SZIMPATIKA

XII. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM 2020. MÁRCIUS

NYERJEN PELOPONNÉSZOSZI UTAZÁST!

DIÉTÁZÁS OKOSAN

REGŐCZY-SALLAY Krisztina PÁROS András

Egy régi ismerős: FALUSI MARIANN

Tartalom

4 TÁNC A JÉGEN
A REGŐCZY-SALLAY PÁROSSAL BESZÉLGETTÜNK

22 Régi ismerős: Falusi Mariann

16 Márciusi akció

34 Megfejtő

35 Szimpatika Kvíz

10 Csak komoly diétát!
A DIETETIKUS VÁLASZOL

14 Diétázzunk okosan!
GYÓGYSZERÉSZ INTERJÚ

20 Egész(séges) testkép
ANYASZEMMEL

21 Az anyai aggodalmak margójára
APASZEMMEL

25 Sokoldalú finomság
DIÉTÁBA ILLESZTHETŐ KÖRET

26 Görbe tükör
FOGYÓKÚRA AKARAT NÉLKÜL

9 A Kultúrpart ajánlja

13 Egy óra figyelem a Földért
ENERGIATAKARÉKOS MÁRCIUS

25 Ahová lépünk, történelem
IRÁNY PELOPONNÉSZOSZ!

13 Aperitif
Fotó: Vető Gábor
ÁPRILISI MAGAZINUNKBAN PRESSER GÁBORRAL TALÁLKOZHATNAK

30 Az én gyerekem nem bolond!
MIÉRT FORDULJON PSZICHOLÓGUSHOZ?

28 A gyöngybetűs levélke titka
NŐNAPI MEGLEPETÉS

32 Túlélés a pokolban
KÓRHÁZ A VÁR ALATT

SZIMPATIKA

XII. évfolyam, 3. 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, Szécsi Judit, Szonda Györgyi, 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

TÁNC A JÉGEN

RegőczySallay – így, egybe. Legendák ők, legalábbis az a generáció, aki még az egycsatornás tévén nőtt fel, ekként emlékszik rájuk. Regőczy Krisztina nevetve mesélte, hogy bár nem egyszerre érkeztek, és Újlipótváros, ahol az interjú készült, elég zsúfolt környék, mégis véletlenül egymás mellé parkoltak Sallay Andrással. Miután elkészültek a címlapfotók, leültünk beszélgetni. Lenyűgöző volt látni, hogy még mindig milyen fantasztikus az összhang közöttük – a pillantások, a mozdulataik, és az, ahogy egymás mondatait fejezik be. Ők egyek. Tinédzser koruk óta azok. A jóisten teremt néha „mágnesembereket", akik bármi történik, elválaszthatatlanok. Ők ilyenek. És természetesen megvan bennük az a különös tartás, ami az ő korosztályuk táncosait jellemzi – tudnak állni, sőt megállni, mosolyogni, egymás kezét megfogni... ezek a tulajdonságok mintha kihaltak volna az Orion és Videoton tévékkel, amin őket néztük – sokszor még fekete-fehérben.

Nagyon sok időt töltöttek együtt. Ez magánéleti kapcsolat is volt, vagy csak a „sportos sors" hozta össze önöket?

KRISZTINA: 17 évbe nagyok sok érzelem belefér.

ANDRÁS: Másképp nem is lehetett volna. A tánc nem más, mint flört a testtel. Ez egy olyan küzdelem, ami extrém összetartozást jelent. Lelki, testi, szellemi kapaszkodást a másik feledbe. Mondok egy példát: az olimpiai kűrünk alatt Krisztának 38 fokos láza volt, és az akkori doppingszabályok miatt még egy C-vitamint se vehetett be. A kűr utolsó pillanataiban szólt, hogy nem bírja tovább, erre én csak annyit feleltem neki, hogy tarts ki, mire ő azonnal kihúzta magát, és versenyeztünk tovább...

KRISZTINA: Arra az utolsó 20 másodpercre egyáltalán nem emlékszem. De András ott volt, és vezetett.

ANDRÁS: A magyar csapat mindössze hattagú volt, ketten voltunk a versenyzők, orvos nem volt. A megnyitón én vittem a magyar zászlót. Mi voltunk az olimpia legkisebb, de legeredményesebb csapata is.

Máig vitatott kérdés az, hogy a Lake Placid-i olimpián tényleg a szovjet páros volt-e a jobb.

ANDRÁS: Aki versenyszerűen műkorcsolyázik vagy jégtáncol, az elfogadja, hogy ezek pontozásos sportágak, és emiatt nem feltétlenül születik mindig igazságos eredmény. De az ember saját magát nem tudja minősíteni – én máig nem tudom eldönteni, hogy jobbak voltunk-e náluk.

KRISZTINA: A jégtánc művészet, és a művészet nem mérhető. Mi még úgy nőttünk fel, hogy a bírók szava szent – maximálisan tiszteltük őket és elfogadtuk az ítéletüket. Soha nem jutott eszünkbe megkérdőjelezni a döntésüket – még az olimpián se. Azt persze tudtuk, hogy a háttérben vannak alkuk, megbeszélések, illetve az is világos volt, hogy ha túlsúlyban vannak a nyugatról érkezett pontozóbírók, akkor nehezebb helyzetben leszünk.

ANDRÁS: Miután átvettük az ezüstérmet, sokan odajöttek gratulálni, még a szovjet csapatvezető is, aki közölte velünk, hogy: „Ti fogjátok nyerni a következőt!" – és ez meg is történt.

KRISZTINA: De ezzel óriási nyomást helyezett ránk, hiszen bennünk volt az, hogy legközelebb nagyon jól kell teljesítenünk, mert nem fogják a világbajnoki címet ajándékba adni. Minden sportoló érzi egy megmérettetés után, hogy milyen teljesítményt nyújtott. Az olimpián mindketten úgy éreztük, hogy életünk legjobbját korcsolyáztuk, még ha a végére én nem is emlékszem.

ANDRÁS: Lényegesen jobban korcsolyáztunk az olimpián, mint a megnyert világbajnokságon.

KRISZTINA: Azt hiszem, amiatt, hogy ilyen nagy visszhangja volt az olimpiai ezüstérmünknek, népszerűbbek lettünk, mint ha nyertünk volna. Ez nagyban hozzájárult ahhoz is, hogy ugyan sok évvel később, de a nemzetközi szövetség létrehozott egy új pontozásos rendszert, aminek a kialakításában én is részt vehettem.

Miért hagyták abba az amatőr pályafutásukat a világbajnoki cím megszerzése után?

KRISZTINA: Ezt már a szezon elején eldöntöttük, tudtuk, hogy bárhogy is alakul, ez lesz az utolsó évünk. Sokan kérdezték utána, miért pont akkor fejezzük be, amikor végre világbajnokok lettünk. Közhely, de a csúcson kell abbahagyni. Nem azért döntöttünk így, mert kiégtünk, hanem mert azt éreztük, már mást szeretnénk csinálni.

ANDRÁS: Utána már a profik közt versenyeztünk, és mikor 1984. december 16-án másodszor nyertük meg a világbajnokságot, azt mondtuk, hogy köszönjük, ez volt az utolsó versenyünk.

Hol vannak ennek a sportnak a gyökerei?

ANDRÁS: Több mint 100 évvel ezelőtt kiemelt társadalmi eseményeknek számítottak a táncos rendezvények, bálok, melyeket a téli időszakban sokszor jégen rendeztek meg, zenekari kísérettel. Ebből alakult ki a jégtánc, ami Angliában vált nagyon híressé, de Ausztriában is kedvelt volt. Még amikor mi Angliában tanultunk, akkor is minden szombat délután 17 órakor tánc volt, élő orgonaszóra.

KRISZTINA: Valódi társasági események voltak ezek a szombat délutánok, a táncrend pedig olyan volt, mint a Szentírás, nagy baj volt, ha elrontottuk és véletlenül más tánccal kezdtünk.

ANDRÁS: Valójában a szovjet Protopopov házaspár hozta be a balettet a jégre, ők viszont nem jégtáncosok voltak, hanem páros műkorcsolyázók. Viszonylag későn kezdtek el korcsolyázni, amikor már nehéz megtanulni például ugrani, vagy bonyolultabb figurákat bemutatni, ezért – ha nem tudsz jobbat, csinálj mást alapon – a balettet vitték a jégre.

Mi a különbség a jégtánc és a műkorcsolya között?

KRISZTINA: A jégtáncnak a nevében is benne van: tánc a jégen. Ezért ott a hangsúly azon van, hogy a versenyzők visszaadják a választott tánc karakterét a jégen úgy, hogy az felismerhető, szép és pontos legyen. A páros műkorcsolyánál inkább a sport, az erő dominál – fej fölötti emelések, forgatások, ugrások.

De hogyan lett belőle sport? És az őséből, a balettből miért nem lett az?

ANDRÁS: Én mindig azt szoktam mondani, hogy ha a balett és a műkorcsolya egy időben alakul ki, akkor mindkettő ugyanaz a művészeti ág lenne, csak az egyik a jégen történik. Amikor mi elkezdtünk Nagy Zoltánnal dolgozni – aki az Operaház magántáncosa és a Balettintézet kiváló tanára volt –, teljes egészében úgy készített fel minket, mint a balettművészeket.

KRISZTINA: A mozgáskultúrához, a bemelegítésekhez kellettek a balett alapjai, de emellett a táncművészet nagyon sok ágába belekóstoltunk. Például mi vittük először a magyar néptáncot a jégre.

Volt koreográfusuk?

KRISZTINA: Mi magunk voltunk azok. Bandival ötleteltünk a jégen, anyukám pedig állt a palánk mellett, és mondta, hogy mi jó, mi nem. Bandi mindig is szívesen festett, rajzolt, fotózott, ő képekben gondolkozik, és nekünk is gyönyörű képeket álmodott meg, amiket a lendület segítségével tudtunk megvalósítani. Így hárman alkottuk meg a koreográfiákat és választottuk ki a zenéket hozzá. Csak azt lehet hitelesen előadni, ami a miénk, és csak akkor tudjuk kitenni ezüst tálcára a szívünket, ha amit megmutatunk, az tényleg őszintén belőlünk jön. Ennek is köszönhető, hogy azok lettünk, amik, az őszinteséget érezte a közönség. Az első időben még a jelmezeinket is mi találtuk ki, sőt András édesanyja meg én varrtam őket. Az édesanyám mellett a fent említett Nagy Zoltán segítette a munkánkat, és az angol Callaway-házaspár fejlesztette a technikai tudásunkat. Ez volt a mi maroknyi csapatunk.

A 60-as, 70-es években ritkaságszámba ment az, ha egy magyar párosnak külföldi edzője volt. Hogyan alakult ez ki?

