratív Egészségközpontunk egyedülálló módon ötvözi a konvencionális és az alternatív orvoslást a természetes gyógymódokkal.

Közel 20 éves tapasztalattal; szakorvosokkal; alternatív, manuál- és mentálhigiénés- terapeutákkal, komplex, személyre szabott segítséget nyújtunk a (rejtett) betegségek kivizsgálásában és a kiváltó okok kezelésében.

-50%

-50% Ezen kupon leadásával 50% kedvezményt biztosítunk az Önnel érkező 2. személynek. Azonos vizsgálatok esetén a 2. fél áron, különböző vizsgálatok esetén a kedvezőbb árú vizsgálat fél áron vehető igénybe.

Fogadó Az Öreg Préshez ~ Mór

ÉDES PRÉSES ROMANTIKA

EGÉSZ ÉVBEN FOGLALHATÓ

Szállás 1 éjszakára parasztbútorral és neobarokk bútorral berendezett szobáinkban
Korai szobaelfoglalás
Érkezéskor „Édes kis meglepi” Gyertyafényes 3 fogásos ínyenc vacsora Fogásonként hozzá illő móri borokkal
Bőséges svédasztalos reggeli 11 óráig
Sauna és szolárium korlátlan használata
Késői kicsekkolás 14 óráig
1 alkalom gratis belépő a Hétkúti Wellness Hotel Vízi Világába
Fürdőköpeny és szaunatörölköző
Korlátlan WIFI használat, Zárt parkoló

CSAK 13 450 Ft / fő / éj!

(Az ár nem teljeskörű, bővebb információ az alábbi elérhetőségen)

8060 Mór, Arany János u.4.
Tel: +36 22 562 472 - www.oregpres.hu
oregpres@oregpres.hu

Szentkuty Nikolett interjúja

ÍZÜLETEINK VÉDELMÉBEN

Dr. Makk Jennifer

A téli fagyok nemcsak a bőrt és a légutakat viselik meg, hanem egész szervezetünket, az ízületi bántalmak pedig ilyenkor erősödnek fel leginkább – különösen azoknál, akiknél már kialakult valamilyen krónikus betegség. Arról, hogy miért van rossz hatással a hideg ízületeinkre és izmainkra, illetve mit tehetünk, hogy a tüneteket enyhítsük, dr. Makk Jennifert, a budapesti Regina Patika gyógyszerészét kérdeztük.

Miért viseli meg a hideg az ízületeinket?

A szakirodalomban nincs egyetértés arra vonatkozólag, hogy az időjárás hogyan befolyásolja az ízületi fájdalmakat. Számos kísérlet bizonyítja, hogy a légköri nyomás változása a testnyomás átmeneti egyensúlyvesztését okozhatja, amely érzékenyítheti az idegvégződéseket, és ez fokozott fájdalomérzetet eredményezhet. A hőmérséklet csökkenésével a helyzet általában rosszabbodik, mivel ebben az esetben csökken a légnyomás.

Kik szenvednek leginkább ízületi bántalmaktól a téli időszakban?

Főként az ízületi kopásban és a reumás gyulladásban szenvedőket viseli meg ez az évszak. Az életkor előrehaladtával a porcvédő és porcépítő anyagok mennyisége folyamatosan csökken a szervezetünkben, így a középkorosztály is érintett lehet a problémában.

Mire kell figyelniük az ízületi kopásban szenvedőknek?

A napi rendszeres testmozgás nagyon fontos, erre a legjobb megoldást a személyre szabott gyógytorna, vagy az ízületeket tehermentesítő, víz alatti torna jelenti. A rendszeres nyújtás kitűnő módja az ízületi hajlékonyság növelésének. Emellett törekedni kell a kiegyensúlyozott életmódra és az egészséges táplálkozásra. Célszerű inkább többször kevesebb időt tölteni a hidegben, mint egyszerre hosszú időt a szabadban tartózkodni, és ügyelni kell az ízületek melegen tartására, valamint jó ötlet lehet meleg fürdőt venni a kint töltött idő után.

