SZIMPATIKA

XII. ÉVFOLYAM, 1. SZÁM 2020. JANUÁR

Varga Livius

Kiss Tibi

Kerekesszékből A DOBOGÓRA

Stresszoldás VÉNY NÉLKÜL

A nevetés A LEGJOBB GYÓGYÍR

Tartalom

4
Rockzenészekből családapák
KISS TIBIVEL ÉS VARGA LIVIUSSAL BESZÉLGETTÜNK

10 2020
ANYASZEMMEL

11 Újévi énképző apáknak
APASZEMMEL

14 Egy híján húszhúsz
PÁRKAPCSOLATI HOROSZKÓP

16 Januári akció

34 Megfejtő

35 Szimpatika Kvíz

12 Hagyd, hogy fájjon!
ORVOS INTERJÚ

20 Kerekesszékből a dobogóra
EKLER LUCÁVAL BESZÉLGETTÜNK

23 A mediterrán étkezés titkai
EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ TIPPEK

32 Takarítással az egészségért
PORATKÁK NÉLKÜL

33 A karácsonyfa sorsa
„VÍZKERESZT VAGY AMIT AKARTOK”

28 Stresszoldás vény nélkül
GYÓGYSZERÉSZ INTERJÚ

25 Óvjuk a hajunkat!
JÓTANÁCSOK A TÉLI HAJÁPOLÁSHOZ

23 Aperitif
GERA MARINA EMMY-DÍJAS SZÍNÉSZNŐT KÉRDEZTÜK

24 Kortytalanul
ELVONÓKÚRA HUMORRAL FŰSZEREZVE

26 Mindig csak az apokalipszis
TÚLÉLNI TÖBB VILÁGVÉGÉT

30 A nevetés a legjobb gyógyír
DR. BOHÓC MOSOLYSZOLGÁLAT

9 A Kultúrpart ajánlja

SZIMPATIKA

XII. évfolyam, 1. szám.
Főszerkesztő: Kalmár András
Felelős szerkesztő: Szentkuty Nikolett
Lapszerkesztő: Tóth-Kiss Anna
Szerzőink: dr. Draveczki-Ury Ádám, Kalmár András, Küttel Dávid, Ribb Péter, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, 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: dr. Küttel Sándor
ISSN 2060-3258
Megjelent 182 000 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

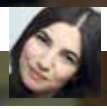
FSC RECYCLED FSC® C132756

Keressen minket az interneten is!

szimpatika.hu

facebook.com/Szimpatika

instagram.com/szimpatika_hu



Szentkuty Nikolett interjúja

Fotók: Falus Kriszta

Rockzenészekből **családapák**

A zenekar által tervezett és berendezett XI. kerületi próbatermet és stúdiót annyira a magukénak érzik a Quimby tagjai, hogy a zenélés kedvéért családostul a környékre költöztek. A közös lakásnak is tekinthető helyszínre belépve egyből az a hangulat fogadja a látogatót, amit a koncerteken megszokhattunk tőlük. Kiss Tibi és Varga Livius ezúttal minket is vendégül látott, és bár annyi nevetésben volt részünk, hogy szívesen maradtunk volna még, de a fiúkat már várta a turnébusz és a következő koncert...

LÁTSZÓLAG KIFEJEZETTEN NYUGODTAK VAGYTOK, PEDIG MÁSFÉL ÓRA MÚLVA MÁR SZÍNPADON LESZTEK. BÁR KÖZEL HARMINC ÉVNYI TAPASZTALAT VAN MÖGÖTTETEK, AZÉRT VAN MÉG OLYAN HELYZET, AMITŐL ZAVARBA JÖNNÉTEK A SZÍNPADON?

KISS TIBI: Én inkább belelkesedek, és jó értelemben véve izgatott leszek a váratlan szituációktól is. Felmenni a színpadra és muzsikálni az embereknek nagyfokú koncentrációt igényel, ugyanakkor hatalmas élmény, és azt hiszem, ezt másképp nem is lehet csinálni.

VARGA LIVIUS: Azt hiszem, kijelenthetem, hogy én sosem jövök zavarba, különösen azért nem, mert életem során nagyon sokszor kellett elvállalnom az elhárító szerepet, ha egy koncert alatt valamilyen probléma merült fel. Manapság profi stáb vesz minket körül, én még sokkal nehezebb időkben edződtem. De az is tény, hogy amikor zavarba kéne jönni, nekem inkább felszalad az adrenalinszintem, és képes vagyok megállás nélkül nyomni a szöveget. Közben figyelek a közönség reakcióira, és a színpadra is, mert ilyenkor hirtelen nem zenész vagyok, hanem egy konferanszié vagy stand upos. Persze ezt is csak egy bizonyos ideig lehet húzni, utána kell egy B-terv.

TIBI: Livius már gyerekkorában kitűnt azzal, hogy ki mert állni a közönség elé, tehát belőle ez zsigerileg jön. Szerencsés alkat, igazi színpadra született tehetség. A zenekarban nem mindenki ilyen: többen egy kellemetlenebb színpadi helyzetben legszívesebben leszaladnának az erősítőjükkel együtt. De nekünk ezt előadóként kell megoldanunk, és ehhez nem kevés színészi képesség is kell. Ha kikötődik a cipőfűző, máshogy kell bekötni a színházi színpadon, mint rockzenészként. Mi ezeket a technikákat a saját bőrünkön tanultuk meg, és a kommunikációs tapasztalataink az élet más területein is hasznosnak bizonyultak.

TISZTELETREMÉLTÓ, AHOGY RÁCÁFOLTOK A NAGY IGAZSÁGRA, ÉS IGENIS MEGFÉR KÉT DUDÁS EGY CSÁRDÁBAN. ELEVE ÍGY OSZTOTTÁTOK LE A SZEREPEKET?

TIBI: Ezeket a szerepeket sose határoztuk meg előre, csak hagytuk, hogy kialakuljon, ki melyik feladatot érzi kényelmesnek, miben érzi jól magát. Nem erőltetünk rá senkire semmit, viszont mivel mindannyian kreatívak vagyunk, ha azt látjuk, hogy valakinek valami jól állna, hagyjuk kibontakozni. Játszunk és élünk a zenekar adta lehetőségekkel. Én egyébként úgy lettem frontember, hogy egyszer elénekeltem egy számot, ezért a többiek engem szavaztak meg énekesnek. Hiába mondtam, hogy én is csak egyet énekeltem, azt válaszolták: „Jó, de mi egyet sem..." Így lettem a Quimby frontembere. De egyébként nem is énekesként tekintünk magunkra.

LIVIUS: Az biztos, hogy ezek a szerepek alakulnak is az évek folyamán. Tibivel gimisként kezdtünk együtt zenélni, ő ritmusgitáros volt, én dobos, és egyikünk sem kifejezetten énekes akart lenni. Sokféle formációban játszottunk, de amikor Quimby néven újraalakítottuk a zenekart, ugyanannyi dalt énekeltünk mindketten. Később én inkább kongázni akartam, de most megint olyan időszakot élünk, hogy közel egyforma mennyiségű dalunk van. Örvendetes, hogy ezek a folyamatok velünk alakulnak, és hogy egy zenekarban van lehetőség ennyi mindenből válogatni.

Tibiben egyébként már a gimnázium után is ott voltak ezek a képességek és a vágy, hogy megmutassa magát, csak akkoriban még nem volt elég bátor a színpadi szerepléshez.

TIBI: Kezdetben valóban nem éreztem komfortosnak. Nem véletlenül éltem ki magam a képzőművészetben, és indultam el azon a pályán. Hatalmas feladatnak éreztem, hogy előadóvá váljak, mert mindegy, ki mekkora érzéseket kerget magában, ha képtelen azt

hitelesen átadni. És persze az éneklés se volt egyszerű: ha megkérdeztük volna a gimnáziumi barátainkat, szerintük fizet-e majd bárki egy forintot is azért, hogy mi énekeljünk, kiröhögtek volna...

Le se tagadhatnátok, hogy ezer éve barátok vagytok. Mennyit változtatok az évtizedek alatt?

LIVIUS: Régen annyit beszéltem, mint most Tibi. Nekem egyszerűen elfogyott az állandó beszélőkém, Tibinél pedig megjött ez a filozófiai vonal. Régen sokkal nyughatatlanabb voltam, de ma már mások az arányok, sokkal több nyugalmat teremtek meg magamnak. Ez még a zenehallgatási szokásaimban is megmutatkozik: újra hallgatok komolyzenét, állandó útitársam a Mozart-összes.

TIBI: Aztán idejössz próbálni ebbe a ricsajba... Szerintem a változás folyamatos, és csak az a fontos, hogy az alapvető értékek ne változzanak.

Hogyan tudtok kikapcsolódni egy-egy mozgalmasabb időszak után?

TIBI: Számomra most a legkézenfekvőbb és legtermészetesebb megoldást a gyerekeim jelentik. A folyamatos agymunka sokszor megterhelő, viszont a gyerekeim visszahúznak a jelenbe. Ha szükségük van rám, azonnal ott kell lenni, de imádok is időt tölteni velük. A nagyfiammal, Árminnal nagyon sokat rajzolunk, játszunk, beszélgetünk, de azt is csodaként élem meg, hogy figyelhetem a nyolchónapos fiam, ahogy kialakul benne a tudásvágy, hogy felfedezze a világot. A kislányommal, Lucával is csodás dolgokban van részünk együtt, mindegyikük egy külön világ. Ennél jobb kikapcsolódás nekem nem is kell. Ha emellett még mozognék is egy kicsit, akkor teljes egyensúlyban lenne minden.

A munkádban is inspirálnak a gyerekeid?

TIBI: Persze, hiszen állandóan jelen vannak az életemben, és mindig újat mutatnak meg a világból, egy zsigeri és tiszta forrásból. Aki ebbe nem szeret bele, nem él ezzel a lehetőséggel, az nagyon nagy csodáktól fosztja meg magát, és hatalmas luxus, ha nem vagyunk igazán jelen a pillanatban, amit a gyerekünkkel tölthetünk. Amikor muszáj befejeznem egy feladatot, inkább elvonulok egy előre kijelölt időben, de amikor a gyerekeimmel vagyok, azt az időt csak nekik szentelem.

LIVIUS: Érdekes, nekem is sok gyerek van az életemben, de számomra nem ők jelentik a legnagyobb kikapcsolódást, vagy legalábbis vannak számomra sokkal pihentetőbb tevékenységek, amiknél persze egy gyerek jelenléte nem kizáró tényező. Például az ötéves fiammal nagyon szeretek horgászni, de azért alapvetően az is egy magányos tevékenység. Engem az kapcsol ki igazán, ha elmehetek a kutyáimmal a Duna-partra vagy az erdőbe, ülhetek csendben, és élvezhetem az élet áramlását magamban.

TIBI: Talán furcsa, de valójában engem az előadások és a koncertek is megnyugtatnak, kikapcsolnak. Olyankor egy kicsit mi is ünneplünk, mulatunk, és végre magunkat adhatjuk. Nem lehet bort inni és vizet prédikálni, és azt mondani a közönségnek, hogy ti mulassatok, de mi nem fogunk. Ez egyben a terápiánk, a munkánk, a szórakozásunk és a szenvedélyünk.

Védjegyetekké vált az örök jókedv és az intenzív színpadi jelenlét, most viszont kicsit úgy tűnik, megkomolyodtatok. Eljártok még szórakozni együtt, ahogy a régi szép időkben?