KRISZTINA: A magyar korcsolyázó szövetség meghívta Roy Callawey-t Magyarországra jégtáncot tanítani, fejleszteni, de akkor mi még kiskölykök, 12-13 évesek voltunk, épp megnyertük az ifjúsági bajnokságot. A válogatott keret edzését követően mi léptünk a jégre, és Roy ott maradt megnézni minket. Szerelem volt első látásra, felajánlotta édesanyámnak, hogy ha meg tudjuk oldani, akkor szívesen lát minket Richmondban. Kijelenthetjük, hogy az egész pályafutásunkat a szerencse határozta meg: jókor voltunk jó helyen, elkerültek a balesetek, és a legfontosabb, hogy összetalálkoztunk.

Mikor volt az első találkozás?

ANDRÁS: 1967. február 17-én...

KRISZTINA: ...este nyolckor!

Ha jól tudom, abban az időben nem volt fedett műjégpálya Magyarországon. Hol edzettek tavasztól őszig?

ANDRÁS: Mi voltunk az egyedüli nemzet, akik fedett pálya nélkül vettek részt világversenyeken. Voltunk Csehszlovákiában, mert ott 138 fedett jégpálya volt a jégkorong miatt, Kelet-Németországban és Angliában is pár hetet – a szüleink enynyit tudtak megengedni maguknak. Emellett sokat jártunk Bécsbe is, ahol a szövetség jeget bérelt nekünk. A kelet-németekkel annyira jó baráti kapcsolatokat alakítottunk ki, hogy este 7 óra után, amikor az ő sportolóik már nem edzettek, megengedték, hogy ingyen használjuk a jeget – igaz, csak „fél lámpával", ami azt jelentette, hogy a világításnak csak felét kapcsolták fel.

Krisztina, az édesanyjának volt bármilyen kötődése a sporthoz vagy a tánchoz?

KRISZTINA: Az egész családomnak ez volt a múltja. A dédnagyapám, Kapronczay Mihály közösen gyűjtött népzenét Bartók Bélával és Kodály Zoltánnal Belső-Somogyban. A nagyapám a Testnevelési Főiskola első évfolyamában végzett mint testnevelő tanár, míg a nagymamán zongora- és néptánctanár volt, és az anyukám ebben a szellemi közegben nőtt fel.

ANDRÁS: A jégtánc korábban valamiféle lépéssorozatból állt, de Krisztina nagymamája mindig azt mondta: „Táncolni tessék!"

KRISZTINA: Mi a jégtáncban eljutottunk egy olyan szintre, hogy „kinőttük" az itthoni edzőket, ezért anyu mellénk ált, és bár nem mindig tudta megmondani, mi a probléma, de ösztönösen érezte, ha valami nem jó egy-egy mozdulatban. A nagyon kritikus szeme és a korát meghazudtoló menedzser képessége az, ami előre vitt minket.

Mi lehet az oka annak, hogy a korcsolya ma Magyarországon nem sikersport, és kevesen űzik versenyszerűen?

KRISZTINA: Ez nagyon összetett kérdés. Ahhoz, hogy a magyar korcsolyasport ismét sikeres legyen, elengedhetetlen egy nagy bázisú utánpótlás-nevelés, illetve ki kellene találni azt is, hogyan lehet a gyerekeket a sportban tartani, hiszen ez egy több mint tízéves elköteleződést jelent. Emellett az edzőknek segíteniük kell a gyerekeknek túllépni a kudarcokon, reális célt tűzni eléjük, és megtanítani őket arra,

hogy nem lesznek jobbak, ha sorozatosan lecserélik a partnereiket. Ez a sport rengeteg munkát, alázatot követel, mindent erre kell feltenni – soha nem merült fel egyikünkben sem az, hogy edzeni megyünk-e, vagy inkább bulizni.

ANDRÁS: És mellette nagyon fontos a támogató szülői háttér is. Tulajdonképpen a mai napig ebből élünk, nem anyagilag, hanem az élethez való hozzáállásban. Amikor az olimpián felvonták a mi tiszteletünkre a magyar zászlót, azt éreztem, ha csak eddig éltem is, már megérte.

Mivel telnek a mindennapjaik?

KRISZTINA: Az egész korcsolyatörténelemben mi vagyunk az egyedüli olyan világbajnok kettős, akik mindketten a sport közelében maradtak, még ha eltérő területen is. Én nagyon sokáig tanítottam, később a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség edzőbizottságának voltam a vezetője, majd a sportigazgatója.

ANDRÁS: A nemzetközi műkorcsolya-főesemények egyik igazgatója vagyok, én foglalkozom a televíziós közvetítésekkel, a reklámokkal és a szponzorációval.

Máig sportolnak?

ANDRÁS: Nemrég voltam általános orvosi kivizsgáláson, és miután látta az orvos a leleteimet, ő is megkérdezte, hogy mit sportolok, hiszen tökéletesek az eredményeim. „Ezen a Földön semmit!" – válaszoltam. Viszont a legutóbbi milánói műkorcsolya világbajnokságon megmértem, és egy nap alatt 16,5 km-t gyalogoltam épületen belül. Ez azért karbantartja az embert.

KRISZTINA: Jelen pillanatban nem, de igyekszem én is formában tartani magam. Nagyjából tíz kilóval vagyok több, mint amikor versenyeztem, ami azért az én koromban még elfogadható.

A korcsolya mennyire veszi igénybe az ember testét?

ANDRÁS: Nagyon, de szerencsére a komoly sérülések elkerültek minket. Amikor az ember korcsolyázik, csak egy póló van rajta, hiába van 6-7 fok a pályán, amikor kimelegedve megáll, rögtön megcsapja a hideg, ami nem tesz jót az ízületeknek. Viszont elmondhatom, hogy habár 66 éves elmúltam, de még ma is ugyanúgy szaladok, mint régen, mondjuk nem is érek rá lassan menni...

KRISZTINA: A térdeink óriási igénybevételnek voltak kitéve, hiszen minden mozdulat térdből kezdődik, illetve a kezeink is, mert hiába mondták, hogy húzzunk kesztyűt, úgy nem lehet edzeni: nem érezzük ugyanúgy egymást, ami elengedhetetlen a fogásoknál, emeléseknél.

Ennyi év után is hihetetlen összhang van önök között. Milyen gyakran találkoznak?

KRISZTINA: Nem olyan gyakran, mint szeretnénk; ezért is örülünk, ha közös interjúra kérnek fel minket, mert végre látjuk egymást.

ANDRÁS: Ilyenkor nem beszéljük meg előre, hogy mit fogunk mondani, mert annyira egyformán gondolkozunk, hogy nincs rá szükség. ■

A KULTÚRPART ajánlja

Eszik Alajos válogatott kiállítása

Eszik Alajos grafikusművész, a Magyar Képzőművészeti Egyetem nyugalmazott docense válogatott anyaggal mutatkozik be a Pesti Vigadóban. Az 1953-ban született művész *„Lelkendezések és siránkozások"* címmel ad áttekintést munkásságáról.

Eszik Alajos azok közé a művészek közé tartozik, akik az emberábrázolás legmagasabb szintjéig eljutva nem távolodtak el a figuratív ábrázolástól – ő sajátos stílusával elmélyítve, korunkat jellemző karaktereket teremt. Egyszerű jelenetek által, szinte alig jelzett háttér előtt dinamikus, de mozgásukban kimerevített figurák jellemző pózai által, emblematikus tömörséggel ábrázolja világunkat.

A kiállítás március 22-ig látgatható.

www.vigado.hu

Ezüstcsillanás-évad a Pannon Filharmonikusokkal

A Pannon Filharmonikusok művészközössége a zenei megtisztulást eredményező, izzó munkát folytat, melynek eredményeképp a 2020/21-es *Ezüstcsillanás-évadban* a legnemesebb szintre lép. A Müpában futó, öt péntek esti hangversenyből álló bérletsorozat tehát ismét kivételes koncertélményeket kínál, hogy egybeolvadhassunk a zenével.

A zenekar rangos nemzetközi pályát befutó vezető karmestere, Gilbert Varga októberben nyitja a sorozatot Nicolas Alsteadt gordonkaművésszel, majd R. Strauss remekbeszabott *Alpesi szimfóniájával* járhatjuk be az Alpok lankáit Bogányi Tibor vezető karmesterrel és Ránki Dezsővel. Januárban Chopin *II. zongoraversenyét* a díjnyertes argentin művész, Nelson Goerner adja elő, a Peer Gynt titkait felfedő koncerten. A *Világhíres magyarok* című esten Bartók ritkán hallható *Cantata Profana* darabja mellett Eötvös Péter *Sirens´ Song* művének ősbemutatóját a szerző vezényli, szólistája a koreai Sung-Won Yang gordonkaművész lesz. A májusi záróesten az Oscar-díjas filmzeneként is ismert *„The Red Violin"* hegedűverseny hallható majd Elina Vähäläval.

A zenekar várja új és valamennyi korábbi bérletvásárlóját, hogy együtt élhessék át ezt a különleges élményt a Müpában.

Csak **komoly** diétát!

Se szeri, se száma a garantáltan azonnali fogyással és fantasztikus eredményekkel kecsegtető csodadiétáknak, ám ezek sokszor nemcsak nem hozzák meg a kívánt eredményt, hanem kimondottan károsak. Rónay Barbara dietetikus, sportdietetikussal beszélgettünk.

Rónay Barbara

Milyen szerepet töltenek be az emberi étrendben, a szervezet működésében a szénhidrátok?

A fehérjékhez és a zsírokhoz hasonlóan a szénhidrátok is makrotápanyagok. Ez a szervezet számára az egyik leggyorsabban hozzáférhető energiaforrás: energiát biztosít a fizikai és szellemi igénybevételhez, hiányában pedig zavar állhat be az izomműködésben, a memóriában, tanulási problémák, koncentrációs nehézségek, ködös gondolatok jelentkezhetnek. A vegetatív idegrendszer állapota és a hormonális működés is romlik. Az agynak, a vörös- és fehérvérsejteknek egyaránt nagyon fontos a megfelelő szénhidrát-utánpótlás. Egyes divatdiéták nulla tudományos alappal a szénhidrátbevitel minimalizálására épülnek. Nagyjából egyetértés van a szakmában, hogy a nagyon alacsony szénhidrátbevitelre épülő étrendek a funkciók tönkremenetelét okozzák a szervezetben, és többek között inzulinrezisztenciához, hormonális bajokhoz, koncentrációs nehézségekhez vezetnek. Lehet Atkins-diétát folytatni, különböző paleo-étrendekre áttérni, de hosszabb távon előbb-utóbb bizonyosan problémákkal szembesül, aki így tesz.

Mennyi az ideális szénhidrátbevitel?

Normál esetben napi szinten testsúlykilogrammonként 4-5 gramm javasolt, amennyiben valaki fogyni szeretne, akkor pedig ennél kevesebb. Viszont a mérték megállapításához nagyon fontos, milyen munkát végez az adott illető. Mindenképpen célszerű szakemberrel konzultálni, főleg, ha valaki komolyan sportol, sok szellemi munkát végez, vagy szimplán csak hízásra hajlamos az egész család. Az interneten sajnos nagyon sok ostobaság is fent van, és néha nehéz kiszűrni a tényleg megalapozott, hasznos információkat.