Milyen hatással van a hideg időjárás az ízületi gyulladással küzdőkre?

A hidegfront előtt a légnyomás lecsökken, ennek hatására a szövetek megduzzadnak és kitágulnak. Mindez irritálja az ízületeket, különösen akkor, ha azok egyébként is gyulladt állapotban vannak. A hideg következtében az izmok, szalagok és az ízületek is merevebbé válnak.

Hogyan védjék megfelelően ízületeiket a sportolók?

Alapvető szabály sportolás előtt az alapos bemelegítés, és a sportágnak megfelelő ruházat, illetve a szükséges védőfelszerelés.

A porcszövet megújulása már a felnőtt kor elején lelassul, ezért megfelelő törődést igényel. A nemzetközi tanulmányok már 20-30 éves kortól javasolják a porcvédő készítmények rendszeres fogyasztását. 40 éves kortól már kifejezetten ajánlott az ilyen táplálék-kiegészítők folyamatos vagy kúraszerű használata.

Milyen módszereket érdemes kipróbálnunk ízületeink védelmében? Segítségünkre lehetnek-e a különböző krémek, melegítőpárnák és forró fürdők?

A rendszeresen végzett nyújtó gyakorlatok, például a jóga vagy a pilates hatékonyan növelik az ízületek rugalmasságát. Érdemes kipróbálni a meleg vizű, termálvizes vízi tornát, ami szintén nagyon jó hatással van a merev ízületekre. Jó megoldás lehet a hideg-melegterápiás párnák használata. Meleg borogatás alkalmazható krónikus poliartritisz esetén, hideg borogatás pedig akut ízületi gyulladáskor. Nagy segítséget nyújthat a következő gyógynövények főzetének használata belsőleg vagy külsőleg: körömvirág, réti legyezőfű, mezei zsurló, réti cickafark, diófa, kamilla, erdei málna, viszont a fekete nadálytő kizárólag külsőleg alkalmazható.

Léteznek-e olyan vitaminok és élelmiszerek, amelyeket érdemes nagyobb mennyiségben fogyasztani, hogy ízületeink működését támogassuk?

Az ízületek felépítésében szerepet játszó porcszövet rugalmasságának feltétele a víztartalom. Ennek fenntartásában segít a glükózamin és a kondroitin-szulfát, illetve a hialuronsav. A zöldkagyló az értékes glükózaminoglikánon, ásványi anyagokon, vitaminokon kívül omega-3 zsírsavakat is tartalmaz, amelyek csökkentik az ízületi gyulladást. Az MSM (metil-szulfonil metán) részt vesz a porc anyagcseréjében, míg a kalcium és a D_3-vitamin elengedhetetlen a normál csontozat megőrzésében. Számos patikában kapható étrend-kiegészítő tartalmazza ezeket az anyagokat, az adagolást minden esetben az életkorhoz és a megelőző vagy terápiás célokhoz kell igazítani. ■