LIVIUS: Ha azt nem vesszük bulinak, hogy a saját koncertjeinken ugrálunk, utána koccintunk, és nagyon jókat röhögünk hajnalig – hiszen végül is ez önmagában is egy remek szórakozás, főleg ha nem kezdődik el már a koncert előtt, mert akkor ugye az este minősége látja kárát –, akkor még ma is sokat mulatunk együtt, de az évek során megtanultuk, hogyan kell ezt jól csinálni. Alkalmanként beülök néhány barátommal a kedvenc helyeinkre, de aztán néhány hétre vagy hónapra újra visszahúzódom a ráckevei, természetes közegembe.

Nekem egyébként régen sem csak a mulatásról szóltak a napjaim, hiszen nagyon fiatalon, 23 évesen lettem apa. A fennmaradó időben viszont 12 óra munka után sem mondtuk azt, hogy hazamegyünk aludni, hanem jártuk az éjszakát, és spóroltunk az alvással, mivel akkor még vasból voltunk...

TIBI: Szóval addig buliztunk, amíg bírtunk. Aztán egy idő után már nem bírtunk...

A színpadi stílusotok alapján engedékeny apának tűntök. Otthon tényleg ti játsszátok a „józsarut”?

TIBI: Változó, hogy mikor vagyok engedékeny. Bár még kicsik a gyerekeim, de azért már kialakulnak olyan helyzetek, amikor be kell vetni az apai tekintélyt. Otthon én vagyok a megengedőbb, a bolondosabb, a játékosabb, néha viszont az asztalra csapok, és akkor érzik, hogy ennek most súlya van, mert egyébként kenyérre lehet kenni. Inkább a feleségem tartatja be a szabályokat a hétköznapokban, de pont ezért egészítjük ki egymást remekül, a komoly kérdésekben pedig mindig egységes álláspontot alakítunk ki. Azt gondolom, szeretettel és észszerű szabályokkal nagyon szépen lehet nevelni a gyerekeket. Sokkal egyszerűbb, ha a tiltás okát megértetjük velük, mintha egyszerűen parancsolgatnánk nekik. Ez egy nagy felelősség, de egyben egy nagyon izgalmas és érdekes játék is, amit nagyon élvezek.

Livius, te mennyire óvtad a nagyfiad a rockzenészek életétől?

LIVIUS: Mivel nagyon hamar rákérdezett bizonyos dolgokra, viszonylag korán beszélgettünk mindenről, amivel ez az életforma jár: bulik, nők, alkohol, drogok. Mindig őszintén válaszoltam a kérdéseire, persze a saját korának megfelelően, és meséltem a negatív következményekről is. Ő elég önálló, mindig megvolt a saját útja, és amitől mindenki félti a gyerekét, azt ő mind elutasította. Pedig alig vártam, hogy 18 éves kora előtt egyszer a vággyal teli szemébe nézzek, és azt mondjam neki, hogy igyunk együtt egy fröccsöt! De hiába könyörögnék neki, még most sem inna velem, annyira nem érdekli például az alkohol. Egyébként azt tőle

tanultam meg, hogy ugyanazokat az örömöket lehet megélni egy nyugodtabb életformával is. Ő a mai napig nagyon jól elvan, bulizik, éli az életét, csak a részegek untatják egy kicsit...

TIBI: Hihetetlen, hogy mennyire tökéletesek a gyerekek, és mennyi mindent tanulhatunk tőlük. Még a nyolc hónapos fiammal is ezt élem meg, akivel nemrég az őszintén, hosszan egymás szemébe nézést gyakoroltuk. A kislányom születésénél pedig egyből láttam, hogy ő egy tökéletes lény, akivel tényleg az lesz a dolgom, hogy a saját tapasztalataim alapján eligazítsam egy nem tökéletes világban.

Amikor új dalt írsz, mi dönti el, hogy végül a Quimbyé, vagy pedig a különálló projekted, az Aranyakkord része lesz-e?

TIBI: Az Aranyakkord úgy indult el, hogy akkoriban épp nem volt felvevőpiaca a daloknak a Quimbyben, én viszont állandóan új dallamokat pengettem a gitáromon. Egyszer Vastag Gábor zenészbarátom odaült mellém játszani, a többiek megjegyezték, hogy ezt szívesen hallgatnák máskor is, mi pedig csináltunk ebből egy produkciót. Valójában ez egy dalkeltető, ahol kísérletezünk a számokkal. A Quimby egy nagy tengerjáró, ahol akár három év is eltelik, mire elkezdünk játszani egy számot a koncerteken is, hiszen ha ki is adunk egy új albumot, attól még nem lehet egy teljes életművet lecserélni, ezt a közönség sem viselné túl jól. Az Aranyakkord pedig egy fürge vitorlás, amivel lehet kísérletezni, és segít életben tartani a dalokat, amiket szeretek játszani, ahogy abban is, hogy friss maradjak szerzőként. A Quimby viszont egy olyan közeg, aminek a hatfős banda esszenciájára van szüksége. Csak abból lehet új dal, amit mindannyiunknak élmény eljátszani.

Van olyan dalotok, amit annyira sokszor játszottatok, hogy kicsit már háttérbe szorítanátok?

TIBI: Luxus lenne ignorálni bármelyik dalunkat is, de azért van olyan, amit már nem erőltetnék. Játszunk olyan dalt is, amit szakmailag gyengébbnek tartunk, a közönség viszont szereti, és az is előfordul, hogy egy-egy számot átmenetileg kiveszünk a műsorból. Ilyen például a *Most múlik pontosan*, aminek szerintem jót is tett a pihentetés. Annyira sok helyen lehetett hallani, az esküvőktől a szalagavatókon át a rádióban játszott különböző verziókig, hogy nem is volt baj, hogy mi nem játszottuk egy ideig. Akkor kicsit elvitték ezt a dalt, de átformálódva most újra visszatalált hozzánk, én pedig örülök, hogy mertük annak tekinteni, ami: egy egyszerű, szép, halk dalnak.

Mire készültök ebben az évben?

LIVIUS: A tervek szerint tavasszal végre játszunk Dunaújvárosban, ahonnan indultunk, azt nagyon várom. Egyébként pedig számomra most az új dalunk a legfontosabb. Még nem tudjuk pontosan, milyen formában jelentetjük meg az új számokat, mert nem biztos, hogy az albumkiadásnak még van értelme, de amikor elkészül négy-öt dal, azokat nem akarjuk visszatartani. Tele vagyunk ötletekkel, gyakorlatilag minden azon múlik, ezekből mennyit fogad el a hatfős bizottságunk.

TIBI: Én akár egyetlen új számnak is örülök, ha azt tényleg öröm játszani a koncerteken. Attól nem félek, hogy nem fognak új dalok születni, és abban is biztos vagyok, hogy a tavasz önmagában is a kreativitásé lesz. ■

A KULTÚRPART ajánlja

Rovarhangból versenymű

2020. január 7-20. között, hetedik alkalommal rendezik meg Budapest különleges, kortárszenei fesztiválját, az ***Átlátszó Hang Újzenei Fesztivált.*** A korábbi évekhez hasonlóan, olyan fontos budapesti kulturális helyszíneken látogathatják a fesztivál programjait az újzene iránt érdeklődők, mint a Müpa, a Trafó, a Zeneakadémia vagy a Budapesti Francia Intézet. A programok közt lesznek nem csak koncertek – ősbemutatókkal tűzdelve –, hanem interaktív beavató foglalkozások, kiállítások, családi programok és filmvetítések is.

Fotó: Vincent Stefan

A tizennégy napos fesztivál célja új módszerekkel bemutatni, és ez által a közönséghez közelebb hozni az újzenét. A 2020-as fesztivál programjai közül több foglalkozik a női alkotók szerepével és lehetőségeivel a zenei életben. A szervezők különös hangsúlyt fektetnek arra, hogy zeneszerző nők műveit is bemutassák. Kétnapos nemzetközi szimpóziumot is szerveznek MusicaFemina International címmel, melyen kerekasztalbeszélgetések és prezentációk mellett helyet kap a magyar női underground színtér fontos eseménye, a Ladyfest Budapest különkiadása is.

A fesztivál programja az Átlátszó Hang Újzenei Fesztivál weboldalán: **atlatszohang.hu/** és facebook oldalán: **facebook.com/atlatszohang/** található.

Csomópontok az építészetben

A hatvanéves Turi Attila építész és alkotótársai a Makovecz Imre nevével fémjelzett organikus iskola alkotói. A Pesti Vigadóban látható kiállítás a három évtized munkáit bemutatva ad képet a változatos életmű, a családi háztól az iskolákon át a nagy összefogással megvalósult, programszintű beregi és vörösiszap újjáépítési munkákról.

Az alkotások helytől függetlenül nem pusztán egy épület, de a közösség építését is jelentik, kiindulva a hagyományokból és inspirációt adva egy fenntartható környezethez. Az épületek, közterek kialakítása bemutatja a térben és időben értelmezett helyi értékek befogadását, a kisvárosi, kistelepülési kulturális illeszkedés organikus regionalizmus szemléletét, gyakorlatát.

Az érdeklődők vezetett tárlatvezetésen is résztvehetnek január 10-én és 31-én egy előzetes regisztrációt követően. A kiállítás február 2-ig látogatható.

További információk: www.vigado.hu

Szonda Györgyi írása

2020

ANYASZEMMEL

#2020 #ANYASZEMMEL #ÚJ ÉV #REMÉNY #UTAZÁS

2020 lett, a következő évtized egy csomó kérdést vet fel bennem, és nem titkolom, hogy szilveszterkor sem voltam kicsattanóan vidám, ahogy a jövőre gondoltam.

Férjem folyton próbálkozik bennem fenntartani a pozitív hozzáállást az élethez, ezért megpróbálom nem a sötét szemüvegemen keresztül nézni a következő éveket. Nehezemre esik, de szeretném elkerülni, hogy az oktatás, a kultúra, az egészségügy és a politika jelenlegi áldatlan helyzete vagy a Földünket érintő globális környezeti-társadalmi jelenségek megjelenjenek az írásomban.

Maradnék ezért a családom szintjén, és az örömteli eseményekre fókuszálva tekintek az előttünk álló évre. Ha jól dolgoztak az angyalok karácsonykor, akkor idén, életünkben először megyünk együtt nyolcan repülővel egy európai fővárosba, hosszú hétvégére, amolyan csapatépítő jelleggel, de akár a turné kifejezés is illik majd ránk a reptéren, ahogy nyolc különböző színű, szigorúan kézipogygyász méretű bőrönddel állunk majd sorban. Óriási izgalommal tekintek erre a közös programra, melyről természetesen beszámolunk majd olvasóinknak is.

Idén a számmisztika világába is betekintést nyerünk, mert lesz két szülinaposunk, a kettesek és többszöröseik kombinációival, de mint hozzá nem értő csak arra tudok gondolni, hogy ez csupa jót jelent: 2020. 02. 22. → 44; 2020. 03. 05. → 22. Ahogy látom, még egy 20. szülinap is lesz egy napfényes 31-én...

Számításaink szerint ebben az évben lesz egy negyedik jogosítvánnyal rendelkező gyermekünk, egy harmadik, papíron is „érett" felnőttünk, és talán az első diploma is kiosztásra kerülhet. Lehetséges, hogy Bori és Ádám mellé beköltözik az albérletbe a harmadik egyetemista tesó is, és idéntől kimondható, hogy nem lesz többé KICSI fiam, hiszen Dávid is igazi kamaszsrác lesz már.