Igaz, hogy a zsír ellenség?

A zsíroknak jelentős szerepük van a sejtmembrán-rendszer, a hormonháztartás, a hőháztartás, az agyműködésben nélkülözhetetlen neurotranszmitterek funkcionálásában. Például utóbbi miatt autistáknál vagy egyes mentális betegségekben szenvedőknél még az átlagosnál is fontosabb a megfelelő zsírbevitel. Bizonyos vitaminok – így a D, az E, a K vagy az A – pedig zsírban oldódnak, és ha nincs kellő zsírbevitel, nem tudnak hasznosulni a szervezetben. Azaz a zsír is alapvető energiaforrás, csak nem mindegy, milyen típusú zsírt fogyasztunk, és milyen arányban. Magyarországon sajnos jellemző, hogy nagyon sok omega-6-os típusú zsírt veszünk magunkhoz – ez található például a csirkehúsban vagy a sertésben. Ezzel szemben viszont kevés omega-3-as és omega-9-es zsírt fogyasztunk. Előbbi a halakra jellemző, utóbbi pedig például az avokádóban, a kókuszzsírban található. A túl sok omega-6 bizonyítottan károsítja az idegrendszert: börtönkísérletek igazolták, hogy a legtöbb erőszakos bűnelkövető kimondottan magas omega-6-bevitellel éli a mindennapokat.

Vagyis vannak jó és rossz zsírok?

Nem, ez a megállapítás ebben a formában téves. Az arányok a fontosak. Ezek megfelelő beállításában szintén szakember segíthet. A zsír önmagában nem ellenség, sőt, azt szoktam mondani: ha valaki hazamegy, és épp farkaséhes, sokkal inkább egyen egy darab kolbászt, mint egy csokoládét, az egyszerű cukrok ugyanis sokkal ártalmasabbak azzal, hogy feltolják az inzulinszintet. A zsír is gyors energiát ad, de megfelelő mennyiségben kevésbé ártalmas a bélrendszernek, a szervezetnek is. Tehát a mennyiség, a minőség, az arány a kulcs, és az sem mindegy, mit mivel eszünk. A legkárosabb a sok szénhidrát és sok zsír egyszerre történő bevitele például egy hatalmas adag vajkrémes torta formájában. Napi szinten, testsúlykilogrammonként egy felnőtt ember esetében 0,5-1 gramm az ideális mennyiség.

És fehérjéből?

Ott testsúlykilogrammonként férfiaknál 1 gramm, nőknél 0,8 gramm. De az ideális mennyiség egyénileg eltérhet életmódtól, fizikai és szellemi igénybevételtől függően. A fehérjék az enzimek, antitestek előállításához, az izmok kialakulásához szükségesek. Alkotóelemeik, „építőkockáik" az aminosavak, és minden fehérje annál értékesebb, minél összetettebb az aminosav-sorrendje. Az emberi fajra is jellemző, nekünk kedvező sorrend miatt úgynevezett esszenciális aminosav- és fehérjeforrás például számunkra a tojás, de ilyenek a színhúsok is. A tojás viszont azért is jó példa, mert annak a sárgájában zsír is van, és azzal együtt a fehérje is jobban hasznosul. Vagyis segítik egymás felszívódását. Például ugyanezen okból javasoltabb inkább csirkecombot fogyasztani csirkemell helyett.

Mit okoz a fehérjehiány?

A gyerek, aki nem visz be elég fehérjét a szervezetébe, nem nő gyorsan, a hiány a növekedés és a fejlődés elmaradásához, ödémásodáshoz, hormonproblémákhoz, csontritkuláshoz vezet. Viszont a túlzott bevitel is káros, ami elsősorban a testépítők extrém dózisú fehérjebevitele esetén mutatkozik meg. Ilyenkor a fehérjék lerakódnak a vesében, az ízületekben, mivel a szervezet nem tudja lebontani ezeket az anyagokat ekkora mennyiségben. Ez például köszvényhez, májkárosodáshoz, veseproblémákhoz vezethet. Itt is el kell találni a megfelelő arányt. Még egy élsportoló esetében sem ajánlott napi 2 grammos fehérjebevitel fölé menni, mert ennél több már vesekárosodást okoz. A legegészségesebb, ha felváltva fogyasztunk halat, marhát, borjút, vadhúst, csirkét.

Ha a divatdiéták jelentős része nem megalapozott, mit tegyen, aki fogyni akar?

Mindenképpen azt javaslom, hogy szakember segítségével állítsa össze az étrendjét. Ma már sajnos az is probléma ezen a téren, hogy rengeteg táplálkozási tanácsadó hatalmas sztárnak számít például az Instagramon, miközben hajmeresztő butaságokat terjesztenek. És elképzelhető, hogy egy-egy versenydiétával, speciális étrenddel tényleg gyorsan le lehet fogyni, viszont az eredmény ilyenkor nem mindig tartós, másrészt nagyon komoly egészségügyi következményekkel járhatnak ezek a kúrák. A legideálisabb, ha a tányéron mindig egyharmad szénhidrát és egyharmad fehérje kap helyet, középen kicsi zsírral. Szénhidrátok közül pedig érdemes a lassú felszívódásúakat előnyben részesíteni: teljesen rendben van, ha edzés előtt megeszünk egy banánt vagy egy almát, de alapesetben inkább válasszuk a basmati rizst, a barna-, vörös- és feketerizst, a kölest, a hajdinát, a bulgurt, a zabot.

Közhelyszámba megy a „királyként reggelizni, polgárként ebédelni, kolduskénti vacsorázni” mondás. Ezzel egyetért?

Ez egy rég meghaladott tévhit. Reggel semmiképpen sem javasolnám a túl bőséges étkezést, mivel a szervezet inzulinszintje ekkor a legmagasabb, a szénhidrát-bontásunk viszont ekkor a leggyengébb. Vagyis ilyenkor kimondottan nem ajánlott leterhelni az emésztőrendszert. Inkább arányosan osszuk el napközben az étkezéseket, és próbáljunk meg három-négy óránként enni valamit. Ne várjuk meg tehát a farkaséhséget! És ismétlem: megint csak nem mindegy, hogy mit mivel, illetve mikor eszünk. Gyors szénhidrátot például inkább ne együnk reggelire, és ugyanígy édeset se, mert utána egész nap édeset kívánunk majd. Ennek az az oka, hogy az édes ízek olyan bélgombákat táplálnak, amelyek utána egyre többre és többre vágynak majd belőlük. Egy kis zab némi fehérjével, netán rántotta ideális ilyenkor. Ebédre nyugodtan ehetünk bőségesebben, a vacsoránál viszont ismét érdemes tartani a mértéket. Ha pedig valaki fogyni szeretne, este már semmiképpen se vegyen magához sok szénhidrátot: inkább válassza például a natúr húst zöldséggel. ■

Aperitif

Áprilisban Presser Gáborral találkozhatnak, aki már előre megválaszolta néhány kérdésünket.

Fotó: Vető Gábor

További érdekességek az áprilisi magazinban!

Melyik volt a legemlékezetesebb turné?

Kétségen kívül az 1974-es amerikai LGT-turné, ahol az ideiglenesen hazánkban tartózkodó, emberarcú szocializmust három hónapra magunk mögött hagyva, az ördögarcú kapitalizmust kiszolgáló legnagyobb zenei fesztiválokon játszottunk.
Nem is rosszul, és még jól is éreztük magunkat.

Ki volt a legnagyobb (zenei) példaképe?

Leonard Bernstein, ahogy azt a *„Majd Leonard”* című dalomban is próbáltam megfogalmazni.

Van-e kedvenc városa?

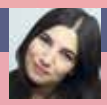
Van. Pest.

Melyik dalát dolgozták fel a legtöbben?

Ha jól tudom, a *„Ringasd el magad”* valahol 200 körül van, de *A padlásból* a *„Fényév távolság”* se lehet nagyon lemaradva.

EGY ÓRA FIGYELEM A FÖLDÉRT

2000 óta hazánkban is minden évben megrendezik az energiatakarékossági világnapot március hatodikán. A Föld népessége még mindig gyors ütemben nő, az energiaforrások viszont csökkennek, épp ezért nagyon fontos, hogy a szakértők felhívják a figyelmet a mindannyiunkat érintő problémára. A napsütéses órák száma növekszik, és a tavasz kitűnő időszak arra, hogy egészségesebb és környezettudatosabb életvitelbe kezdjünk. Ezt támogatják egész hónapban a különböző energiatakarékossággal kapcsolatos programok és előadások a világ minden táján, egészen a március 28-i Föld órájáig, amikor a világ minden országában 60 percre sötétségbe borulnak a legnagyobb nevezetességek és az akcióban résztvevő háztartások azért, hogy figyelmeztessenek: csak együtt tehetünk az élhetőbb és fenntarthatóbb jövőért.



Szentkuty Nikolett interjúja

Diétázzunk okosan!

Tavasszal sokan kezdenek fogyókúrába, hogy nyáron már jóval csinosabban indulhassanak nyaralni. Bár a túlsúlynak számos negatív következménye lehet, a túlzásba vitt diétával is árthatunk szervezetünknek. Arról, hogy hogyan érdemes diétázni, dr. Kerék Dánielt, a nyíregyházi Korona Gyógyszertár gyógyszerészét kérdeztük.

Dr. Kerék Dániel

A fogyókúrával kapcsolatban az egyik legfontosabb kérdés, hogy kialakulhatnak-e hiánybetegségek a tápanyagok mennyiségének csökkentése miatt?

Semmi nem tudja felülírni a természet törvényét, hogy testtömegünk változásai a táplálkozással bevitt, és a szervezetünk által felhasznált energia arányán múlik. Amennyiben a szükséges kalóriáknál többet fogyasztunk, hízni, ha pedig kevesebbet, akkor fogyni fogunk.

A testünknek makro- és mikrotápanyagokra van szüksége. Makrotápanyagoknak számítanak a fehérjék, szénhidrátok, zsírok és rostok, míg a vitaminokat és nyomelemeket a mikrotápanyagok közé sorolhatjuk. Ezek megfelelő mennyiségét és arányát kell megtalálnunk a tartós fogyás és a kívánt testsúly fenntartásának érdekében. Érdemes az aktuális „csodadiéta"-trendeket fenntartásokkal kezelnünk, különösen akkor, ha azok valamely tápanyagtípus elhagyására intenek. Ezek az úgynevezett restriktív diéták, amelyek egyes esetekben hiánybetegségekhez vezethetnek.

Sokan úgy hiszik, hogy a diéta során – cukortartalmuk miatt – a gyümölcsöket is kerülni kell. Mi történik valójában, ha mellőzzük ezek fogyasztását?