Kalmár András írása

Titkos üzenetek

#TITKOSÜGYNÖK #HÍRKÖZLÉS #TV #INTERNET #POSTA #VISSZATEKINTŐ

Nem tudom, Önök ismernek-e kémeket, na nem amolyan bolondos Bondokat, hanem egészen igaziakat. Ez persze pont olyan kérdés, mint az: – Alszol? – hiszen az nem lehet igazi kém, akiről mi, földi halandók tudjuk, hogy az. Az igazi kém többgyerekes családapa, Suzukival jár, van kutyája, és nagyon szívesen beszél a munkájáról, amit egy külképviseleten végez, és ami elmondása alapján nem túl rugalmas, ellenben unalmas. Nos, nekem van egy ilyen kedves ismerősöm, aki diplomataként egy kissé zűrös országban teljesít szolgálatot, és biztos vagyok benne, hogy a munkája egy kicsit sokrétűbb annál, mint amit ő elmesélhet. De ez mindegy is. Egyszer egy esti borozás alkalmával – ahol én boroztam, ő meg alkoholmentes sört ivott – elkezdtem arról kérdezgetni, hogy amikor titkos jelentést kell küldeni, akkor az hogyan történik. Nos, kiderült, hogy a külképviseleten van egy különleges szoba, ahol van egy különleges számítógép egy különleges internetkapcsolattal, és onnan küldik azt, amiről jó, ha senki más nem tud. Oké, de mi van, ha kilövik, lekapcsolják, elvágják, felrobbantják az internetet? – kérdeztem. Hát akkor ott a rádió! – felelte ő.

A rádió egy komoly dolog, és a rádiós egy komoly szakma volt. A fiatalabb olvasók most ne a szórakoztató vagy kevésbé szórakoztató reggeli műsorokra gondoljanak, hanem egy kommunikációs eszközre. Még mielőtt lett volna vezetékes vagy mobiltelefon, vagy bármilyen kontinenseken átívelő kommunikáció, rádióhullámokkal oldottunk meg mindent – le lehetett szólni a bányába, több száz méter mélyre, hogy fiúk, este fellép a Záray-Vámosi a kultúrban, és föl lehetett szólni a Mir űrállomásra is, hogy kapcsolunk nektek egy kis hangulatjavító zenét, jön Alla Pugacsovától a Podmoszkovnije vecsera, tárjátok szélesre a napelemeket! A hajókon, repülőkön volt egy rádiós, aki nem csinált egyebet, csak a kommunikációért felelt, az ő dolga volt, hogy a cikázó frekvenciák és szikrázó megahertzek között megtalálja a lényeges információt. Aki látta a *Padlást* – ami tavaly decemberben köszöntötte egymilliomodik nézőjét –, az tudja, miről beszélek.

De persze, az én kisördögöm nem hagyta annyiban, mert ugye a rádióadás az zavarható, terelhető, torzítható – mi van akkor, kérdeztem kémemet – ha még rádió sincs?

Ő akkor magabiztosan megvonta a vállát: – Hát akkor ott a morze!

Tititi-tátátá-tititi – pittyegte a jeges éjszakába a Titanic, de persze, ennél többet is tudott ez a csodás nyelv, amelyet a feltalálójáról neveztek el, és amelyik tulajdonképpen – mivel vagy hosszú volt egy jel, vagy rövid – a digitális világ előképének tekinthető. És most, 2020-ban egy kémnek – bocsánat, külszolgálatosnak – simán tudnia kell a morze ábécét, mert lehet, hogy egy ősi eszközzel vagy zseblámpával, esetleg füstjelekkel kell továbbítania a titkos jelentést. És ez olyan szép... és ha kicsit elgondolkodunk a morzétól az wifiig vezető közel 200 éves útról, akkor említsünk meg két másik gyönyörű találmányt, amelyek az internet előképei voltak.

Az egyik a mai napig szinte minden családban jelen van, minden távirányítóban ott lapul ez a forradalmi és gazdag grafikai megjelenésű találmány: a teletext. Ez a csoda, amelyet a mai napig alternatív internetként használhatunk, bármelyik komoly tévécsatorna „mellékleteként" híreket szolgáltat, időjárás-jelentést és lottószámokat közöl, szóval mindent, amire a TV előtt ülve szükségünk lehet, pusztán csak egy három számjegyű kódot kell beírnunk. És ez a világháló előtti világháló olyannyira csodálatos és népszerű volt, hogy szinte azonnal megjelentek rajta a chat funkciók, és persze az erotikus tartalmak. De a legfontosabb az a tudása, ami miatt a mai napig nagyon sokan használják: a feliratozás, amelyet elsősorban a halláskárosultaknak találtak ki, de akkor is remek szolgálatot tesz, ha némán akarunk tévézni.