Ebben az évben is szeretném, ha nyugalomban telne az oktatási rendszer bármely lépcsőfokán járó gyermekeink tanéve, ha kórházaktól távol, egészségesen tölthetnénk ezt az évet, ha értelmes szórakozást és szórakoztatást nyújthatna a magyar kultúra bármely ága, akár nézőként, akár előadóként veszünk részt benne. Családi szinten boldogságot és szeretetet, társadalmi szinten pedig boldogulást és tiszteletet kívánok mindnyájunknak 2020-ra! ■

Küttel Dávid írása

Újévi énképző apáknak

#ÚJ ÉV #APASZEMMEL #STRESSZ #ÚJRAKEZDÉS

Idén lesz húsz éve, hogy apa lettem. Leírni is kemény, megélni pedig nem volt mindig egyszerű. Amikor megszületik egy gyermek, akkor az maga a csoda, de bizony az anyának már a szülés is fájdalommal jár. A csecsemő pedig éjjel felébred, bekakil, bepisil, ordít és néha megbetegszik, szóval a szülői lét nem csupán boldogság. Aztán persze ezeket el is felejtjük, mert mindenki megtanul enni, inni, aludni, járni és tisztálkodni.

Ma pedig egy átlagos reggeli indulás alkalmával a kilenc éves szöszi „angyalkám" belesodródik egy óriási hisztibe, ami annyira fel tudja bosszantani az embert, hogy szorít a mellkas és hasogat a halánték. Bizony egy kamasz fiú reggeli pofátlan beszólása, egy köszönés nélküli ajtóbecsapás is szíven tudja találni az anyát és az apát egyaránt. Ilyenkor persze újra kell kezdeni mindent, és arra gondolni, hogy így is a gyermekem.

Aztán amikor felnőnek, ezek a konfliktusok még nagyobb fájdalmat tudnak okozni. De ilyenkor is újra kell kezdeni akár minden reggel, minden héten, és ennyi gyermek esetében akár óránként többször is.

A felnövekvő gyermekekkel egyre több változást kell elfogadni, és őszintén szólva néha elviselni az addig elviselhetetlennek tűnő dolgokat.

Egyrészről büszkén mondhatom, hogy immár öt jogosítványunk van, no de csak két autónk (ha a céges autómat is beleszámítom). Ez néha bizony kavarodást okoz, mert persze nem egyszer az utolsó percben kérik el az autót. Ilyenkor persze jönnek az érvek: így biztosan hazajönnek az albérletből még éjjel, és szívesen velünk vannak akár szombaton is. Ilyenkor a pénteki munka után két hangszerrel és a táskámmal boldogan préselem fel magamat a tömött buszra, majd a vonatra, és még az sem szegi kedvem, hogyha lekésem a csatlakozást a kápolnásnyéki buszmegállóban. Mert legalább holnap otthon ébrednek a felnőtt gyermekeim, és már tervezgetem is a közös ebédet... Aztán persze szombat reggel valaki kitalálja, hogy neki mégis közbejött valami, így nem marad ebédre, és így tovább.

Minden nap, minden reggel, olykor perceken belül is minden meg tud változni. Mégse megyek haza, mégis hazamegyek, hozom a Julcsit, nem hozom a Julcsit, ott alszom a Kornélnál, itt alszik a Kornél... Persze a húsz év alatt ehhez hozzászokik az ember, én is folyamatosan képzem magam, és olykor kilépve önmagamból amolyan trénerként tágítom a tűrőképességem határait.

No, persze az apai stresszhelyzeteknek is vannak fokozatai. Nem mindegy például, hogy ki és milyen minőségben alszik nálunk. Mert bizony amikor nálunk aludt az első udvarló, akkor azért pislogtam párat, persze a nagylányomnak azt mondtam, örömmel és szeretettel látjuk. Aztán megkedveltem és megszoktam, hiányoztak, ha a hétvégén nem nálunk voltak, hanem a fiú szüleinél. Ennél már csak az volt meglepőbb, amikor a nagyfiam barátnője töltötte nálunk először az éjszakát. Hogy megyek ki reggel a fürdőbe? Pizsamában vagy felöltözzek? Vagy mi van?!? De ez a jelenség megér majd egy külön írást!

Az is biztos, hogy az ember a kor előrehaladtával kicsit nehezebben viseli a változást. Az a véleményem, hogy nagyon könnyű azt mondani, hogy megújulni jó. De őszintén? Vannak dolgok, amiket úgy szeretek, ahogy megbeszéltük és ahogy megszoktuk. Az elmúlt húsz év tekintetében viszont kijelenthetem, hogy az apaság tartogat minden korra elegendő meglepetést, így folyamatosan karbantartja a stresztűrő képességünket, segít megemészteni a változást, és megtanít az örömteli újrakezdésre. ■

Dr. Draveczki-Ury Ádám interjúja

Hagyd, hogy fájjon!

Szakítás után gyakran szinte lehetetlennek tűnik az újrakezdés, pedig mindig van rá mód. Andrási Betty pszichológussal beszélgettünk.

Andrási Betty

Hogyan hat a szakítás az emberi pszichére egy komoly kapcsolat után?

Először is nem mindegy, hogy velünk szakítanak, mi szakítunk, vagy közös megegyezéssel döntenek a felek az elválás mellett. Minden esetben megtörténik egyfajta elengedés, akár akarjuk a szakítást, akár nem – legfeljebb enyhébb mértékben esünk át az utána következő fázisokon. Egy kapcsolat végén ugyanis nemcsak a párunkat engedjük el, hanem mindent, ami vele járt: a meg nem született gyereket, a meg nem vásárolt lakást, mindent, amit terveztünk, vagyis a közös jövőképet. A legnehezebb persze mindig az, amikor velünk szakítanak.

Miként kell elképzelni a gyakorlatban az említett fázisokat?

Egészen hasonlóan mennek végbe, mint a gyász szakaszai. Megtörténik a közlés, netán kiderül egy megcsalás, ami komoly sokkot okoz. Ebben az érzelmileg megterhelt állapotban eleinte mintha nem esne le, pontosan mi is történik: jelentkezhet mély szomorúság és düh, de még nem fogtuk fel a helyzetet, minden érthetetlennek tűnik. Ez az első szakasz akár napokig is eltarthat. Utána következik az úgynevezett kontrollált fázis, amelyben érzelmileg eltávolodunk az eseményektől, intézkedünk, visszavisszük a másik holmijait, beszélgetünk a barátokkal arról, miért is alakult így. Ilyenkor kicsit úgy tűnhet, mintha nem fájna, mintha nem is lett volna annyira fontos, mint hittük – ez azonban becsapós érzés. Némileg a „tartsunk szünetet”-helyzetek is hasonlók. Majd egyszer csak tudatosul, hogy tényleg vége, és ebben a fázisban már ténylegesen megéljük a veszteséget. Ez egy depresszív, szomorú szakasz önváddal, a másik és mások hibáztatásával, amelyben ugyan rendelkeznek az érzelmek egyfajta mintázattal, mégis hullámzó minden. A legtöbben nem szeretnek egyedül lenni ilyenkor, mert menekülnek ezektől az érzelmektől: folyamatosan programokat szerveznek, netán vigasztalódásként új kapcsolatba kezdenek, ami persze éppen emiatt nem lesz tartós. Pedig a legtöbb, amit tehetünk, ha hagyjuk magunknak mélyen megélni ezt a szakaszt.

Hagyni kell, hogy fájjon?

Igen. Nem szabad elmenekülni a fájdalom elől, mert ha nem éljük meg, később újra előkerülhet, akár jóval később is, amikor már újabb komoly kapcsolatban élünk. A férfiaknál többnyire sokkal hosszabb a kontrollált szakasz, ezért is gyakori, hogy a hölgy nem érti, miként lehet a volt párja máris túl az egészen. Pedig nem erről van szó, a férfiak egyszerűen csak jobban elmenekülnek az érzések elől. Jó, ha a fájdalom megélése valamennyire tudatos: tudat alatt úgyis könnyítünk, hiszen az én folyamatosan védi magát a szorongástól, bekapcsolnak az elhárító mechanizmusok. Vagyis nyugodtan elő lehet venni a közös képeket, a közös zenéket, és engedni magunknak átérezni a veszteséget, előbb-utóbb úgyis túl kell lenni rajta. Segíthet az is, ha kibeszéljük magunkból a fájdalmat, de tapasztalataim szerint a barátok „engedd el, úgysem volt neked elég jó”-típusú kijelentései sokszor félreviszik a folyamatokat. Az ilyenkor jelentkező érzelmeket nem szerencsés degradálni.

Mi következik ezután?

Átmeneti fázis: ilyenkor már képes nevetni, képes jól érezni magát az ember, de a közös számnál még sír, és karácsonykor is hiányzik a régi partner. Innen jutunk el oda, ahol már tovább tudunk lépni, ez azonban nem megy mindenkinek. Ilyenkor segíthet valamilyen kizökkentés: akár egy családállítás, akár egy elengedő rituálé, amivel szimbolikusan is lezárjuk a kapcsolatot. Ezután lehet újrakezdeni, leszűrni a tanulságokat, meglátni, mit tudunk átvinni a következő kapcsolatba.

Min múlik, ki hogy viseli a szakítást? Számít-e az időtáv, vagy az érzés intenzitása a meghatározó?

Személyiségfüggő, hogy mennyire tudjuk kontrollálni az érzelmeinket, és általánosságban véve a kapcsolat mélységén több múlik, mint a hosszúságán. Szokás mondani, hogy ahány évig tartott, annyi hónap kell a kiheveréséhez, de ez azért nem aranyszabály. Nem mindegy például, hogy együttjárásról volt-e szó komoly kötöttségek nélkül, vagy pedig életközösségről, olyan élettel, amit most szintén el kell engednünk, a közös környezettel, családtagokkal együtt. És persze az is fontos, korábban milyen előzetes tapasztalatokat szereztünk, hiszen ha mindig minket rúgtak ki, és megint ez történt, azon azért elég nehéz felülemelkedni. Egy szakember általában látja, ki melyik szakaszban ragad meg. Van, aki nem is akarja elengedni a partnert, mert reménykedik az újrakezdésben, netán fél, hogy nem talál jobbat. Ezért aztán nem zárja le a régi kapcsolatot, nem kezd újba, mindig ott van a háttérben a régi. Pedig mindenkit el lehet engedni, csak dolgozni kell rajta.

Tapasztalatai szerint mik a leggyakoribb okai egy kapcsolat felbomlásának?

Legtöbbször nem tudatosul, de a felek sokszor egyéni, fel nem dolgozott problémákat visznek a közös életbe, és párkapcsolati problémaként élik meg ezeket. Miközben lehet, hogy valójában olyan automatizmusok kapcsolnak be, amelyek gyerekkori mintákból erednek. Egy szakítás utáni egyedüllét abban is segíthet, hogy helyrerakjuk ezeket a dolgokat, megelőzve, hogy a következő partnerrel ismét párkapcsolati problémák legyenek belőlük. Gyakori példa erre az agresszív férfi és a mártír nő kapcsolata: a férfi kiabál, a nő pedig sír, de közben passzív-agresszív módon provokálja is a párját, hogy aztán eljátszhassa a megbántott felet. Ez nagyon gyakran szülői mintából fakadó játszmázás, amin lehet dolgozni, ha felismertük, de pont utóbbi a nehéz, hiszen nem tanuljuk meg az iskolában, miként kell kezelni az efféle nehézségeket. Nem kell megvárni, míg minden rosszra fordul. Amikor már felmerül, hogy nem haladunk együtt jó irányba, érdemes elmenni akár párterápiára, akár egyéni terápiára. Egy jó párterapeuta felismeri az egyéni problémákat is. És a terápia után az érzet általában még akkor is pozitív a felekben, ha közben felismerik, hogy nem javítható a kapcsolat, és békében elengedik egymást. ■

Vág Bernadett írása

Egy híján húszhúsz

A legutóbbi összejövetelt Spirike indítványozta, sőt, sürgette, követelte, mert hogy húszhúsz!!! Ez a húszhúsz minket is felizgatott némiképp, mert hogy mi az. Hát a kétezerhúsz, visította Spirike, ami leírva és szétdarabolva úgy is mondható röviden és viccesen, hogy húszhúsz!