Fogyni vágyó, de egyébként egészséges ember esetében tartózkodnék az ilyen jellegű tanácsoktól. Igaz, hogy vannak magas cukortartalmú gyümölcsök, de ezeknek is helyet kell találni, még egy fogyáshoz szükséges étrendben is. Édes gyümölcsöket tanácsos inkább reggel fogyasztanunk, de a bogyósakat (szeder, ribizli, áfonya) vagy almát lehet szinte bármikor. Zöldségekből pedig lényegében nem tudunk túl sokat enni.

Milyen vitaminokat érdemes szedni ebben az időszakban, illetve lehetséges-e ezek túladagolása?

Mindenkinek érdemes C- és D-vitamint szednie, korának és testtömegének megfelelő mennyiségben, illetve a magyar lakosságra általánosan jellemző még a B-vitaminok hiánya. Ezeket érdemes pótolnunk. Természetesen – mint bármilyen más anyagot – a vitaminokat is túl lehet adagolni. Gyakran hallunk olyat a patikában, hogy valaki napi 8000 mg C-vitamint, vagy 10000 NE D-vitamint készül fogyasztani. Annak ellenére, hogy nagyon nehéz konkrétan meghatározni egy-egy vitamin esetén, hogy az adott egyénnek ténylegesen mennyire van szüksége, az extrém magas bevitel ugyanúgy kerülendő, mint a túl alacsony.

Melyek azok az ásványi anyagok, amelyeket a fogyókúra során is be kell juttatni a szervezetbe?

Mindegyiket, és nem csak fogyókúra során! Ahogy a vitaminokat, úgy az ásványi anyagokat sem termeli a szervezetünk, csak felhasználja azokat. Ilyen a nátrium, kálium, kalcium, magnézium, klorid, foszfor és a kén, de kisebb mennyiségekben szükségünk van még vasra, rézre, cinkre, mangánra, kobaltra, krómra, jódra, molibdénre, fluorra, szelénre és egyéb nyomelemekre is. A felsorolt listából nem érdemes egy-egy elemet kiemelnünk, szerencsésebb, ha olyan multivitamin-készítményt választunk, amely a felsorolt nyomelemek közül minél többfélét tartalmaz.

Kiemelt mennyiségű nyomelem-pótlásra lehet szüksége várandós anyáknak, sportolóknak, kemény fizikai munkát végző személyeknek, illetve gyakori, hogy bizonyos betegségekben vagy hiányállapotban orvos írja elő egy-egy nyomelem pótlását.

Segíthetik-e a fogyást bizonyos ásványi anyagok?

A krómnak például gyakran tulajdonítanak fogyást elősegítő hatást, mivel alkotóeleme a cukrok lebontását elősegítő enzimeknek. Ezt a tényt a vásárlást ösztönző anyagok gyakran fel is használják, annak ellenére, hogy hitelt érdemlően még nem sikerült bebizonyítani, hogy aki króm tablettát szed, annak csökken a testtömege anélkül, hogy bármi mást megváltoztatna a szokásain.

Az étrend-kiegészítők használatakor mire érdemes figyelni?

A patikákban C-vitamin tablettából lehet kapni nem vényköteles gyógyszer, és étrend-kiegészítő kategóriájú terméket is. A gyógyszer minőségű termék mindig magasabb minőségi-és árkategóriát képvisel, mivel több ellenőrzésen esik át a gyártás során, amíg a polcokra kerül. Ha étrend-kiegészítőt választunk, elsősorban azt mérlegeljük, hogy tényleg szükségünk van-e az adott készítményre, és igyekezzünk nem kizárólag olyan forrásokra támaszkodni, amelyek érdekeltek egy termék értékesítésében. Ha pedig úgy döntöttünk, hogy szükségünk van valamilyen termékre, igyekezzünk azt megbízható, ellenőrzött forrásból beszerezni. Ilyenek lehetnek például a Biztonságos Étrend-kiegészítő Programban résztvevő gyógyszertárak.

Miért fontos az ásványi anyagok és vitaminok mellett az is, hogy ne koplalással, hanem sporttal érjük el a kívánt testsúlyt?

Ahogy elhízni sem pillanatok kérdése volt, úgy lefogyni sem lesz az. Igyekezzünk az önsanyargatás, illetve a gyors és rövidtávú eredményt ígérő kúrák helyett hosszútávon fenntartható, új szokásokat bevezetni, amelyek már a folyamat során is örömet és élményt adhatnak. Olyasmire gondolok, hogy ha eddig két szelet kenyér és szalonna volt a reggeli, akkor cseréljük le az egyik szeletet egy almára. A szalonnának elég lehet a negyede is ahhoz, hogy elinduljon a nap. Érdemes átgondolni, be tudunk-e sétálni a munkahelyünkre busz vagy autó helyett, tudjuk-e nélkülözni a desszertet ebéd után, és milyen lehetőségeink vannak, hogy esti tévézés helyett inkább mozogni járjunk. ■

SZIMPATIKA

MÁRCIUSI AKCIÓ

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

Actival Extra filmtabletta
120 db

4 660 Ft EP

38,8 Ft/db

4 havi adag multivitamin. 31 hatóanyag, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek, bétakarotin, lutein és likopin, tele életerővel.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

ACT2003LFSZ

Lopedium® 2 mg kemény kapszula
30 db

1 780 Ft EP

59,3 Ft/db

Heveny, hirtelen kialakuló hasmenés tüneteinek (beleértve a hasi diszkomfortérzés, puffadás, görcsök) kezelésére. Már az első adag Lopedium megszüntetheti a panaszokat.

hatóanyag: loperamid-hidroklorid

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

1 670 Ft EP

8,4 Ft/ml

Köptető hatású gyógyszer hurutos köhögés kezelésére. Kettős hatásával szabályozza a hörgőváladék-termelést és megkönnyíti annak felköhögését.

hatóanyag: karbocisztein

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

MUC-VA-HU2001-01, lezárás dátuma: 2020.01.15.

Sperti Preparation H® végbélkenőcs
25 g

2 340 Ft EP

93,6 Ft/g

Hatékonyan csillapítja az aranyér kellemetlen tüneteit: csökkenti az irritációt, enyhíti a fájdalmat és elősegíti a sebgyógyulást.

hatóanyag: cápamájolaj és élesztősejt-kivonat

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

Algoflex® Forte filmtabletta
20 db

1 960 Ft EP

98 Ft/db

hatóanyag: ibuprofén

A 1,5×-es hatóanyag-tartalmával² hatékonyan csillapítja a fejfájást!

²Az Algoflex 400 mg filmtabletta hatóanyag-tartalmához képest.

forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5. Telefon: (+36 1) 505 0050

Vény nélkül kapható gyógyszer

SAHU.IBU.19.10.0432 (2019.11.04.)

Valeriana Night Forte lágyzselatin kapszula
60 db

2 995 Ft

49,9 Ft/db

A macskagyökér, komló és golgotavirág gyógynövények hatóanyagai hozzájárulhatnak a nyugodt, pihentető, egészséges alváshoz.

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

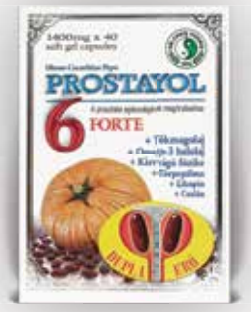
Étrend-kiegészítő készítmény**

Prostayol 6 Forte kapszula
40 db

2 100 Ft

52,5 Ft/db

A prosztata megfelelő működésének fenntartásához törpepálmagyümölcs-kivonattal, kisvirágúfüzike-kivonattal és tökmagolajjal.



Étrend-kiegészítő készítmény**

Septofort tabletta
24 db

1 320 Ft EP

55 Ft/db

Szájüregi fertőzések, gyulladások és szájnyálkahártya betegségek kezelésére is alkalmas.

hatóanyag: klórhexidin

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp Extra belsőleges oldatos cseppek + C-vitamin Béres 50 mg tabletta
4×30 ml + 120 db

4 580 Ft EP

Komplex összetételével támogatja az immunrendszert és a szervezet ellenállóképességét, segít a betegségek utáni felépülésben és fáradékonyság esetén.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

BCS2003LFSZ

Neo Citran megfázásra és köhögésre kemény kapszula 16 db

1 710 Ft EP

106,9 Ft/db

Kemény kapszula a megfázás, meghűlés, influenza és hurutos köhögés tüneteinek kezelésére nyújt komplex megoldást kapszula formátumban.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19e – A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

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.**

SZIMPATIKA

MÁRCIUSI AKCIÓ

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

Sinupret® bevont tabletta
50 db

2 300 Ft EP

46 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

Visine® Classic 0,5 mg/ml oldatos szemcsepp
15 ml

1 800 Ft EP

120 Ft/ml

A szem kisebb irritációinak tüneteként jelentkező kötőhártya-duzzanat és vörösség átmeneti, tüneti kezelésére.

hatóanyag: tetrizolin-hidroklorid

Vény nélkül kapható gyógyszer

Bilobil® Forte 80 mg kemény kapszula
60 db

4 375 Ft

72,9 Ft/db

A Bilobil növényi gyógyszer, mely a kognitív képességek (pl. memóriazavar) korfüggő romlása esetén javasolt enyhe fokú demenciában.[1]

[1]alkalmazási előírás

hatóanyag: páfrányfenyőlevél száraz kivonat

forgalmazza: KRKA Magyarország Kft.
1138 Budapest, Dunavirág utca 2-6.
3. torony 6. emelet

Vény nélkül kapható gyógyszer

BF602002

Nasopax orrspray felnőtteknek
10 ml

1 810 Ft EP

181 Ft/ml

Két hatóanyag kombinációjával hat az orrdugulás és a heveny arcüreg-gyulladás ellen. Kíméletes, nem szárítja az orrot.

forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt.
1134 Budapest, Váci út 29.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex MaxGrip citrom ízű por belsőleges oldathoz 10 db

2 090 Ft EP

209 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

Hydrominum tabletta
30 db

2 500 Ft

83,3 Ft/db

A zöld tea serkenti a víz eltávolítását a szervezetből. A csalán fokozza a veseműködést a víz kiválasztás támogatásával.

forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft.
1025 Budapest, Cseppkő utca 41.

Étrend-kiegészítő készítmény**

22_20202_hydro

Stodal® szirup
200 ml

1 740 Ft

8,7 Ft/ml

Homeopátiás gyógyszerkészítmény, amely a szervezet öngyógyító törekvését serkenti.

forgalmazza: Boiron Hungária Kft.

Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer

Linex® Flora kapszula
28 db

2 760 Ft

98,6 Ft/db

Két liofilizált baktérium törzset tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

OLNX1431/03.19

Cetebe 500 mg retard kemény kapszula
120 db

3 780 Ft EP

31,5 Ft/db

Hosszan tartó C-vitamin, amely átlagosan 98,6%-ban hasznosul.

hatóanyag: aszkorbinsav

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19e

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. 1093 Budapest, Vámház krt. 7. III. em. 16.