Persze kezdetben nem mindenki engedhette meg magának, hogy ezzel a remek találmánnyal felszerelt színestévéje legyen, ezért a Magyar Televízió volt olyan kedves, és főműsoridőn kívül – tehát kb. 11 és 16 óra között – adásba szerkesztette a Képújságot. Ezt úgy kell elképzelni, mintha ma a TV-ben internetes oldalakat nézegethetnénk, elsősorban híreket, de úgy, hogy nem kattinthatunk az egérrel, nem csinálhatunk semmit, a képek maguktól váltják egymást – a *Szarvasvadász* zenéjére. Nem tudom, hogy annak idején a többszörös Oscar-díjas film operatőrének, Zsigmond Vilmosnak a tiszteletére döntött-e úgy a Televízió, hogy nem egyebet, mint ezt az instrumentális Shadows-slágert játssza le naponta hetvenhétszer, vagy egyszerűen egy zenei szerkesztőnek beragadt a kazettája a magnóba – de az egyébként csodálatos film csodálatos zenéje az én generációmnak már sajnos ezt a pixelekben gazdag műsorszámot juttatja eszébe.

A másik találmány kizárólag Franciaországban létezett, én 1989-ben találkoztam vele először, amikor a Forradalom 200 éves évfordulóját ünnepelte az ország – én azóta se láttam olyan tűzijátékot, mint amilyet akkor ott. Űrháborút megszégyenítő égboltot varázsoltak Párizs fölé, galaxisok nyíltak, spirál alakban ugráltak a tűzkígyók, és minden kék-fehér-pirosban úszott. Én stílszerűen a Bastille-metróállomás kijárata mellől néztem az égi parádét, és körülbelül hetven turista érdeklődött nálam afelől, hogy hol látható az állomás névadója, a legendás börtön. Nehéz volt elmagyarázni, hogy ez a nagy puffogtatás épp azért van, mert az nincs. 1789 óta.

Szóval a francia ősinternet a Minitel nevű csodadologban lakott, ami egy kicsi doboz volt, és ha lehajtottuk az előlapját, egy zöld képernyő tűnt fel, az előlap pedig billentyűzetet rejtett. Francia barátaim órákig magyarázták, hogy ez milyen zseniális dolog, mert van benne telefonkönyv (mon ami!), és meg lehet vele nézni, hogy mikor nyit a Notre Dame (mon Dieu!), lehet vele szerelemre vágyó lányokat találni (mon Amour!), és persze azt is megmondja, mikor indul a vonat (mon TGV!). A kis kütyü, amit a francia posta bocsájtott az előfizetők rendelkezésére, 1982 (!) és 2009 (!!!) között zavartalanul működött.

Persze sorolhatnék még olyan kiváló találmányokat, mint a telex vagy a telefax, vagy akár a vezetékes telefon, melyek a mai mindennapi internetünkhöz képest elképesztően biztonságosak voltak. Persze a fentiekben emlegetett kém kollégái bizonyosan figyelték, lehallgatták, zavarták ezeket az eszközöket, de nem zúdultak ránk spamek milliárdjai, pl. faxon, nem bolondult meg a bakelit telefon – a Magyar Posta tulajdona – egy vírustól, és nem volt jellemző, hogy vadidegen nők ajánlkozzanak fel táviratban, mint ahogy ez naponta történik a Facebookon.

Ahogy bővül a kommunikációs arzenálunk, úgy sérül az intimitás, a biztonság, és persze a finomság is. De akárhogy is van, akár kémek vagyunk, akár nem, az életösztönünk alapvető része az információ megszerzése – ez persze az állatoknál is így van, sőt egyesek szerint a növényeknél is. De az ember valahogy úgy szocializálódott, hogy akár a falu főutcáján, a padon ülve a szomszédasszonytól, vagy az osztálytársakkal chatelve, vagy ha kell, futárral, morzéval, postagalambbal, de megszerzi a társadalmi létezéséhez szükséges híreket. Bármi áron...? Ezen azért érdemes néha elgondolkodni. Például február 11-én. Ugyanis akkor van a biztonságos internet világnapja. ■

Óvatosan a jégen!