Ebben egyetértettünk, bólogattunk is bőszen, hogy Spirike örüljön, de az az igazság, hogy az évszám eggyel történő növekedése és ismétlődő rendeződése nem különösebben kavart fel minket.

Összejöttünk hát a húszhúsz örömére, bár éreztük, hogy ez nem csupán egy újévköszöntés lesz, hanem – ismerve Spirikét – minimum kártyavetés, zacconté, ingalengetés egy tucatnyi gyertyafénnyel meglocsolva.

De nem! Spirike apró lakásában csak négy gyertya égett, mert a húszhúsz összeadva az negyven, számjegyenként pedig kettő meg nulla meg kettő meg nulla, az négy, hát ezért. De semmi más eszköz nem volt kitéve a szőnyeg közepére, hogy halálra rémisszen minket. Csak egy vastag, színes, képes magazin. Kinyitva a kellős közepén, ahol az év csillagjóslata állt minden egyes jegyre szétbontva. Körbe kellett ülnünk a magazint a kispárnákon, amik szintén szépen ki voltak készítve, méghozzá úgy, hogy közben fel ne borítsuk a négy gyertyát.

És Spirike, aki ez alkalomból még a száját is kirúzsozta miattunk, nekilátott, hogy éves horoszkópjainkat ismertesse és értelmezze és belelássa és kiolvassa. Szakival kezdte, aki Szűz, hogy ennek az évnek a közepe felé végre megtalálja élete szerelmét, akivel akár még gyermekáldás is érheti őket, és ne szomorkodjon, hogy még facér, hanem inkább higgyen, mert ami eddig késlekedett, az most végre bekövetkezik. És ahogy véget ért a passzus, Spirike máris túlcsorduló szívvel nevetgélt Szakira, aki viszont egykedvű, sőt utálatos arccal nézett vissza rá, mire Spirike gyorsan rádöbbent, hogy talán azért, mert Szaki 2019-ben már megtalálta élete szerelmét, akivel valóban nem kizárt, hogy babát is fognak csinálni, de akkor most minek kellett ezt a húszhúszra is bejósolni. Hol ebben a jó, hisz előbb akkor egy csúf szakításnak kéne jönni, sírásnak és zokogásnak és gyásznak, azután jöhetne csak élete második nagy szerelme, ha az elsőt már kikukázta. Mindezt az okfejtést egyetlen szó nélkül lövellte Szaki Spirikére, aki zavarában azonnal Pisti horoszkópját kezdte felolvasni, aki meg egy Oroszlán, ugye. A harmadik mondat után kezdtünk aggódni kicsit, és vártuk, mikor veszi már észre Spirike, hogy ez a jóslat se arat majd sikert, de nem vette észre. Simán végigmondta, hogy szegény Oroszlán nem lesz többé egyedül, mert nemsokára eljön élete szerelme, aki majd megvigasztalja, ám ha nincs is egyedül, akkor se búsuljon, mert majd lesz, és utána nem lesz.

Fel se mertünk nézni. Beleharaptunk inkább egy-egy vegán virslibe, és vigyáztunk, le ne cseppenjen róla a mustár a szőnyegre, mert Spirike még jósolna belőle. Csak egy valaki mert szakadva röhögni, hát a Szaki, mert a férfi Pisti jutott eszébe, a mi Pistink Pistije, akinek az asztrológia húszhúszra lehúzta a rolót. Pisti megjegyezte, hogy szerinte Spirike ma már ne olvassa fel senki szerelmi horoszkópját, hacsak nem szingli az illető, de mivel nincs köztünk szingli, inkább duguljon már beee!!!

De Spirike ezt már nem hallotta, mert én következtem, vagyis a Vízöntő jegy, akinek búsulni nem szabad, mert az új év elhozza neki a nagy őt, akár akarja, akár nem, és a Vízöntő amúgy is hagyja már abba a magányos táncát, mert köztudott, hogy jobb párban, mint se.

Én addigra már tényleg szívből sajnáltam Spirikét, aki a könnyeit nyeldeste a sok vihogó nő miatt, ezért kedvesen csak annyit mondtam, hogy nagy igazság ez a „jobb mint se", mármint spirituálisan, és kacskaringóztam is egyet a kezemmel, ahogy Spiri szokott, hogy még spirituálisabb legyek, és láttam Spirike szemében, hogy ezt soha nem fogja elfeledni nekem.

De Márti következett. Az ezer éve férjezett, hűséges és boldog családanya. És kezdtünk kétségbe esni. Villogtattuk a szemünket Spirikére, még kacsintgattunk is, csak hogy vegye már észre, hogy elég, Mártit most már tényleg nem kéne megnyugtatni azzal, hogy az új év elhozza neki a nagy őt... De Spirike nem vette észre, hanem nagyot lapozott, hogy rátaláljon a Halakra, amikor is kiesett a kezéből az újság, és egy gyertyát fel is borított. De nem a szív alakban szétfolyt viasz volt az, amitől kitört belőlünk a röhögés, hanem a becsukódott újság címlapja, amin óriási betűkkel ez állt: *2019-ES NAGY SZERELMI HOROSZKÓP SZINGLIKNEK.* ■

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.

TÉLI KIKAPCSOLÓDÁS A HÉTKÚTI WELLNESS HOTEL ÉS LOVASPARKBAN

- 2 éjszaka szállás vidéki hangulatú szobáinkban
- Érkezéskor téli forró ital
- Félpanziós ellátás
- wellness részleg korlátlan használata
- 1x ajándék választható program
- Fürdőköpeny és szauna törölköző
- WIFI használat
- Zárt parkoló használata
- Szobaszéf

Már 32 500 Ft/fő/2 éj-től

Hétkúti Wellness Hotel 8060 Mór, Dózsa György u. 111.
Tel: +36 22 563 080
www.hetkut.hu / hetkut@hetkut.hu

SZIMPATIKA

JANUÁRI AKCIÓ

Az akció 2020. január 1-jétől 31-éig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Centrum® My Immunity gumivitamin felnőtteknek 30 db

2 850 Ft

95 Ft/db

A gumivitamin magas C- és D-vitamin, valamint cink tartalmának köszönhetően hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

21852/2019

Centrum® My Energy gumivitamin felnőtteknek 30 db

2 850 Ft

95 Ft/db

A gumivitaminban található niacin, B_6- és B_{12}-vitaminok részt vesznek a normál energiatermelő folyamatokban és hozzájárulnak a fáradtság és kifáradás csökkentéséhez. Magas D-vitamin-tartalom.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

21849/2019

Stodal® szirup 200 ml

1 740 Ft EP

8,7 Ft/ml

forgalmazza: Boiron Hungária Kft.

Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer

Otrivin RAPID MENTOL 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray 10 ml

1 960 Ft EP

196 Ft/ml

Hatása 2 percen belül megkezdődik és akár 12 órán keresztül is fennáll.

hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19d

A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Béres Csepp Forte® belsőleges oldatos cseppek 30 ml

1 550 Ft EP

51,7 Ft/ml

Influenza idején nyomelempótlásra.

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

Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer

BCS2001LFSZ

Béres Actival Kid Gumivitamin gumitabletta 50 db

2 490 Ft

49,8 Ft/db

Korszerű összetételű, cukormentes és finom gumivitamin elsősorban gyermekeknek. Már 3 éves kortól adható.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

ACT2001LFSZ

Tantum Verde® 1,5 mg/ml szájnyálkahártyán alkalmazott spray 30 ml

1 680 Ft EP

56 Ft/ml

Hatékonyan csillapítja a torokfájást, csökkenti a gyulladást és elpusztítja a kórokozókat, így segítve a gyógyulást.

hatóanyag: benzidamin

Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Dolo Rapid 25 mg lágy kapszula 20 db

2 260 Ft EP

113 Ft/db

Enyhíti az izom- és ízületi fájdalmakat, hátfájást, a megfázás és influenza következtében kialakuló fájdalmakat.

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

A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Neo Citran belsőleges por felnőtteknek 14 tasak

2 580 Ft EP

184,3 Ft/tasak

Komplex megoldás a megfázás és az influenza tüneteinek kezelésére.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19d

Apranax Dolo 100 mg/g gél 100 g

1 990 Ft EP

19,9 Ft/g

Hatásos megoldás izom- és ízületi fájdalom esetén: gyulladásgátló, fájdalomcsillapító, hűsítő hatású.

hatóanyag: naproxén

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

APG-VA-HU1907-01, lezárás dátuma: 2019 július 3.

Eurovit® Oliva-D 2200 NE kapszula 60 db

2 380 Ft

39,7 Ft/db

A D-vitamin zsírban oldódó vitamin. A kapszula LAHB (Lipid Alapú Hatóanyag Bevitel) rendszere extra szűz olívaolajat tartalmaz, melyben a D-vitamin eleve oldott, a szervezet számára hasznosítható formában található.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

Blend-a-dent extra erős protézisrögzítő krém 47 g

1 245 Ft EP

26,5 Ft/g

Egész nap biztosítja a műfogsor stabilitását, így biztonságérzetet nyújt használójának. A ragasztó védi a nyálkahártyát a protézis okozta sérülésektől, illetve megakadályozza az ételmaradék protézis alá jutását.

forgalmazza:
VitalPlus Trade Kft.

Orvostechnikai eszköz*

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!**
****Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**

SZIMPATIKA

JANUÁRI AKCIÓ

Az akció 2020. január 1-jétől 31-éig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
100 db

1 990 Ft EP

19,9 Ft/db

C-vitamin hiányos állapotok kezelésére.

hatóanyag: aszkorbinsav
forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.
www.beres.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer

CEV2001LFSZ

Imodium® 2 mg kemény kapszula
20 db

1 170 Ft EP

58,5 Ft/db

Már egy adag (2 db kapszula) megszüntetheti a különböző eredetű hasmenés tüneteit. Alkalmazható felnőtteknél és 6 éven felüli gyermekeknél.

hatóanyag: loperamid-hidroklorid
Vény nélkül kapható gyógyszer

Strepsils® Honey and Lemon szopogató tabletta 24 db

1 720 Ft EP

71,7 Ft/db

Antibakteriális, gomba- és vírusellenes hatású készítmény. Már 5 perc után csillapítja a torokfájást. 4 éves kortól szedhető

forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft.
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Vény nélkül kapható gyógyszer

Advil® Cold Rapid 200 mg/30 mg lágy kapszula 20 db

2 030 Ft

101,5 Ft/db

Hatékony megoldást kínál a megfázás és az influenza számos tünetének enyhítésére: csökkenti a lázat, mérsékli az orr és az orrmelléküregek dugulását, csillapítja a fájdalmat és gyulladáscsökkentő hatású.

hatóanyag: ibuprofén és pszeudoefedrin-hidroklorid
forgalmazza: Pfizer Kft.
1123 Budapest, Alkotás utca 53.
Vény nélkül kapható gyógyszer

22705/06

Oscillococcinum® golyócskák
10 × 3 adag

6 180 Ft EP

206 Ft/adag

forgalmazza: Boiron Hungária Kft.
Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer

Magne B6® bevont tabletta
50 db

1 940 Ft

38,8 Ft/db

Magnéziumhiány kezelésére.

forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat:
(+36 1) 505 0055
Vény nélkül kapható gyógyszer

SAHU.MGP.19.10.0439 (2019.11.25.)