Orvostechnikai eszköz*

Apranax Dolo 220 mg filmtabletta
30 db

1 500 Ft EP

Enyhe és középsúlyos fájdalmak pl. izomfájdalom, ízületi fájdalom, hátfájás rövid távú kezelésére javallott. Csökkenti a gyulladást és a fájdalmat.

50 Ft/db

hatóanyag: naproxen-nátrium

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

APT-VA-HU1907-03, lezárás dátuma: 2019 július 3.

Nyerjen márciusban 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!
***A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**
****Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**

Szonda Györgyi írása

EGÉSZ(SÉGES) testkép

#ANYASZEMMEL #VÉLEMÉNY #HARMÓNIA #TESTTUDAT #MINTA #SZÜLŐ-GYERMEK

Néhány héttel ezelőtt óriási port kavart egy közismert, bár számomra jelentéktelen „celeb” videóüzenetével, nyilatkozataival, illetve az ezekre való reakciókkal, kommentáradattal. Személy szerint engem teljesen felháborított, ahogy mind a nőket, mind a férfiakat lekicsinylő, alázó módon beszélt párkapcsolatról, gyermekvállalásról, családdá válásról, elvárásokról és „nemelfogadásról”. Elgondolkoztam, hogyan is alakul a mai gyerekek és fiatalok önképe, testképe ebben a – kimondom – beteg világban.

Nálunk négy, már a serdülőkort átélt fiatal, egy éppen pubertásba lépő kiskamasz és egy még tényleg kicsi gyermek van a családban. Adott még egy Apa, aki minden gyermeke születésénél jelen volt, aki közelről élte át a női test és lélek változásait, aki sok-sok éve öleli ezt a testet, hol 10-20 kilóval többel, hol épp kevesebbel. Adott egy anya is, aki volt bombanő huszonévesen, aki hízott a várandósságok alatt 15 kilót is, aki szoptatott hosszú éveken át, aki hol könnyen viselte teste változásait, hol pedig keményen megküzdött az elfogadásával. Aki volt már megtörve, „védőhájat” felszedve magára, de volt szénhidrátmegvonással és plank-kihívással megtűzdelt kemény fogyókúra hőse is. Ezt az anyát látták a gyerekei rosszabb és jobb állapotaiban, simogatták és bújtak gömbölyűbb idomaihoz vagy büszkén tolták vele a hasizomgyakorlatokat, hogy ne szenvedjen egyedül. Látták szülés után fáradtan, délben még pizsiben, fájó testrészekkel, de látták bizony csinosan felöltözve, tűsarkúban is, amikor kaptak Apával két óra kimenőt az éppen aktuális kistesó mellől.

A szülői minta szerintem a legfontosabb abban, hogy hogyan viszonyulnak gyerekeink a saját testükhöz, és óriási a felelősségünk, hogyan tereljük őket a rájuk zúduló tökéletességet mutató és elváró tartalmak közepette. Meg kell mutatnunk nekik, hogyan lehet szeretni a testünket, elfogadni a hibáival együtt, hogyan kell megköszönnünk neki, hogy nap mint nap működik, hogyan kell felkészülni a változásaira, és mit kell tenni érte, hogy egészséges és szép maradhasson. A következő lépcsőfok pedig, hogy kicsi koruktól beléjük kell kódolni a szeretetet, hogy ne csak magukat, hanem a társaikat is elfogadással és támogatással tudják majd szeretni, hogy szépnek lássanak egy munkában megfáradt arcot, egy gyermekeket hordott és szült ölet, vagy egy évek alatt elmélyült ráncot, megőszült hajtincset.

Emellett fontosnak tartom, hogy nem titkoltuk el sosem előlük, hogy vannak nehéz időszakok, láttak bizony mélypontokat is és azt is, hogy miként lehet továbblépni megfelelő kommunikációval, egymásért meghozott döntésekkel.

Nem könnyű nekik a látszólag tökéletes testükkel sem, mert elfogultság nélkül állítom, hogy fürdőruhamodell lehetne mind a négy kisfelnőtt gyermekünk, de persze ők is, mint mindannyian, egészségesen elégedetlenek és ez rendben is van, amíg nem fordul kóros keretek közé. Ezek az évek a szerelemtől rózsaszín szemüvegen át láttatják a másikat, az amúgy is gyönyörű, fiatal barátokat, barátnőket; de ha gyerekkorukban jól érzékenyültek a szüleik egymás iránti tiszteletéből, szeretetéből, elfogadásából, akkor később is nyert ügye lehet a házastársuknak. Természetesen tudom, hogy sok családban nem adott a szülők szerelmes mintája, ott sokkal több tudatos felkészítést igényel a kiskamasz testképének formálása, és csak remélni tudom, hogy megbirkózik ezzel a jelen szülői társadalom. Ha nagyrészt a médiából ömlő információk alakítják egy gyermek kialakulóban lévő ön- és testképét, a leendő társukhoz fűződő elvárásaikat, akkor óriási baj lesz a következő generációk párkapcsolataival... ■

Küttel Dávid írása

Az anyai aggodalmak margójára

Előző munkahelyemen rengeteg óriásplakátot terveztünk nagy márkák reklámkampányaihoz. A fotózás után pedig rendre az történt, hogy a képen látható embert a grafikussal agyonretusáltatták és az került végül kinyomtatásra. A médiából ömlik a hamis kép, a megcsinált, a feltupírozott emberi alak, és sajnos ez igaz a jellemekre is. Apaként azonban abban reménykedem, hogy sikerült átadnom a gyermekeimnek azt a tényt, hogy nem minden az, aminek látszik. Amikor arról beszélünk, hogy a médiának van felelőssége az egyéni vélemény formálásában, ez nem teljesen igaz. A médiában dolgozóknak van óriási felelősségük, főleg azóta, hogy a média már nem csupán a tévét, a rádiót és a nyomtatott magazinokat jelenti. Az internet előretörésével már teljesen személyre szabottá vált a reklámipar, és így az okostelefonunkon kizárólag a nekünk szóló hirdetések jelennek meg. A cégek és a márkák ráálltak arra, hogy egyesével találják meg a vásárlót, ebben pedig élen járnak a különféle diéták, étrendkiegészítők, amik mind-mind szebbé varázsolnak, ellenállhatatlanná és legyőzhetetlenné tesznek minket.

A felelős tartalomfogyasztásról rendszeresen beszélek a gyerekekkel, mert mindegyik a saját életkorának megfelelően ki van téve a veszélynek, akkor is, ha minden biztonsági intézkedést elkövet az ember az otthoni online eszközein. Azt pedig mindig elmondom, hogy diétázni nem csupán az alakjuk miatt kell, hanem azért, mert nem mindegy, mit eszünk és mennyit, illetve hogy a saját testünkre igenis vigyáznunk kell!

Szóval a nagyokat bíztatom, hogy nézzenek utána és kérdezzenek, mielőtt nekilátnak egy ismeretlen fogyókúrának, vagy akár a mostanában oly divatos kihívásoknak! Illetve ha véletlenül valami olyan tartalom jön velük szembe a neten, ami bármilyen szinten kimozdítja őket a komfortzónájukból, akkor azonnal jelezzenek, mert nincsenek egyedül! ■

Kalmár András írása

Régi ismerős: Falusi Mariann

Fotó: Draskovics Ádám

Az Artisjus-díjas magyar dzsesszénekesről, rádiós- és televíziós műsorvezetőről már gyerekként kiderült, hogy tehetséges a zenében, de az igazi sikerekig még el kellett telnie néhány évnek. 1983-ban szerezte meg diplomáját a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen, ugyanebben az évben pedig benevezett a Magyar Televízió *Ki mit tud?* című tehetségkutató műsorába, melynek aztán a győztese lett dzsesszénekes kategóriában. Ekkor mindössze 24 éves volt.

Két évvel később Kubában lett fesztiválgyőztes, legnagyobb népszerűségét mégis a Pa-dö-dő együttesnek köszönhette, amit 1988-ban alapított meg Lang Györgyivel közösen.

Később hangi adottságainak köszönhetően a zene legnagyobb mestereivel is együtt dolgozhatott, többek között Presser Gáborral, a szakma Pici bácsijával, akivel most valami közös, de ritka vállalkozásba fogtak: Mariann május 7-én, Presser 8-án és 9-én ad nagykoncertet a Budapest Kongresszusi Központban, úgy, hogy az előadások között „lesz átjárás".

„Éppen Németországban Turnéztunk a Sárik Péter trióval, amikor Pici bácsi telefonált, hogy a régi tervünk valóra válhat, és a Kongresszusi Központtól megkaptuk ezeket az egymást követő napokat, enyém a csütörtök, övé pedig a péntek és a szombat, de azért ígérem, én se mondok csütörtököt."

A csapat tehát három napra beköltözik a Kongresszusi Központba, Mariann, vagy ahogy Presser hívja, „Marika néni" természetesen részt fog venni vendégként az előbbi koncertjein, és magától értetődő, hogy Presser sem hiányozhat Falusi koncertjéről.

„Muszáj hogy itt legyen, hisz a műsor címe *Darabjaim*, és ő, illetve a vele eltöltött 30 évnyi munka az életem egyik fontos része. Ő lesz az előadás alfája és omegája. Az egyéb dolgaimat pedig megpróbálom újragondolni egy kicsit, hogy másképp szóljanak majd, tehát nem feltétlenül úgy játszom majd őket, ahogy szoktam."

A koncertről természetesen nem hiányozhat Lang Györgyi és a Pa-Dö-Dö csapata sem, akikkel több mint 30 éve folyamatosan dolgoznak, járják az országot, és népszerű slágerekkel ajándékoztak meg számos generációt.

Mariann színésznőként is kiváló, legfőképpen zenés darabokban csodálhatjuk meg fantasztikus hangját és lehengerlő humorát. Nyáron a Szegedi Szabadtéri Játékok színpadán is megfordul majd, de az országba sok helyre viszik a Játékszín produkcióját, a *Menopauzát*, amelyben Szulák Andrea váltótársa. Az *Amerikai komédia*, az Operettszínház sikerdarabja is igazi jutalomjáték számára.

„De a Kongresszusi Központbeli koncert is olyan lesz mint egy színdarab, voltaképpen egy történet, amely megpróbál eljutni valahonnan valahová."

A zenei karrierje és a Pa-Dö-Dö is színházban született Presser bábáskodása alatt, a *Rémségek kicsiny boltja* volt hármójuk első közös munkája.

Mariannak voltak jobb hangi adottságai, viszont Györgyinek nagyobb színpadi gyakorlata volt, így tökéletesen kiegészítették egymást.

„Megvolt rá az esély, hogy rivalizálni kezdünk, de szerintem sokkal intelligensebb megoldás volt, hogy ehelyett inkább egymást segítettük. Aztán erre később szükségünk is volt, ahogy egyre több új feladat jött velünk szembe. Nagyjából egyformán gondolkozunk a világról, ez nagyon sokat segít. Györgyi a hirtelenebb, én a diplomatikusabb, aki elsimítja a dolgokat. De szerencsére mindketten gyorsan túl szoktunk lendülni a problémákon."