A hideg idő beköszöntével sokakat csábítanak korcsolyázásra a befagyott folyók, tavak, kisebb-nagyobb víztározók. Habár a korcsolyázás kiváló szórakozás és egész testet átmozgató hatékony mozgásforma is, viszont ha nem vagyunk elég körültekintőek, akkor a téli kikapcsolódás könnyen veszélyessé válhat. A megfelelő óvintézkedésekről Mukics Dániel tűzoltó őrnagyot, a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság szóvivőjét kérdeztük.

Melyek a jégre lépés és jégen tartózkodás szabályai?

Enyhébb téli időjárás alatt nem alakul ki olyan vastag jég, ami alkalmas a téli sportolásra, csak a 12 centiméternél vastagabb jég ad kellő biztonságot a befagyott vízfelületen tartózkodásra. A jég akkor éri el ezt a vastagságot, ha a hőmérséklet több napon keresztül –10 °C alatt marad. Amennyiben nincs ilyen hideg, viszont korcsolyázni szeretnénk, inkább keressünk fel egy mesterséges korcsolyapályát.

Mely területeken és milyen időjárási körülmény esetén tilos a jégre lépés?

Ha az időjárás tartósan hideg és befagynak a természetes vizek, akkor sem szabad bárhol jégre menni. A természetes vizekben a jég alatt lehetnek meleg források, vagy olyan bomlási, rothadási folyamatok mehetnek végbe, amik hőt termelnek. Ezek miatt akár egyetlen négyzetméteren belül is eltérhet a jég vastagsága. Magyarországon minden vízfelületnek van egy kezelője: ez lehet horgásztársaság vagy önkormányzat, az ő feladatuk, hogy megmérjék a jég vastagságát, és megfelelő vastagság esetén kijelöljék a sportolásra alkalmas területeket.

Milyen veszélyeket rejt a nem megfelelő szilárdságú jég?

Kizárólag a kijelölt helyen lépjünk a jégre, de ilyenkor is körültekintőnek kell lennünk. Soha ne menjünk természetes vizekre egyedül korcsolyázni, hiszen ha többen vagyunk, tudunk egymásra figyelni. Hasznos, ha a társaság több tagjánál is van feltöltött mobiltelefon, így baj esetén tudunk segítséget hívni a 112-es segélyhívó számon.

Ha gyanús ropogást, recsegést hallunk, azonnal hasaljunk a jégre, és próbáljunk meg a legközelebbi biztos ponthoz hason csúszva eljutni. Amennyiben a jég beszakadt, próbáljuk megőrizni a hidegvérünket, és ne kapálózzunk, mert úgy újra be fog szakadni a jég ott, ahol megpróbálunk kimászni a vízből. Nyugodt mozdulatokkal – a mellúszáshoz hasonlóan – próbáljunk hassal felfeküdni a vízre, és igyekezzünk ráúszni a part felőli jégre. Ha van nálunk lakáskulcs vagy golyóstoll, akkor ezekkel megkapaszkodva könnyebben ki tudjuk húzni magunkat a vízből.

Mi a teendő, ha valaki jég alá kerül, illetve hogyan lehet neki szakszerűen segíteni?

Soha ne kezdjünk bele meggondolatlanul mások mentésébe, hiszen fokozhatjuk a bajt: amellett, hogy a saját életünket kockáztatjuk, további beszakadásokat is előidézhetünk. Ha van a közelben létra, kötél, hosszú, erős ág vagy nagyobb deszka, ezekkel megpróbálhatjuk kihúzni a bajba jutott embert, de akár összekötözött ruhákkal is segíthetünk.

Hány perc után következik be a hypothermia, és mik a tünetei?