Sinupret® bevont tabletta
50 db

2 280 Ft EP

45,6 Ft/db

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

Dentinox® fogínygél gyermekeknek
10 g

1 770 Ft

177 Ft/g

Gyulladáscsökkentő és helyi érzéstelenítő fogzáskönnyítő fogínygél csecsemőknek és kisgyermekeknek, kizárólag helyi kezelésre. Már az első fogak kibújásától.

forgalmazza: Penta Pharma Kft.
1052 Budapest, Petőfi S. u. 11.
Vény nélkül kapható gyógyszer

ACC® Long 600 mg pezsgőtabletta
10 db

2 100 Ft EP

210 Ft/db

Napi 1 pezsgőtabletta segít hurutos köhögés esetén: célzottan a lerakódáson hat, feloldja a sűrű váladékot és segít megtisztítani a légutakat.

hatóanyag: acetilcisztein
forgalmazza: Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Vény nélkül kapható gyógyszer

OSDZ1388/01.19

Mucopront 50 mg/g szirup
200 ml

1 665 Ft EP

8,3 Ft/ml

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.

Coldrex® Junior por belsőleges oldathoz
10 db

1 880 Ft EP

188 Ft/db

A megfázás és az influenza tüneteinek hatékony enyhítésére szolgáló citrom ízű por belsőleges oldathoz. Nem okoz álmosságot.

forgalmazza: Omega Pharma Hungary Kft.
1138 Budapest, Madarász Viktor utca 47-49.
Vény nélkül kapható gyógyszer

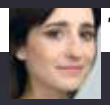
Nyerjen januárban is a

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!



Tompa Diána interjúja

Kerekesszékből A DOBOGÓRA

Fotó: Czika László

Még csak huszonegy éves, de már legyőzött egy súlyos betegséget, felállt a tolószékből, újra megtanult járni, és mára a parasportban szerez Magyarországnak újabb és újabb dicsőséget. Ekler Lucával, Európa- és világbajnok paraatlétával beszélgettünk.

Fiatal korod ellenére kemény megpróbáltatásokon mentél már keresztül, hiszen tizenegy évesen váratlanul lebénultál. Mi történt?

Edzésen voltam, és hirtelen nagyon elkezdett fájni a fejem, rosszul lettem, olyannyira, hogy le kellett feküdnöm egy matracra. Ezután nem emlékszem semmire, mert elájultam, és a kórházban tértem magamhoz. Az orvosok először nem tudták, mi a bajom, hiszen akkor még semmilyen tünetem nem volt. Bent tartottak megfigyelésre, és a következő öt nap alatt folyamatosan romlott az állapotom, fokozatosan lebénultam a bal oldalamra.

Viszont a kitartásodnak hála, legyőzted a betegséget. Miből állt a rehabilitációd?

Mikor kiderült, hogy gyermekbénulásom van (máig nem tudják megmondani, hogy mitől alakult ki), gyógyszeres kezelés, fizikoterápia és gyógytorna következett. Körülbelül egy-másfél hónap után mehettem haza a kórházból, de ezt követően is néhány naponta vissza kellett járnom infúzióra, gyógytornára és fizikoterápiára. Egy év után kezdhettem el újra mozogni.

Hogyan élted meg kislányként lelkileg a történteket?

A kórházban többször megkérdeztem magamtól, hogy miért pont velem történik ez, de a családom végig velem volt, ami nagyon sokat segített fizikailag és lelkileg is. Sajnos a tizenegyedik születésnapomat a kórházban kellett ünnepelnem, és akkor tudatosult bennem, hogy innentől kezdve sok minden megváltozik. De az sose jutott eszembe, hogy ne sikerülne felépülnöm, hogy idővel ne lennék jobban.

A betegséged előtt is atletizáltál?

Korábban versenyszerűen teniszeztem, de a rehabilitáció után nem folytathattam, mert az ütőt nem tudtam rendesen, két kézzel megfogni. Édesapám viszont atletizált, és egyszer amikor elkísértem edzésre, én is ott ragadtam. Sokáig az épek között versenyeztem, viszont két éve lehetőséget kaptam arra, hogy a paraatléták között indulhassak.

Mi indított el azon az úton, hogy válts?

A 2017-es londoni Para Atlétika Világbajnokságot közvetítette a tévé, így láttam a mostani csapattársaim versenyét, és felvetetődött bennem, hogy akár én is indulhatnék köztük. Az ötletemet felkarolta az akkori nevelőedzőm, Lengyák Gyuri bácsi is, ezért utánajártunk, mi a módja annak, hogy én is a parasportolók között versenyezhessek. Először részt vettem Magyarországon egy klasszifikációs vizsgálaton, majd egy nemzetközi vizsgálaton. Ezt követően besoroltak a T38-as kategóriába, és elkezdhettem versenyezni.

Milyen kategóriák vannak, és mi alapján kerül valaki besorolásra?

A Para Atlétikában T-vel és F-el jelölt kategóriák vannak: T-vel jelölik az ügyességi és a futó számokat, F-el pedig a dobószámokat. Ezen belül négy nagyobb kategóriát különítenek el: látássérült, értelmi fogyatékos – ide kizárólag az enyhén értelmi fogyatékosok kerülhetnek, ez szigorúan szabályozva van –, gerincsérült és központi idegrendszeri sérült. Ez utóbbi az én kategóriám, ami T32-től T38-ig tart.

Megváltozott a felkészülésed azóta, hogy parasportolók között versenyzel?

Jelentős változás nem történt az edzéstervemben, maximum annyi, hogy a felkészülésemet a para világ- és nemzetközi versenyekhez kell igazítani. Emellett csak apróságokat tudok említeni, mint például azt, hogy a balkezemen való maradványtünetek miatt némiképp át kellett alakítani a konditermi edzéseket, illetve a futó tréningeken is előfordul, hogy egy-egy gyakorlatot más formában végzek.

Számomra úgy tűnik, mintha a parasportban nagyobb figyelmet kapna maga az ember. Te látsz különbséget?

Sajnos az épek világversenyéről személyes élményem nincsen, de ha a két versenyrendszert hasonlítom össze, akkor én sokkal felszabadultabban tudok versenyezni parasportban, mert jóval nyitottabb emberekkel találkozom. Mindenki tisztában van azzal, hogy a másiknak mennyire nehéz utat kellett végigjárnia, és ehhez mérten áll hozzá. Természetesen itt is van rivalizálás, de ha bármi probléma adódik, nem fordítunk hátat, hanem a végsőkig segítjük egymást. Ettől a versenyeknek teljesen más hangulata lesz, és ezért szeretek nagyon versenyezni velük.

Dubajban világbajnok lettél távolugrásban, ahová már Európa-bajnokként és világcsúcstartóként érkeztél. Éreztél nyomást magadon az esélyesség terhe miatt, hogy itt is az aranyérmet várják el tőled?

Nem elvárásnak mondanám, sokkal inkább papírformának, hiszen az az eredmény, amit stabilan hozni tudtam, a mezőnynél sokkal jobb volt. Ennek így kellett lennie, azt hiszem. A száz méternél és a kétszáz méternél sokkal jobban izgultam, mert habár azokban a számokban is olyan időeredményeim voltak, amik érmet jelenhettek, de az sokkal bizonytalanabb volt.

Amikor 100 és 200 méteren rajthoz álltál, már világbajnok voltál távolugrásban. Csalódott voltál amiatt, hogy a futó számokban viszont nem lettél aranyérmes?

Egyáltalán nem. Valójában a két ezüstnek sokkal jobban örültem, mint az aranynak, mert mind a száz méteren, mind a kétszáz méteren egyéni legjobbat tudtam futni, ami számomra hihetetlen volt, nem számítottam ilyen jó eredményre, túlszárnyaltam az elképzeléseimet. Emellett Sophie Hahnt, aki mind a két szám aranyérmese lett, nem lehet utolérni, jóval gyorsabb a mezőnynél.

Az atlétikában kiemelten fontos a mentális felkészülés is, hiszen sokszor csak pár perc van arra, hogy megmutasd, mit tudsz. Te hogyan készülsz fejben a versenyekre?

Nincs bevett rutinom, az a titkom, hogy jóban vagyok magammal. Versenyek előtt elvonulok, kicsit beszélgetek magammal, ráhangolódok fejben; azt hiszem, ez az, ami a legtöbbet segít. Sportpszichológussal csak kétszer találkoztam a világbajnokság előtt, a munka nagyobb részét most fogjuk elkezdeni.

Hiszen a tokiói olimpia a következő nagy megmérettetés. Ott mi a cél?

Tokióban két számban fogok indulni, távolugrásban és száz méteren, mert kétszáz méter nincsen a paralimpiai játékokon. Távolugrásban, ha nem történik semmilyen változás, akkor hasonlóan jól szerepelhetek, mint a világbajnokságon. Száz méteren pedig nagyon szeretnék érmet szerezni, bár azt gondolom, az nehezebb lesz, mert nagyon szoros a mezőny, de bízom benne, hogy itt is eredményesen fogok szerepelni.

A Testnevelési Egyetem hallgatója vagy. Mivel szeretnél foglalkozni az aktív sportolói évek után?

Ha minden jól alakul, idén végzek sport- és rekreációszervezés alapszakon, ezt követően szeretnék egy edzői képzést is elvégezni. Később nagyon szívesen foglalkoznék gyerekekkel, vagy parasportolókkal, de még nagyon fiatal vagyok, ezért egyelőre sok mindent el tudok képzelni. Ami viszont biztos, hogy mindenképp a sport közelében szeretnék maradni.

A betegséged szövődményeként a bal kézfejeden nem tudod kinyújtani az ujjaidat. Ez okoz nehézségeket a hétköznapokban, vagy már természetesnek veszed?

Együtt élek vele, de ha kicsit türelmetlenebb vagyok, fel tudom bosszantani magam azon, hogy nem tudok két poharat egyszerre megfogni, hogy nem mindig tudom elsőre összegumizni a hajamat, vagy hogy hosszabb idő bekötni a cipőfűzőmet. Emellett az egész bal karomban van egyfajta görcsösség, és a lábamban is mutatkoznak enyhe tünetek, de ezt csak a gyógytornászom veszi észre.

Vas megyében a fogyatékkal élők nagykövetévé választottak. Mit üzennél a sorstársaidnak?

Tudom, hogy nem könnyű az életük, és az ember ilyenkor hajlamos beletemetkezni a nehézségekbe és a fájdalomba, de mindenkinek megvan a maga keresztje. Szeretnék minél több erőt és kitartást adni nekik ahhoz, hogy ki tudják hozni magukból a legjobbat, hogy küzdjenek egy jobb életért, mert tudom, hogy képesek rá. ■

Aperitif

Februári címlapunkon Gera Marina Emmy-díjas színésznővel találkozhatnak, aki már előre megválaszolta pár személyes kérdésünket.

További érdekességek a februári magazinban!

Van-e olyan magyar történelmi személy, akit el tudnál, vagy tudtál volna képzelni a férjedként?