Mariannról köztudomású, hogy nagyon szereti az állatokat:

„Az első kutyám, Zoli, 26 éves koromban került hozzám. Borzasztó állapotban volt, tele bolhákkal és fertőzésekkel, nem is jósoltak neki nagy jövőt. Úgy döntöttem, hogy befogadom. Amikor hazaértünk, lekuporodott a lábtörlőre, én pedig azt gondoltam, ott majd elalszik – tíz perc múlva már az ágyamban volt, és ott is maradt 15 évig. Nagy szabadságot adok az állataimnak, nálam mindegyik azt csinál, amit akar. A második kutyámat, Petit azért is szeretem annyira, mert terrier, ebből következően egy önálló, tudatos fajta. Komoly egyénisége van, és én ezt szeretem, nem azt, ha egy kutya szolgalelkű. Ha találok egy beteg állatot, felnevelem, aztán szabadon engedem. Például a süniket. Egyszer késő ősszel beesett a kertembe egy, és mivel már nagyon hideg volt, nem volt szívem kirakni, végül 6 évig nálam is maradt. Aztán az állatorvosunkhoz bekerült egy beteg sün, őt is ápoltam 2-3 évig, aztán szabadon engedtem. Mindig segítek az állatokon, főleg, ha sérültek. Hiszen ki törődik az állatokkal, ha mi nem?”

Mariann passzívan is szereti szemlélni az állatokat, vizsgával rendelkező könnyűbúvár, de csak olyan helyen szeret merülni, ahol gazdag az élővilág.

Közelgő koncertje kapcsán végül így vallott:

„Az a miénk, amit megeszünk, szokták mondani földhözragadt lények. Nem mondom, hogy nincs igazság, de sokkal többek vagyunk, mint amit megeszünk. Egy énekesnő például az is, amit elénekel – mert az is az övé, vagy az is ő maga. Cipeljük a dalok súlyát, ahogy cipeljük azt is, amit megettünk életünk során. Darabok a szívemből, az

Fotó: Horváth Judit

agyamból, a lelkemből, és ne feszegessük, még honnan. Hogy a darabokból végül mi áll össze – az egész, az egész fele vagy még kisebb részek –, az egyelőre titok. Előttem is.”

Végül elárulta, hogy nem akartak jubileumi koncertet, de azért van az eseménynek egy apropója:

„Én nagyon kerek vagyok, látványban is meg az évek számában is, és bár ezt nem akartuk direkt módon kommunikálni, de azért április végén töltöm be a 60+1. évem.” ■

Ahová lépünk, **történelem**

Játsszon velünk Megfejtő és Kvízjátékunkon, és most megnyerheti fődíjunkat, egy pelopponészoszi utazást!

Peloponnészosz nevezhető akár a görög kultúra bölcsőjének is, mitologikus, legendákkal átszőtt helyekre kirándulhatunk el, ahol szinte megelevenedik előttünk a történelem, és tanulmányozhatjuk a több mint kétezer évvel ezelőtti civilizáció gazdagságát. Itt található többek között Olympia, mely az ókori sportesemények otthona volt, és amelynek köszönhetjük a mai Olimpiánk létét is. Epidaurosz ókori színházának precíz mérnöki megoldásai és akkusztikája még a mai szakembereket is megdöbbenti. Itt található a híres-hírhedt Tajgetosz-hegy, valamint Spárta, mely az ókorban sokáig egész Hellas egy legjelentősebb polisza volt, köszönhetően a szigorú kiképzésének és katonai erejének. A hihetetlenül gazdag kultúra és ősi helyszínek mellett, a térség kiváló és változatos tengerpartokkal és öblökkel, páratlan kulináris élményekkel, autentikus görög falvakkal várja a turistákat.

SOKOLDALÚ FINOMSÁG

*Diétázni nem csak salátával lehet, sőt amint azt gyógyszerészünk is kiemelte, nagyon fontos a megfelelő mikro- és makrotápanyagok bevitele. Ha a barna rizst már unjuk, köretként sokféleképpen elkészíthető az **édesburgonya** vagy **batáta**, melynek íze talán a sütőtökéhez hasonlít a legjobban. Fogyasztása alacsony glikémiás indexe miatt kedvezően befolyásolja a vércukorszintet, valamint komplex szénhidrátokat tartalmaz, így hosszabbra nyújtja a jóllakottságérzetet. Emellett magas rosttartalmú, kalcium-, magnézium-, kálium-, C-, B_6-, valamint A-vitaminban gazdag étel. Összesüthető tepsiben csirkével, zöldségekkel, hasábburgonyaként is ízletes, valamint héjában sütve is jó ropogós. Készíthetünk belőle pürét, mely remek alternatívája a hagyományos krumplipürének, és nagyon jól passzol a sülthúsokhoz. Ha pedig nem köretként szeretnénk fogyasztani, a sütőtökhöz hasonlóan, ízletes krémleves is lehet belőle.*

Sallai Ervin írása

Görbe tükör

#HUMOR #MÉREGTELENÍTÉS #EVÉS #FOGYÓKÚRA #SPORT #EGÉSZSÉG

Szevasz Ferikém! Tartasz még edzéseket? Végre elhatároztam, hogy ledobok pár kilót! Elszántság a köbön. Megvan még az érettségi öltönyöm: az a motiváció. A régi nadrág dereka most feszül a csuklómon. Ica kérdezte, hogy lehetnék-e holnapra ötven kilóval kevesebb, mert kapott egy kuponos fotózást ajándékba. Szerintem csak akkor, ha lecsapja a vonat a lábam. Mindegy. Majd az állatkertben fotózkodunk az elefánt előtt, hogy kisebbnek tűnjek. Minden relatív, nem?!

Ferikém, ezt a felesleget nem a legyek hordták össze. Türelem kell. Meg hogy legalább addig ne majszoljak egy tábla csokit, amíg a majdani edzésemről beszélünk. Kell az energia, bár az átöltözést lehet, hogy nem kéne kihívásként megélnem.

Tudom, hogy mázsa alatt nem férfi az ember, csak karácsonyfadísz, de ideje kezdeni valamit a pocakkal. Nem tudom, mennyit nyomok, tavaly elrepedt a mérleg, amikor ráléptem.

Mindig mondogattam, hogy nagy kő alatt lapul a nagy kígyó, de ahogy a hasam elnézem, ez a kő már agyonnyomta a kígyót. Olyan vagyok, mint aki a teli övtáskára rávette az inget. Gondolj csak bele, milyen az inggombjaim egy napja. Állandó rettegés, hogy mikor lövöm ki őket.

Nem kell féltened egyelőre a jojó-effektustól, mert az azt jelenti, hogy feljön a súly, ami lement. Érted? Ami lement. Még messze van, Ferikém, hogy egy gramm lefelé menjen.

Óvatosan veselkedjünk neki az edzésnek, mert attól is gyöngyözik a homlokom, ha kicsomagolom alufóliából a szendvicset. Nem azért járok levágott szárú gumicsizmában, mert szerény vagyok, mint Zuckerberg, hanem mert nem tudok lehajolni, hogy bekössem a cipőm. A pedikűrös Genzler Marika szerint nem is gyártanak olyan cipőt, ami jó lenne a lábamra. Ki látott már olyan lépőt, ami szélesebb, mint hosszú. Amikor a körmeimet vágja, külön lavórban ázik a két medve-tappancsom. Persze valamit kell mozogni! Mondják, hogy a kutyát akkor is meg kell sétáltatni, ha nincs. Mostanában nem mászkálok sokat. Néha a parkolóból eldülöngélek a nemzeti dohányboltba cigiért, mert nincs drive-in, mint a mekiben. De úgy kiadósabban '90-ben gyalogoltam utoljára, amikor a taxis-sztrájk miatt nem jártak a trolik, és kellett a kenyér a töltöttkáposztához anyáméknál.

Tudom, érdemes lenne azon elgondolkodni, hogy ne szalonnába göngyölve vegyem be a koleszterin gyógyszert. Már az sem túl egészséges, hogy a vérnyomás pirulát leöblítem kávéval.

Táplálkozással – lekopogom – nincs gond. Amióta vége a nyomorult refluxnak, mindent tudok enni. Persze gyümölcsöt nem láttam, mióta betiltották a kocsmában a nyerőgépeket, bár akkor sem jött ki gyakran a három cseresznye. Maximum pohárban. Nem az a baj, hogy néha eszem egy kis hurkát, hanem hogy utána egy veknivel kitunkolom a tepsi zsírt. Olyan a koleszterinszintem, hogy a laborban az ápolók fogadásokat kötnek, hogy mikor lesz infarktusom. A leggyakoribb tétek egy nap és két hét közöttiek.

Igyak sok folyadékot? Innék én, de akkor ugrik a jogsi. Csak este kortyintok egy rekesz sört, hogy büfögtessen, mert nem jó, ha beszorulnak a gázok. Nem szeretem az ízét, úgyhogy mindig eszem utána az ágyban egy zacskó csokiparányt elalvás előtt.

Avasakat vidd innét, nem akarok izomkolosszus lenni. Szerintem ráülök erre a biciklire, oszt nézem a tévét. Ha elbír. Én tekerjem? Azt hittem a pedál forgatja majd a lábam. 2020-ban kicsit többet vár az ember a technikától.

Olyan nincs, hogy befekszem, azt mozgat? Mittudom én?! Valami gép, de felőlem kurblizhatják is ezek az egyszálbél fiatalok, úgysincs dolguk, csak szelfizgetnek. Közben esetleg szolizhatnék is, a barnulás slankít. Semmi ilyesmi? Futkározni meg gyúrni otthon is tudnék, azért nem fordultam volna hozzád, Ferikém! Hát milyen edző vagy te? Nem tudsz lefogyasztani? Manapság minden kókler nyithat konditermet. Jól van, nincs harag. Este gyere át, abáltam szalonnát. ■

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

Vág Bernadett írása

A gyöngybetűs levélke titka

Pár éve történt. Még nem mondom meg, hogy mi, mert én se tudtam, mielőtt megtörtént volna. Végre március volt, de hideg, csúnya, sehogy se akart kitavaszodni. Készültem az első péntekre, hogy jönnek a csajok, és átnevetgéljük magunkat a rossz időn.

Csakhogy ez is bosszantóan kezdődött. Szaki írt egy mailt, hogy sajnos nem tud részt venni a pénteki gyűlésen, mert más dolga van. Ennyi. Szárazon tömören, hidegen.

Fájt. Mert a péntekünk azért a péntekünk, mert az ki nem mozdítható, át nem tolható, le nem törölhető, ő pedig minden magyarázat nélkül felrúgta. Nélküle már nem lesz olyan, gondoltam, meg se fogjuk tudni csinálni a tavaszteremtő mágiánkat, ha nem nevetgél itt rajtunk.