A hypothermia, vagyis a veszélyes, akár halálos kihűlés abban az esetben következik be, ha a testhőmérsékletünk 35 °C alá csökken, ami 1 °C-os vízben akár 15 percen belül megtörténhet, míg 11 °C-os vízben 1 óra után következhet be ez az állapot. Ha a környezetünkben valaki a jeges vízbe esik, azonnal hívjuk a 112-es segélyhívószámot. A tűzoltók segítenek a fagyos vízből kihúzni az embert, a mentők pedig ellátják. Ha a készenléti szervek kiérkezése előtt sikerül kihúznunk a bajba jutottat, azonnal vigyük fűtött helyre, és a vizes ruháit levéve öltöztessük meleg ruhába. Fokozatosan kell felmelegíteni a kihűlt testet, tehát tilos a forró zuhany vagy fürdő, e helyett 36 °C-os javasolt, majd fokozatosan emeljük ennek hőmérsékletét. Ha a sérült eszméleténél van, ihat egy-két korty meleg alkoholmentes italt, illetve javasolt egy kis szőlőcukor fogyasztása is, amennyiben viszont eszméletlen, akkor tegyük szabaddá a légutakat, takarjuk be, és kövessük a mentőszolgálat diszpécserének utasításait. ■

HIRDETÉS

BÉRES

A Nap ihlette D-vitamin

Felnőtteknek napi ½-1 tabletta

Magas hatóanyag tartalom: 3200 NE

Felezhető tabletta

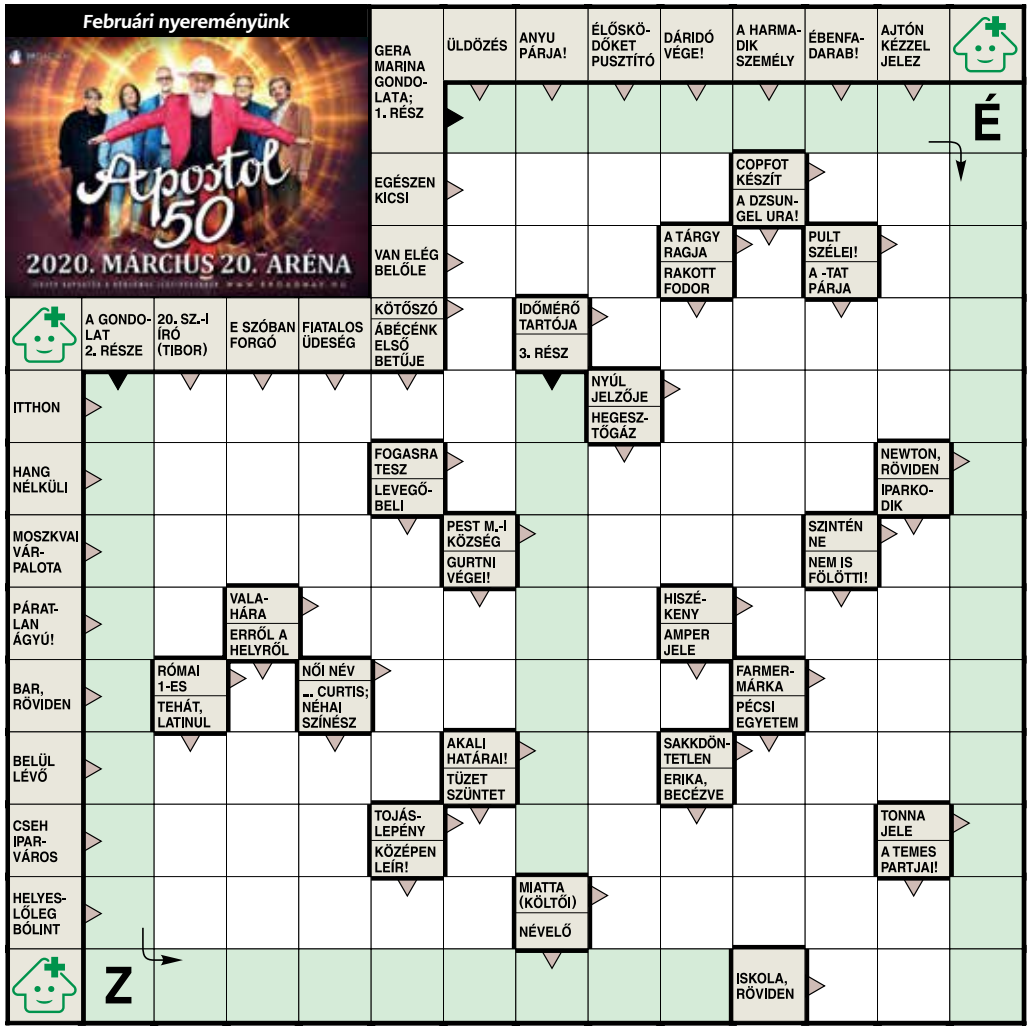
MicroProtected D_3-vitamin formula

www.beres.hu www.beresmozgas.hu

A Béres Vita-D_3 Forte 3200 NE tabletta, D_3-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő készítmény.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.
A D-vitamin hozzájárul az egészséges csontozat, izomfunkció és fogazat fenntartásához valamint az immunrendszer megfelelő működéséhez.
A D-vitamin hozzájárul a vér normál kalciumszintjének fenntartásához, valamint a kalcium és a foszfor normál felszívódásához.
Gyártja és forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