Gyerekkoromban Petőfi Sándorba voltam szerelmes, gyűjtöttem a műveit, minden róla szóló könyvet elolvastam, még a szobám falán is az ő képe lógott.

Kinek öltöznél be farsangkor?

Nem szoktam már beöltözni, de az *Én, Tonya* című filmből Tonya Harding műkorcsolyázó szívesen lennék egyszer, hiszen az egy nagyon jól eltalált karakter.

Melyik hollywoodi sorozatban szerepelnél szívesen?

Bár idén mutatták be az utolsó évadát, de *A viszony* című családtörténetben szívesen eljátszottam volna a feleség, Helen Solloway karakterét, akit Maura Tierney alakított.

A mediterrán étkezés titkai

A Földközi-tenger térségében őshonos mediterrán konyha a kutatások szerint számos, az egészségre jótékony hatással rendelkezik. Az étrend jelentős mennyiségű telítetlen zsírsavat tartalmaz az olívaolaj, az olajos magvak és a halfogyasztás miatt, míg a zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények által vitaminokban, ásványi anyagokban és élelmi rostokban gazdag.

Előnyei:

- csökkenti a szív- és érrendszeri, illetve a daganatos megbetegedések kockázatát,
- lassítja az öregedési folyamatokat, és meghosszabbíthatja az életkort,
- jótékonyan hat az egészséges testsúly fenntartására,
- segít a 2-es típusú cukorbetegség megelőzésében.

Sallai Ervin írása

Kortytalanul

#HUMOR #MÉREGTELENÍTÉS #ÚJ ÉV #ELVONÓKÚRA

Kedves Munkácsyné Nagyistók Katalin!

Kedves férje azzal jelentkezett újévkor elvonókúránkon, hogy elhatározta, többet nem iszik. Annál többet tényleg nem lehet, mint amikor becsöngetett hozzánk. Olyan magas volt a véralkoholszintje, hogy megtiltottuk egy kilométeres körzetében a dohányzást, nehogy berobbanjon.

Elmondása szerint csak alkalmakkor iszik, akkor is mértékkel. Bekértük a szilveszter estéről a Ne-Pál Inka koktélbár biztonsági kamerájának felvételeit. A videón jól látszik, hogy férje 32 Unikumra 7 deci törkölyt fogyasztott 15 korsó sörrel, mielőtt hazavezetett. Munkácsy úr azzal indokolta tettét, hogy a tánctól eléhezve kitunkolt egy zsömlével egy egész tepsi hurkazsírt. Nem szerette volna, ha a fűszeres zsír az aortájára rakódik keringési zavarokat okozva, így gondolta, feloldja mérsékelt alkoholbevitellel.

Az elvonást a fokozatosság elveit betartva kezdtük meg, hiszen Lajos úr 30 éve indítja a napot a kisboltban Hubertussal, népszerű nevén csavaros kiflivel. Férje elmondta, a kupak reccsenésekor arra gondol, bár a főnöke nyakát tekerhetné ki így. És mivel a közép-, felső- és csúcsvezetőket is beleértve 17 főnöke van, a sarki bolt bevételének jelentős részét ő adja minden nap.

Az első időszakban akadtak nehézségek, amikor jelentkeztek nála az elvonási tünetek. Suttyomban mindig dianás cukorkát próbált meg az orrába dugva feloldani. Kisebb felháborodást okozott az is, amikor intézményünk kápolnájában kitépte Dezső atya kezéből a misebort, és mire megakadályozhattuk volna, megitta szenteltvízzel nagyfröccsbe'.

Közvetlen környezete hozzáállása sem segített. Látogatáskor régi barátai furfangos módon próbáltak meg alkoholt becsempészni. Nem lepődtünk meg, hogy az almapaprika tisztaszeszben ázott a dunsztosüvegben, és hogy a Kinder tojások csokilikőrt rejtettek. Az azonban még sok éves tapasztalattal is ámulatba ejtett, hogy a testüregi motozáskor Munkácsy úr sógorának alfeléből három hétdecis vodkásüveget távolított el kollégánk. Egyik vélhetőleg ki sem lett fizetve, mert még ott volt a nyakán a bolti csipogó.

A környezeti hatások kontrollja mellett több évtized megszokásain kellett változtatnunk. Lajos korábban nehezen tudott elképzelni hányás nélküli névnapot, vagy olyan lakodalmat, ahol nem verekszenek össze a menyasszony és a vőlegény rokonai. Hosszú ideig tartott, míg hétköznapi szólásaiból eltűntek az olyan kifejezések, mint: „Pálinkás jóreggelt!", a „rumot vagy rúgok" vagy az „Aki magyar, addig iszik, míg a koporsóba teszik".

Lassan jelentkeznek nála a gyógyulás tünetei. A dezodort már nem a szájába fújja, és nagy örömünkre a vérvételnél sem eszi meg az alkoholos lemosó gézdarabokat.

Persze még újra meg kell tanulnia józanul kerékpározni és gépjárművet vezetni. Az is újdonság Munkácsy úr számára, hogy a cukrászdákban édességet is lehet kapni. Örülünk, hogy a család is hozzájárul a gyógyulási folyamathoz. Köszönjük, hogy kidobták a „Sört hoztál?" feliratú lábtörlőt, és a „Ki az urát szereti, egy kupicát tölt neki" hímzéses pajzán falvédőt.

Érdemes felkészülniük a továbbiakra. Amikor Munkácsy úr gyógyultan távozik intézetünkből, könnyen újra az ital rabja lehet. Tudjuk, hogy a kávé íze furcsa konyak nélkül minden magyar családban, és a disznóölés előtt sem forró kakaót isznak hagyományosan, mégis kérjük, ne traktálják Lajost. Kerüljék a „Mi van, csaj vagy?!" vagy a „Vizet iszol? Abban halak dugnak!" felkiáltásokat. Bár hazánkban a sör folyékony kenyér, mégis igyekezzenek Munkácsy urat rászoktatni a szilárd kenyérre.

Reméljük, kedves férjeura a jövőben sikeresen absztinens marad. Erre iszunk is a kollégákkal egy áldomást. Egészségükre! ■

Jótanácsok a téli hajápoláshoz

Hajunk megfelelő ápolására minden évszakban kellő figyelmet kell fordítanunk, de a téli időszakban még fontosabb, hogy megfelelően tápláljuk és óvjuk a környezeti hatásoktól.

1. *A sapkát sokan nem kedvelik, mert összeborzolja a hajat és tönkreteszi a frizurát, ám egy ideális fazon kiválasztása mindig jó döntésnek bizonyul. A csapadékos időjárás miatt vizes hajjal nagyobb eséllyel fázhatunk meg, hajunkat pedig a szél még szárazabbá teheti.*

2. *Gyakran nincs elég időnk a hajmosásra és -szárításra, de míg nyáron ennek semmilyen káros következménye nem lesz, télen egészségünket kockáztatjuk azzal, ha nem szánunk erre elég időt. Vizes fejbőrrel még sapkában se menjünk az utcára, de a hajszárító magasabb hőfokra állítása sem jó ötlet: hajhagymáinkat megégethetjük, ami hajhulláshoz vezet. Érdemes legalább 30 percet várni a szárítás után, míg elindulunk otthonról.*

3. *A megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás télen is legalább annyira fontos, mint a melegebb évszakokban, hiszen bőrünk és hajunk ilyenkor is kiszáradhat, a szél és a fűtés pedig csak ront a helyzeten.*

4. *A vitaminfogyasztásra hajunk érdekében is érdemes odafigyelni, mert a tápanyaghiány töredezetté teheti a hajat. Ezen kívül külső hajápolók, különösen különböző olajok használatával is támogathatjuk hajunk egészségét.*

Kalmár András írása

Mindig csak az Apokalipszis

#RETRÓ #BUDAPEST #VILÁGVÉGE #HOAX #VALÓSÁG

Emlékszem, szépen sütött be a januári nap az osztályterembe, nagyszünet volt, és mi ott álltunk Magyarország molyrágta domborzati térképe előtt, és azon tanakodtunk, hogy merre fog folyni a Duna, miután belecsúszik a Gellért-hegy. Mert hogy közismert tény volt, hogy ez pár napon belül bekövetkezik, japán tudósok állapították meg. A kezdetben kételkedőket az győzte meg véglegesen, hogy a tévéhíradóban is cáfolták a hírt, ezért hát biztos volt, hogy igaz. Az osztály többsége távol élt a Gellért-hegytől, de például az én nagyszüleim ott laktak a tövében, és ez picit aggasztott. Ugyanakkor úgy képzeltem az egészet, mint amikor odébbhúzzuk vasárnap a megterített ebédlőasztalt, hogy beférjen mögé a plusz szék a keresztanyámnak, aki beugrott egy kis sütivel, szóval csilingelnek a poharak, összeverődnek a tányérok, himbálódzik a leves, billeg a gyertyatartó, de nagyobb baj nem lesz. A Gellért-hegy becsusszan a Petőfi és az Erzsébet híd közé, a Duna meg vagy körülfolyja, vagy irányt vált, és szépen elhömpölyög a Balatonig, és akkor mehetünk majd hajóval Zánkára. Úgyhogy aztán amikor végleg nem történt semmi, és a Gellért-hegy a helyén maradt, kicsit csalódottak voltunk. 1982-t írtunk, és akkor még nem tudtam, hogy nem ez lesz életem utolsó apokalipszise.

A következő világvégére sem kellett sokat várni, hamarosan meg is érkezett a Halley-üstökös, és bár az sejthető volt, hogy nem találja telibe a Földet, egyesek elképzelhetőnek tartották, hogy leválnak belőle kisebb darabok, vagy a csóvájából előbújnak az eddig ott rejtőzködő ufók, szóval volt ok az izgalomra. A nemzetközi hangulatot próbálta meglovagolni az akkor nyugati piacokra betörni vágyó Neoton Família, aki dalt írt az üstökösről, ami valahogy úgy szólt, hogy „Halley félnek az emberek…”

1999. 09. 09. a következő jeles dátum, ugyanis ekkor volt a 29. szülinapom, ami azért nem akkora durranás, hogy az egész világ menjen a levesbe, pedig de, a jóslat így szólt. Konkrétan emlékszem az egykori bulvárlap szalagcímére, amely a fenti dátumot vérvörös betűkkel hozta le, és mögé azt írta: „Közeleg a Sátán napja!!!” Azt nem állítom, hogy másnap, 10-én nem fájt kicsit a fejem, de az Antikrisztus nem vette át az uralmat, és nem jött el az ezeréves sötétség.

A kétezres év aztán teljes pusztulást ígért. Biztosnak tűnt, hogy szilveszterkor megbolondulnak a számítógépek, összeomlik a tőzsde, lezuhannak a repülők és kitör a III. világháború. Mindez azért, mert a 00-ás dátummal nem számoltak a korai szoftvertervezők. Ezt elkerülendő, a világ országai csilliárdokat költöttek arra, hogy a Y2K-nak nevezett katasztrófát elhárítsák, ami nem tudni, hogy végül minek köszönhetően, de a többi armageddonhoz hasonlóan elmaradt.

A maják hozták a következő frászt a világra, ugyanis 2012. december 21-ig tartott a naptárjuk, nem tovább, ez tehát azt jelentette, hogy innentől nincs miért számlálni a napokat. „A maja naptár” hamar fogalommá vált, és az akkor javában szárnyaló new age-nek nevezett vallási és filozófiai irányzat hamar magáévá tette a jóslatot, amelynek lényege az volt, hogy vagy elnyeli a galaxisunkat az univerzum közepén található fekete lyuk, vagy összeütközünk a Naprendszerben kóricáló Nibiru kisbolygóval, vagy megnyílik egy új dimenzió, és szintet lép az emberiség.