Ám de történt még valami, ami engem is megzavart, és eltántorított a kötelező csajos péntektől. Kaptam egy levelet. Méghozzá igazit, postán. Gyönyörű kis rózsaszín borítékban, gyöngybetűkkel megcímezve, lehelet papíron. Arany tintával volt írva, olyan szép kézírással, ahogy csak az első osztályosok tudnak, ha szorgalmasan tanulnak. A levélen nem volt feladó, csak egy pici szív, ami megdobogtatta az én nagy szívemet. Egyetlen sor állt a cirádás díszítés alatt: Március 8-án, péntek este, pontban hatkor várlak a cukrászdában itt és itt, nagy szeretettel... Aláírás itt se volt, de minek is lett volna, hisz pontosan tudtam, hogy a kedvesem küldte, ki más, és nőnapon kíván ilyen kis romantikusan felköszönteni engem.

Na, de hoppá. Engem??? Nőnapon? A kedvesem? Még soha az életben nem köszöntött fel nőnapon, sőt, a névnapomat is rendre elfelejtette, a szülinapomat simán összemosta a karácsonnyal, a megismerkedésünk dátumára meg én sem emlékeztem tisztán. Furcsa, gondoltam, de hát mi lenne természetesebb, mint hogy egy pasi furcsa, és olyat is olvastam, hogy idősödve egyre romantikusabbá (és furcsábbá) válnak, sőt, olyat is, hogy akkor a legromantikusabbak, amikor félrelépnek, de ilyen keserves gondolatokkal épp nem akartam foglalkozni, mert ha örülni lehet valaminek, akkor inkább örüljünk.

Különben is ki kellett találnom, mi legyen a szent, csajos péntekkel. Lemondjam, mint egy áruló? Odébb toljam? Mit csináljak?

Ám ebben a pillanatban kaptam egy újabb levelet, de nem cirádás papíron, hanem telefonon, méghozzá Pistitől, hogy pénteken nem jövök, bocsi. Semmi indoklás, semmi magyarázat, csak enynyi. Ez már tényleg bosszantó volt, mi több, gyanús, de mielőtt még rádöbbentem volna, hogy én is pont hasonló esküszegésen gondolkodtam, kaptam még egy levelet a messin, hogy szia. Márti volt. Kedvesen érdeklődött, hogy vagyok, szidta az időjárást meg a benzinárakat, majd egyszer csak, huss, lemondta a pénteket. Kérdeztem volna, hogy miért, de már nem volt fent a neten.

Ez most már tényleg szörnyen gyanús volt, pláne, mert épp az előző nőnapon fanyalogtuk halálra magunkat, hogy milyen buta ünnep ez, emlékezteti a csajokat, hogy mivel egész évben le vannak potytyantva, így nesze, nőnapon is, hisz úgyse köszönti fel őket senki. (Hacsak nem Karcsi bácsi, az uszodaportás, a pusziért.)

Szóval gyanús volt ez az egész, a leggyanúsabb pedig az, hogy Spirike még nem írt rövid, száraz lemondó levelet. Felhívtam.

– Spirike! – sóhajtottam a kagylóba csupa tiszta szeretettel, ahogy elvárja, mire ő felzokogott. Amint kizokogta magát, elhadarta, hogy pont ezt hívják spirituálisan szinkronjelenségnek, hogy ő fájó szívvel rám gondol, erre én felhívom, és hogy ez olyan szép, hogy őrület, de közben neki olyan lelkifurdalása van, hogy alig kap levegőt, és bőgött még egy sort.

– Csak nem le akarod mondani a pénteket? – kérdeztem. A vonal végén néma csönd, még orrszörcsölés se hallatszott, még szipogás se, semmi.

– De – felelte nagyon halkan, és olyan visszavonhatóan, mintha egy kérdés lenne, nem egy határozott, tömör válasz.

– Miért is? – kérdeztem keményen, határozottan, mert az azért már tényleg egy vicc, hogy még a Spirike is szórakozik velem. A válasza felkavart. Így szólt.

– Azért, mert ha elmondanám, miért nem jövök, szomorú lennél, hogy a te életedben nincsenek ilyen bolondos, romantikus kalandok, hogy kapsz egy pici titkos levélkét postán a szerelmedtől, amiben meghív egy szép kis budai cukrászdába, ahol a legfinomabb a somlói galuska, pont akkor, amikor a pénteki csajgyűlésünk lenne, amire esküszegés nem elmenni.

És még mielőtt tovább zokogott volna, kinyomta a telefont.

Halványan kezdtek már körvonalazódni a dolgok a fejemben. Jött a péntek. Szóltam a párommak, hogy Budára indulok egy cukrászdába, ahová titkos levélkében hívott meg egy még titkosabb illető.

– Vigyázz, hová parkolsz, mert nőnapon is büntetnek! – ezt válaszolta.

Megérkeztem a cukrászda elé. Belestem az üvegen. Azt láttam, hogy három kiöltözött spiné zavartan toporog az asztalok között, és mintha kicsit sem örülnének egymásnak. Spiri, Pisti és Márti. De hol lehet Szaki? Amikor én is beléptem, megcsörrent a telefonom. Levél jött Szakitól. „Gondoltam, meghívlak titeket egy nőnapi somlóira, de közbejött valami fontos. Kérlek, fizess a csajoknak helyettem, majd megadom."

És tudjátok, hogy Szaki miért nem ért rá eljönni erre a titokzatos, varázslatos nőnapi somlóira, amit ő szervezett, csak hogy örüljünk? Hát azért, mert az ő kedvese tényleg elvitte vacsorázni aznap este, hogy tetőtől talpig, keresztbe-kasul felköszöntse. ■

HIRDETÉS

Szécsi Judit írása

Számtalan ilyen, és ehhez hasonló mondattal, előítélettel találkozom a munkám során. Ebben a cikkben kicsit mögénézünk ezeknek a kijelentéseknek, melyek a hétköznapokban a pszichológus szakember hallatán gyakran felmerülnek. Magyarországon sajnos még mindig túlságosan titkos, intim dolognak számít, hogy valaki pszichológushoz jár, úgy tűnik, hogy a mentálhigiéné fontossága még nem került be kellő hangsúllyal a köztudatba.

Miért érdemes mégis pszichológushoz járni?

Életünkben gyakran jelentkeznek olyan hétköznapinak tűnő, ám lelkünket megterhelő problémák, melyek akár hosszabban, hetekig, hónapokig is fennmaradhatnak, és súlyossá is válhatnak, ha nem foglalkozunk velük időben, szakszerű segítséget kérve. Téves elképzelés tehát, hogy pszichológushoz csak beteg emberek járnak, hiszen az egészséges, ám valamilyen életvezetési nehézséggel küzdő embernek is nagyon sokat tud segíteni egy pszichológus. Bárki, aki az élet több területén sikeres, elakadhat valamiben, amivel egyedül esetleg nehezen küzd meg.

Ha úgy érezzük, hogy fejlődni, változni akarunk, ha szeretnénk a bennünk rejlő lehetőségeket kibontakoztatni, ha az életünkben váratlan életesemények következnek be, testi tüneteket produkálunk, melyeknek nincs orvosilag kimutatható oka, feldolgozatlan életeseményekkel élünk együtt, stb., érdemes szakemberhez fordulni.

Sokan ilyenkor még hosszabb-rövidebb ideig halogatnak, gyakran barátaikhoz fordulnak támaszért, vagy igyekeznek egyedül, önerőből megoldani a nehézségeket. Ez a mechanizmus leginkább szorongásból fakad, a változástól, problémával való szembenézéstől való félelem dinamikája áll a halogatás mögött. Tapasztalataim szerint azonban mindig van egy utolsó csepp, amikor betelik a pohár, és lépünk.

Személyiségünknek vannak olyan szegmensei, vannak olyan működésmódjaink, tulajdonságaink, amelyekre kevéssé, vagy egyáltalán nincs rálátásunk, olyan reakcióink, problémamegoldó stratégiáink, amik nem tudatosan kapcsolnak be bennünk. Az empátiával odaforduló, érzelmi támaszt nyújtó szakember, aki tükröt tart számunkra, nagyon sokat tud segíteni ezen vakfoltjaink feltérképezésében. A pszichológus szakember a közös munka során, a beszélgetések folyamán kérdéseivel új nézőpontokat hoz be, visszajelzéseket ad, amik által rálátást szerzünk működésmódunkra, a másik emberhez való kapcsolódásunkra, tudattalan automatizmusainkra.

Gyermekpszichológus szakember felkeresése hasonlóan nehézkes manapság, mint a felnőttek esetében, ugyanis a szülők is nagyon gyakran halogatják a segítségkérést. Fontos azonban megjegyezni, hogy bizonyos személyiségfejlődéssel kapcsolatos elakadások esetében nem elég az idő múlása, a gyermek nem „növi ki" az adott problémát, nem múlik el magától a nehézség. Ha a gyermek viselkedésében változást figyelünk meg, megváltoznak szokásai, más lesz a közösségen belüli viselkedése, alvással, étkezéssel, vizelet- és székletürítéssel kapcsolatos gondjai vannak, figyelmetlenné válik, szorong, félénk lesz, stb., mindenképpen érdemes szakemberhez fordulni.

A gyermekek szinte mindig nyitottak, motiváltak, ezért velük a közös munka zökkenőmentesebb, bár fontos hangsúlyozni, hogy azon tünetek esetében, melyek hosszú évek során alakultak ki, a változás elérése is hosszabb időt vesz igénybe.

A gyermekpszichológia rendkívül izgalmas terület, a kicsikkel dolgozni teljesen más, mint felnőttekkel. A gyermekek világa, így játéka is, sokkal inkább megmutatja érzelmeiket, vágyaikat, fantáziájukat, tudattalan, ösztönös működésmódjukat. Gyerekekkel elsősorban nem a beszélgetés módszere a hangsúlyos, sokkal inkább a közös játéktevékenység az, ami informatív, illetve gyógyító erővel bír.

Az első alkalommal mindig a szülőkkel találkozunk, amikor átbeszéljük a problémákat és megfogalmazzuk a célt, ami felé igyekszünk eljutni. A konzultáció folyamán a gyermek fejlődésének történetét beszéljük át, együttgondolkodás zajlik, hiszen a gyermek legjobb ismerője a saját szülője, ráadásul éppen a szoros érzelmi szál következtében a legerősebb hatást is ő gyakorolja gyermekére. A pszichológus inkább egy külső szem, aki meglátásaival, kérdéseivel segít a szülőnek megérteni saját gyermeke problémáit.

Ezt az első találkozót követően néhány, általában 3-5 alkalommal a gyermekkel való munka első szakasza következik, melyben pszichológiai vizsgálatok, a gyermek játéktevékenységének megfigyelése, közös játék, stb. történik. A pszichológus figyel, ráhangolódik a gyermekre, igyekszik a szimbolikus világához kapcsolódva megérteni őt.