VFD2002ADSZ

Megfejtő



Látogasson el a ***szimpatika.hu/megfejto*** oldalra, és a fiókjába való belépést követően* írja be a rejtvény fősorát!

Nyerje meg a 3 db páros belépő egyikét!

APOSTOL 50

2020. március 20. – Papp László Budapest Sportaréna

Szimpatika Kvíz

Látogasson el a ***szimpatika.hu/jatek*** oldalra, és a fiókjába való belépést követően* töltse ki kvízünket!

1. *Kik drukkoltak New Yorkban Gera Marinának?*

a) Csányi Sándor és Tenki Réka
b) Marozsán Erika és Oroszlán Szonja
c) Gryllus Dorka és Simon Kornél

2. *Mit csinált Bálint?*

a) visszaadta a vak lány látását
b) repülni tanított egy rigót
c) megidézte Feketeszakáll szellemét

3. *Mit sportolt Spirike nyár óta?*

a) futott b) úszott c) gereblyézett

4. *Mit mondott Garas Dezső?*

a) „nekem ezt nem kell eljátszani”
b) „a memória az, amivel felejtünk”
c) „a haszontalan tudás nehéz teher”

5. *Mi segíthet, ha beszakad alattunk a jég?*

a) zsíros kenőanyag
b) puha talpú cipő
c) golyóstoll

Nyeremény: 2 db kétfős

wellnesshétvége

a móri Hétkút Wellness Hotel és Lovasparkban

Nyeremény: 2 db

Lendület Szűrővizsgálat

a VitaHelp Egészségközpontban

* A Szimpatika játékok eléréséhez egy regisztráció, azaz egy fiók létrehozása szükséges, melyet a ***szimpatika.hu/felhasznalo/regisztracio*** címen végezhet el.
A regisztrációt csak egy alkalommal kell elvégezni, azután a ***szimpatika.hu/felhasznalo/belepes*** címen be tud lépni a játékhoz.
A játékaink nyerteseit és a játékszabályokat a ***szimpatika.hu/jatekok*** oldalon találhatják meg!

Játsszon velünk Facebook oldalunkon is a ***facebook.com/Szimpatika*** címen! Hónapról hónapra új nyeremények várják!

EGY MOSOLY IS GYÓGYÍTHAT!

SZIMPATIKA

Továbbra is kérdezze gyógyszerészét!

WWW.SZIMPATIKA.HU