Ebben a naptárban az volt a legizgalmasabb, hogy soha senki nem látta, ugyan ezer és ezer közép-amerikai naptár képe járta be az akkor már elég jól prosperáló világhálót, de egyikre se mondta senki, hogy na, ez az. Annyi bizonyos, hogy nagyon sok pénzt lehetett a maja-biznisszel keresni, és a legtöbb bevételt nem a 2009-ben forgatott *2012* címet viselő amerikai katasztrófafilm hozta.

Elérkeztünk hát a húsz-húsznak nevezett évhez, amely meglepően csendesnek ígérkezik. Vannak ugyan kisebb számmisztikai próbálkozások, de eddig se az űrből, se a pokolból nem érkezett fenyegetés. Lehet, hogy ez már kiment a divatból? Vagy csak arról van szó, hogy itt az igazi világvége?

Recsegnek-ropognak a jéghegyek és az őserdő fái, gyűlik a méreg a levegőben és a tengerekben, a növényekben és az állatokban, meg persze bennünk, akik megesszük őket. Tíz éve azt halljuk, hogy talán még nem késő, miközben folyamatos világvégét gyártunk, minden percben, minden áldott nap. Nem kell ide se üstökös, se agresszív számítógépek hada, se Antikrisztus. Elég annyi, ami mindennap történik. Elég? Elég. ■

HIRDETÉS

Szentkuty Nikolett interjúja

Stresszoldás vény nélkül

Az év eleje sok szempontból nagyon megterhelő időszak lehet. Ez megviseli az immunrendszerünket és az idegeinket is. Hogy milyen módszerekkel segíthetjük szervezetünket az akadályok legyőzésében, arról dr. Bogárdi Renátát, a budapesti Regina Patika gyógyszerészét kérdeztük.

Dr. Bogárdi Renáta

Miért vagyunk feszültebbek a téli időszakban? Hogyan hat mindez az immunrendszerünkre?

A tél beálltával sok kihívással kell szembenéznie szervezetünknek. Az év vége közeledtével a vizsgák és munkahelyi feladatok száma is növekszik, valamint a közelgő ünnepek miatti extra feladatok is igénybe vehetik a szervezetünket. A nappalok rövidülnek, a sötét, hűvös, borongós időben könnyebben válhatunk lehangolttá, fáradtabbá, melyért a szervezetünkben termelődő melatonin hormon is felelős. Stressztűrő-képességünk is csökken, és a tartós stressz az immunrendszerünket gyengíti, ami szabad utat biztosít a kórokozók, vírusok, baktériumok számára.

Hogyan különböztethetjük meg a túlterheltséget és a tartós depressziót?

A túlterheltségnek és a tartós depressziónak nagyon hasonló tünetei vannak, ezért könnyű őket összekeverni. Mindkettőre jellemző például a szomorú hangulat, az örömkészség elvesztése, a fáradtság, továbbá az alvási problémák megjelenése is. Túlterheltség esetén a külső körülmények megszűnésével jellemzően a tünetek is csökkennek. Tartós depresszióról akkor beszélünk, ha ezek a tünetek huzamosabb ideig fennállnak, és jelentős szenvedést okoznak a betegnek és környezetének. Ezek önmaguktól nem szűnnek meg, így ilyen esetben mindig forduljunk szakemberhez segítségért.

Milyen vitaminokkal javíthatunk stressztűrő-képességünkön? Előfordulhat-e, hogy túladagoljuk ezeket?

A magnézium olyan ásványi anyag, amely – számos egyéb szerepe mellett – nélkülözhetetlen az idegrendszer megfelelő működéséhez. Hiánya többek között izomgörcsök, ingerlékenység, koncentrációs zavarok, fáradtság megjelenéséhez vezethet. Pótlására a patikákban már számos készítmény áll rendelkezésünkre, önmagában, vagy akár más hatóanyagokkal kombinálva, például B_6-vitaminnal, Rhodiola rosea, vagy más nevén rózsagyökérrel, amely segítheti a szervezet stresszhez való alkalmazkodását, támogathatja a stressztűrő-képességet. A magnézium túladagolása lehetséges, ám valószínűtlen. Sőt inkább hiányának előfordulása jellemző, hiszen a táplálékkal általában nem tudunk elegendő magnéziumhoz jutni. Ezen felül egyes élethelyzetekben fokozott szervezetünk magnézium igénye: például terhességben, tartós stressz fennállásakor, intenzív fizikai, szellemi igénybevételkor.

Milyen természetes módszerekkel segíthetjük elő szervezetünk regenerálódását?

A pihentető alvás nélkülözhetetlen szervezetünk testi, lelki és szellemi megújulásához. A nem megfelelő minőségű vagy mennyiségű alvás következményeképp hamar kialvatlanság tünetei jelentkezhetnek: fáradtság, koncentrációs zavar, feledékenység. Ennek megszüntetése érdekében érdemes alvási szokásainkon változtatni: rendszeres napi ritmust kialakítani; csendes-hűvös szobát, kényelmes matracot biztosítani; kerülni a lefekvés előtti nehéz étkezéseket, koffeint, túlzott alkoholfogyasztást, és mindenek előtt törekedni kell a rendszeres napközbeni testmozgásra. Tovább könnyíthetjük elalvásunkat és pihenésünket megfelelő gyógynövény-készítmények használatával: ezek közé tartozik a citromfű tea, vagy egyéb nyugtató teakeverékek fogyasztása. Akár illóolajokat (például a levendulát) is segítségül hívhatunk: használhatjuk az otthonunkban párologtatáshoz, masszázshoz, párnára cseppentve vagy ellazulást segítő fürdőhöz.

Mely élelmiszereknek van hangulatjavító hatása?

Bár nem élelmiszer, de a legjobb hangulatjavító tevékenység szerintem a sport, a rendszeres testmozgás. Ezen felül helyes étrenddel, megfelelő táplálkozással is fokozni lehet a hatást. Egyes ételek egyértelműen befolyásolják hangulatunkat, a bennük lévő aminosavakból ugyanis az emésztés során agyi, idegi ingerületátvivő anyagok keletkeznek. Ha le vagyunk törve, sokszor nyúlunk édesség után, és elsőként a csokoládé jut eszünkbe. Ám nagy mennyiségű fogyasztása visszafelé is elsülhet, és vércukorszintünk, illetve hangulatunk tovább ingadozhat. Válasszunk mindig inkább az aktuális idénygyümölcsök (alma, körte, banán, datolya), zöldségek (édesburgonya, paradicsom), hüvelyesek, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonafélék, sovány húsok, halak közül.

Mikor válhat szükségessé kedélyjavítók alkalmazása?

Amennyiben tartósan rossz hangulat, alvászavarok, feszültség, ingerültség, rossz közérzet, szorongás, kimerültség áll fenn, érdemes konzultálnunk gyógyszerészünkkel, vagy felkeresnünk háziorvosunkat, és a szakember segítségével, ajánlásával fontolóra venni kedélyjavító alkalmazását.

Nagyfokú szorongás esetén érdemes-e nyugtatót szedni, illetve ezek léteznek-e vény nélkül kapható változatban a patikákban?

Számos vény nélküli nyugtató hatású készítmény elérhető a patikákban. Ezek közül a legjelentősebbek a macskagyökér-, citromfű-, komló-, golgotavirág-tartalmú készítmények. Ezek önmagukban, illetve egymással kombinálva az enyhébb szorongások leküzdését, a lelki egyensúly helyreállítását, illetve a nyugodt elalvást segítik. Tartósan fennálló, nagyfokú szorongás esetén azonban érdemes szakemberhez fordulni. ■

Ribb Péter írása

#SZIMPATIKA TV

A nevetés a legjobb gyógyír

A bohócdoktorok világszerte rengeteg gyermek és felnőtt arcára csalnak mosolyt, megpróbálják kis pácienseiket és szüleiket kizökkenteni a kórtermek szomorú környezetéből. A Dr. Bohóc Mosolyszolgálat Alapítvány doktorai nem használnak sminket vagy maszkot, csak egy piros orr jelzi, hogy ők mások. Ez a másság pedig a bohócok végtelen naivitásában rejlik. Nincs náluk őszintébb és kíváncsibb teremtés. Sikerüket mi sem jelzi jobban, mint hogy Szombathelyen kívül már Sopronban és Veszprémben is találkozhatunk velük a kórházak folyosóin.

A Mosolyszolgálat vezetője, Vass Szilárd, vagyis dr. Bohóc Sziszi, és társa, Szabó Róbert Endre, művésznevén dr. Bohóc Endre mutatta be, milyen egy átlagos napjuk. Sziszi 19 évvel ezelőtt egy kollégája javaslatára kezdett el a Piros Orr Bohócdoktorok Alapítványnál dolgozni. A szereplés persze nem állt távol tőle: 2008-ban költözött Szombathelyre a családjával az akkor induló Weöres Sándor Színház miatt, ahol színészként a társulat tagja lett.

A bohócdoktori vizitelések hangulata, a jókedvre derített gyerekek, és persze a szereplések szakmai kihívása azonnal lebilincselte őt, de ekkor még csak egy jótékony hobbiként tekintett az egészre. A fordulat pár hónap után következett be, és ma már nem tudna enélkül a hivatás nélkül élni.

Kezdetben eljárt Budapestre és Győrbe a kórházakba, de ez hosszútávon nem volt tartható. Ekkor jött az ötlet, hogy miért is ne lehetne Szombathelyen „bohócdoktorkodni". Ez meg is valósult, dr. Bohóc Sziszi 2016 márciusa óta praktizál, áprilistól pedig fokozatosan bekapcsolódtak azok is, akiket addigra kiképzett.

Indul a műszak

Gyorsan egyeztettük a menetrendet: rövid konzultáció a különböző osztályok vezetőivel, szigorúan civil ruhában. Ilyenkor derül ki, hogy milyen típusú betegek tartózkodnak a kórtermekben, esetleg ki az, aki fertőző, fogyatékkal élő, állami gondozott stb. Utána öltözés: fehér köpeny, piros színű műanyag sztetoszkóp a nyakba, hangszerek a vállon és végül a piros orr.

Kezemben egy kamerával árnyékként követtem a két doktort, akik szerint ők nem PhD-vel, hanem a doktori fokozat bohóc változatával, BhD-vel rendelkeznek. Az első kórteremben olyan gyerekek feküdtek, akik valamilyen kisebb baleset után kerültek a gyermekosztályra. Kíváncsian vártam a fejleményeket, hogyan fogják lekötni a különböző korú gyerekeket.

A legidősebbel, egy 16 éves fiúval tudatták, hogy szerintük túl nagyra nőtt, és nem értik, miért került a gyermekek közé, majd úgy döntöttek, hogy egy altató dallal rövidre zárják a problémát. A fiú értette a helyzetet, hamar „elaludt".

Egy kisgyereknél az alkatrészeiben hiányos sztetoszkópnak köszönhetően szívleállást diagnosztizáltak a doktorok, de gyógyítottak beteg széket, és vizsgáltak plüssmacit is. Mire végigértünk az osztályon, addigra két szülő és egy főorvos kapta el azt a fertőző betegséget, amit hordozójának piros orra jelzett...

Kevesen tudják, de a nevetésnek és a mosolynak mérhető élettani hatásai is vannak, serkenti az endorfintermelést, amelynek a stresszoldásban és fájdalom leküzdésében van szerepe, tehát Sziszi és társai nagyon fontos munkát végeznek.

A bohócdoktor

Bohócdoktor egyébként bárkiből lehet, aki elég nyitott és szenzitív erre a műfajra. Persze nem jelent hátrányt, ha az illető foglalkozott már előadóművészettel, de szinte bárki felhúzhatja a piros orrot és a sztetoszkópot. Viszont a vállalkozószelleműekek egy 4-6 hónapos bohócképzést is el kell végezniük, amelyen nagyrészt a bohócmesterséget sajátítják el, kisebb részben pedig pszichiátriai ismeretekkel gazdagodnak. A kórházi vizitek során a legkisebb csecsemőktől a végzős diákokig tisztában kell lenniük a korosztályok sajátosságaival, azaz a fejlődéslélektani korszakokkal. Természetesen a lehetséges egészségügyi problémákat és a higiéniai előírásokat is ismerniük kell, mivel minden egyes vizit egy orvosi konzultációval kezdődik, ahol eligazítást kapnak a kórházban fekvő gyermekekről.

Nem mindig könnyű

Néha mindenkit megvisel ez a foglalkozás, Sziszi erről így mesél: „Egyszer egy intenzív osztályon feküdt egy külföldi testvérpár. Családjukkal együtt átutazóban voltak Magyarországon, de autóbalesetet szenvedtek. Az autóban utazó összes felnőtt meghalt, csak ők maradtak életben. Az egyik gyermek súlyosan, a másik gyermek könnyebben sérült meg. Három hétbe telt, hogy találjanak olyan hozzátartozót otthon, aki ide tudott utazni, de tolmácsot sem volt egyszerű találni hozzájuk. Szegények azt sem tudták, mi történt velük, hogy hol vannak, vagy hogy miért kerültek ebbe a helyzetbe, és persze azt sem, hogy hol vannak a szüleik. Borzasztó nehéz lehetett nekik az is, hogy nem is beszéltünk egy nyelvet. Négy hétig látogattuk őket, eredményt két hét után értünk el: mosolyogtak ránk, visszaintegettek nekünk. Ezt rajtunk kívül csak egy velük foglalkozó gyógypedagógus tudta elérni, más nem. El nem tudom mondani, hogy ez mit jelentett számunkra, fantasztikus élmény volt idáig eljutni velük a szörnyű tragédia után." ■

Tompa Diána interjúja

Takarítással az egészségért

Poratkamentes Magyarországot néven új kezdeményezés indult, melynek célja, hogy felhívja a figyelmet a jelentős közegészségügyi problémát okozó poratkák általi megbetegedésekre, illetve hasznos tanácsokkal szolgáljon a megelőzésükre. Dr. Kontschán Jenő atkaszakértővel beszélgettünk.

Télen az emberek több időt töltenek a lakásukban, ahol különböző poratkafajok okozta megbetegedéseknek vannak kitéve. Míg a nyári időszakban főleg a külső allergének okoznak problémát, addig télen a belső, a lakásból származó allergének. A poratkák általi megbetegedések világszerte rengeteg embert érintenek; ilyen az allergiás asztma, illetve az orr- és torokhártya-gyulladás. Tünetei nagyon hasonlóak: prüszkölés, orrváladékozás, tüsszögés, ritkább esetekben akár kisebb fulladásos, asztmás reakciók.

Mit lehet tudni a poratkákról?

A poratka egy gyűjtőkifejezés, nem egy állatfajt értünk alatta, hanem 3-8, vagy akár 15 atkafajt is, amik különböző atkacsaládokból származnak. A megbetegedéseket az ürülékükben lévő fehérjék okozzák, melyek allergiás reakciókat váltanak ki az embereknél. Rendkívül kisméretű állatok, maximum fél milliméter a testhosszúságuk, olyanok, mint az apró fehér porszemek. Lebontó életmódúak, így minden olyan szerves anyaggal táplálkoznak, ami a környezetben megtalálható, de akár az emberről lehulló bőrsejtekből, és az azokon fejlődő különböző mikroszkopikus gombákból is jól elélnek. Leginkább a 25-27 Celsius-fokos hőmérsékletet kedvelik, ami magasabb páratartalommal párosul. Megtalálhatóak a világ számos pontján, és viszonylag régóta élnek az emberrel együtt, de elszaporodásuk oka erősen civilizációs ártalom, hiszen a városiasodás miatt sokkal könnyebben kerülnek át egyik helyről a másikra. Ezen kívül az ember a természettől távolabb került, érzékenyebbé vált a természetes élőlények által okozott allergiás megbetegedésekre.

Hogyan kerülnek a lakásba?

Az utcán rákapaszkodnak a ruhánkra, hajunkra, testünkre, így magunkkal visszük őket az otthonunkba. Készült egy vizsgálat, ami kimutatta, hogy a poratkák legnagyobb számban a kanapén találhatóak meg, hiszen oda leülünk utcai ruhában is, míg az ágyba már pizsamában fekszünk be. Amint a kanapéra leülünk, a poratka átkerül a szövetbe, szivacsba, ahol remek élőhelyet talál, és egy teljes ökoszisztéma alakul ki az ágyunkban, párnánkban. Velük együtt különböző ragadozó atkák is beköltöznek a lakásunkba, amik valamennyire szabályozzák az egyedszámukat.

Hogyan lehet a lakást poratkamentessé tenni?

A poratkák velünk élnek, ezért egy alapos takarítással se tudjuk őket teljesen eltüntetni, de például egy 60 fokos mosás már nagymértékben vissza tudja szorítani az atkák számát, illetve az erős és alapos porszívózás is. Viszont mivel az atkák életben maradhatnak a porzsákban is, ezért javasolt a porzsák ürítése, kidobása vagy mosása. Valamint ajánlott télen és nyáron is kirakni a szabadba a matracokat, párnákat, szőnyegeket, függönyöket, hiszen sem a fagyos hideget, sem a kánikulát nem kedvelik. Természetesen léteznek vegyszeres védekezési módszerek is, de az emberek jelentős része nem szeret erős vegyszereket használni az otthonában, főleg nem ott, ahol alszik. ■

A karácsonyfa sorsa

Az ünnepek után hozzávetőleg 500-600 ezer vágott fenyőfa kerül a szemétbe, ami hatalmas hulladékmennyiséget jelent. Összeszedtük a legfontosabb tudnivalókat a tűlevelűek szakszerű elhelyezésével kapcsolatban.

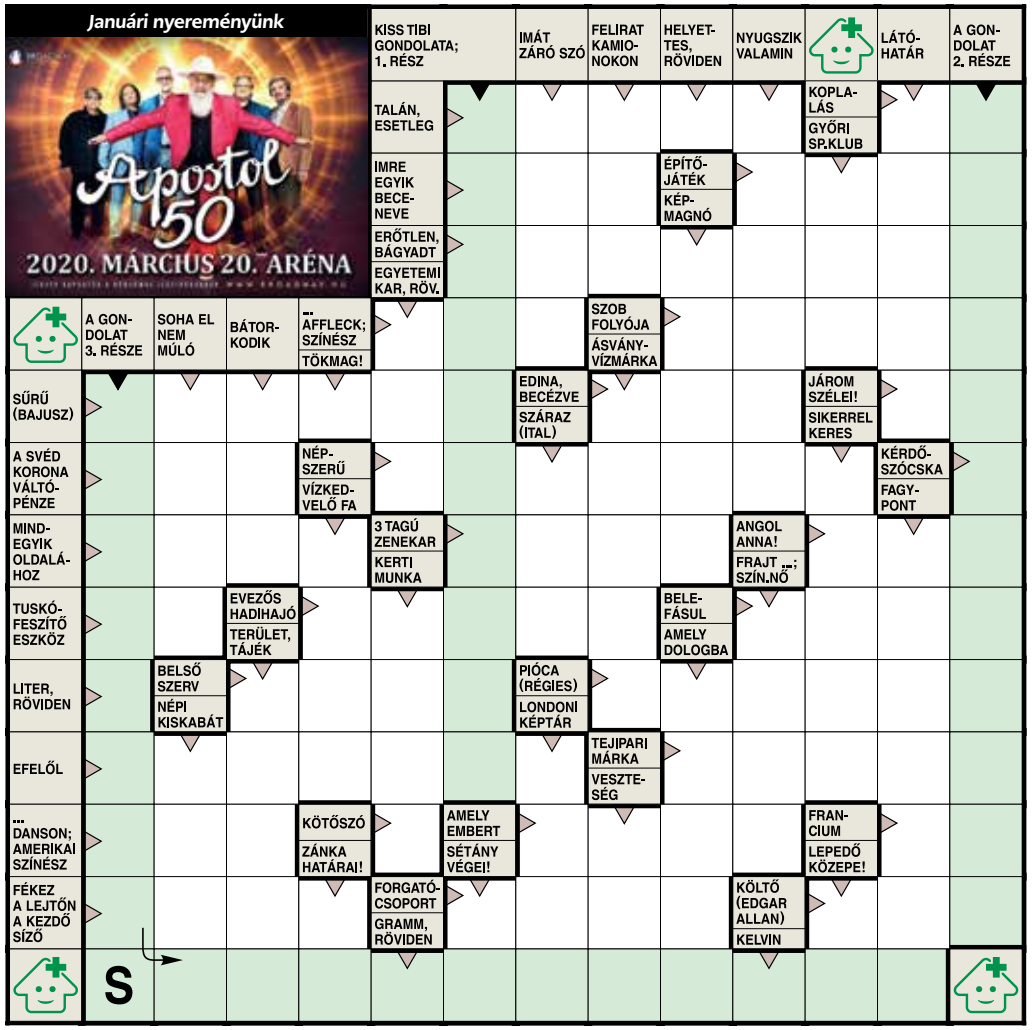
Mit ne tegyünk?

- ✗ *Ne dobjuk ki az ablakon, hiszen veszélyt jelenthet a gyalogosokra, vagy kárt tehet a parkoló autókban.*
- ✗ *Ne dobjuk el az utcán, úttesten, parkokban vagy zöldterületeken, hiszen így hulladékként marad a közterületen.*
- ✗ *Ne helyezzük a kukákba vagy hulladékgyűjtő konténerekbe, mert onnan elszállítva nem hasznosul faanyagként.*

Mit tegyünk?

- ✓ *Kidobás előtt távolítsuk el a szaloncukorpapírt, illetve egyéb megrongálódott vagy már nem használatos díszeket, hiszen így megkönnyítjük a fa komposztálását.*
- ✓ *Helyezzük ki a kukák, hulladékgyűjtő konténerek mellé úgy, hogy a járdán megmaradjon a szabad gyalogosközlekedés.*
- ✓ *Amennyiben nagyobb a fa, javasolt elvágni, kisebb darabokban kirakni, ezzel megkönnyítve az elszállítását.*

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. *Mi Livius természetes közege?*
a) a zenekari próbaterem b) Ráckeve c) a Kárló bisztró

2. *Milyen jegyben született Pisti?*
a) oroszlán b) szűz c) mérleg

3. *Mi vár Lucára Tokióban?*
a) 100 méter b) 200 méter c) 300 méter

4. *Milyen hatása van a golgotavirágnak?*
a) habosító b) termonalizáló c) nyugtató

5. *Mi okozhatott volna katasztrófát 2012-ben?*
a) a Balaton áradása b) a Nibiru kisbolygó c) a fenyvesi hőerőmű

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