Ezt követően ismét a szülőkkel dolgozunk, a további közös munka formájáról állapodunk meg. Visszajelzést, nevelési tanácsokat kapnak gyermekükkel kapcsolatban, sok esetben ilyenkor a családterápia módszere is felmerül mint folytatás.

A munka következő szakaszában a gyermek egyedül vesz részt az alkalmakon, a szülőkkel szoros együttműködésben. A gyermek szabadon játszhat, játékában érzelmei, belső feszültségei kapnak teret. A gyermekpszichológussal való találkozások alkalmával a gyermek számára megterhelő, elviselhetetlen lelki tartalmak, fantáziák a közös játékban elviselhetőkké, elfogadhatókká válnak. A pszichológus empatikus attitűddel viszonyul a gyermekhez, a bűntudat feloldásával dolgozik, segít neki megküzdési stratégiáinak bővítésében, a gyógyítás-gyógyulás folyamata ebben a közös tevékenységben rejlik. ■

Ribb Péter írása

#SZIMPATIKA TV

Túlélés a pokolban

A Budai Vár alatt található sziklakórház a II. világháború alatt élte a legszörnyűbb pillanatait. A Szimpatika TV stábja a kórházból kialakított látogatóközpontban járt, melyben a történelem azon pillanatába kaphatunk betekintést, amikor a szovjet ostromgyűrű 1944. december 25-én körbezárta a fővárost. Az altatáshoz használt kloroform, ópium, az elengedhetetlen kötszerek mind kifogytak, ami komoly fertőzéseket okozott.

Története

A több mint 2300 m²-es létesítmény a budai vár alatt található közel 10 km-es barlangrendszer egy részén jött létre. A vár akkoriban a „kormányzati negyed" volt, így légoltalmi és egészségügyi ellátási megfontolásokból dr. Szendy Károly, a főváros polgármestere elrendelte egy sebészeti szükségkórház – más néven „Légókórház" – építését a vár alatt. A létesítményt költségkímélési szempontok miatt a barlangrendszerhez igazítva alakították ki – a barlangteremből szoba lett, a járatokból pedig folyosó. Az építkezés 1941 és 1943 között megfeszített ütemben folyt, végül 1944. február 20-án megnyílt a Székesfőváros Sebészeti Szükségkórháza.

A földalatti létesítményt a Szent János kórház felügyelete alá rendelték, így közel negyven orvos dolgozott váltásban a létesítményben. Az orvosi ellátást a Vöröskereszt önkéntes ápolói segítették igen nagy számban, köztük voltak Sziráki és Andrássy grófnők is. A kórházat 300 ember befogadására tervezték, de Budapest ostroma alatt azonban teljesen megtelt sebesülttel, szemtanúk beszámolói szerint volt, mikor 650–700 embert is bezsúfoltak.

Ellátás

A sebesültek összetolt emeletes ágyakon feküdtek: hárman fent, hárman lent, illetve az ágyak között hordágyon vagy szalmazsákon a többiek. Német katonákat is elláttak itt, de ők nem feküdtek bent. Számos magyarországi német, sváb katonát – akik a Waffen-SS kötelékébe kényszersorozással kerültek – szintén a kórházban láttak el. A kórház európai viszonylatban – a felszereltségét illetően az élen járt, mivel volt saját röntgengépe, áramfejlesztője és víztározója is, így itt még akkor is tudtak ellátást biztosítani és röntgenfelvételt készíteni, mikor a többi felszíni kórházban ez már nem volt lehetséges.

Amennyire tudtak, figyeltek arra, hogy fertőzésmentes körülményeket teremtsenek. A kórháznak egyébként mosodája nem volt, azt a Szent János kórház végezte. Viszont amit tudtak, azt helyben próbálták fertőtleníteni. A használt orvosi eszközöket és műszereket dobszerű fémtartályokban összegyűjtötték, amit betettek egy ún. autoklávba, ami egy sterilizáló készülék, és így forró gőzzel fertőtlenítettek mindent.

Amikor elkezdtek kifogyni a készletekből, akkor a kötszerek tekintetében az volt az egyik megoldás, hogy különböző ruhaanyagokat tépjenek szét, de az is előfordult, hogy már a használt kötszert levágták az elhunytakról, amennyire tudták fertőtlenítették és újra felhasználták a beérkezőkön, de ez egyben nyitott kapu volt a fertőzések irányába is. A higiéniai körülményeknek köszönhetően a tetű és a rüh is elszaporodott, és számos beteg ennek lett az áldozata, nem feltétlenül annak, hogy milyen sérüléssel érkezett be. A halottakat ebben az időszakban a bombázások szüneteiben (főleg éjszaka) hordták ki a bombatölcsérekbe.

Friedrich Born

A sziklakórházban található egy szoba, amely a svájci üzletembernek, Friedrich Bornnak állít emléket, aki több mint 15 ezer budapesti és magyarországi üldözött életét mentette meg a II. világháború alatt. Friedrich Born a Nemzetközi Vöröskereszt delegátusa, a budapesti „svájci védett házak" és a Vöröskereszt igazolásainak felhasználásával családokat és komplett kórházakat mentett meg. A Sziklakórházat is ő helyezte a Nemzetközi Vöröskereszt védelme alá. Így sem a nyilasok, sem a szovjetek nem pusztították benne. Az ott ápolt civilek és katonák megmenekültek a megtorlásoktól, ahogy a kórház orvosai, ápolói is.

Az orvosok és nővérek sok ezer magyar katona és civil életét mentették meg. Az 1945. február 11-i kitörés után a járóképes betegek elmentek. A többieket később a még 1945 júniusáig működő kórházból folyamatosan szállították el. A kórházat 1945 júniusában bezárták. Az orvosok egy része Nyugatra menekült. A kórházat vezető dr. Kovács Istvánt és dr. Seibriger Andrást a háború után 2-3 évig meghurcolták, a kórházi praxistól eltiltották. ■

A Szimpatika TV további adásaiból:

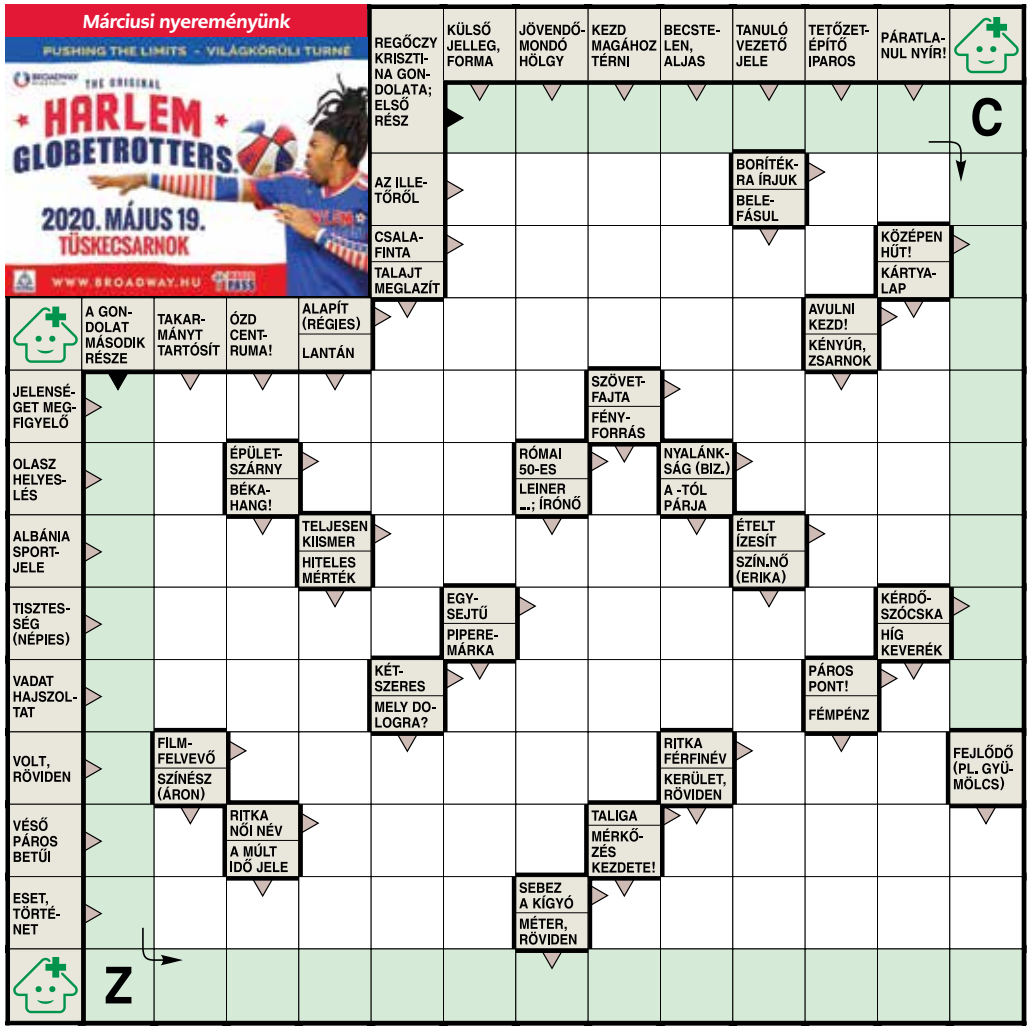
A koraszülöttek megmentői

Magyarországon minden 12. kisbaba kis súllyal, vagy koraszülöttként jön a világra. A 2000 gramm alatt született kisgyermekeknek rendkívül gondos és azonnali intenzív ellátásra van szüksége, ezt a feladatot már 30 éve a Peter Cerny alapítvány vállalja magára.

Vakvezető kutya bevetésen

A vak ember számára a kutya nem csak egy eszköz, amely segíti őt a közlekedésben, annál sokkal több, a leghűségesebb társa. De melyik négylábú válhat igazán jó vakvezetővé és milyen tulajdonságok kellenek hozzá? Ezekre a kérdésekre kaptunk választ a Baráthegyi Vakvezető Kutya Iskola egyik éles bevetésén.

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!

HARLEM GLOBETROTTERS

2020. május 19. – Tüskecsarnok

Szimpatika Kvíz

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

1. *Mije van Petinek?*
a) tolatókamerája
b) komoly egyénisége
c) vízijártasságija

2. *Mire van szüksége a szervezetnek többek között?*
a) mobil génre
b) morbid rémre
c) molibdénre

3. *Ki volt az, akinek a dédnagyapja együtt gyűjtött népzenét Bartókkal és Kodállyal?*
a) Regőczy Krisztina
b) Falusi Mariann
c) Friedrich Born

4. *Hogyan veszi be Feri barátja a koleszteringyógyszerét?*
a) egy pohár sörrel
b) bordalokat dúdolva
c) szalonnába göngyölve

5. *Mit szidott Márti?*
a) a közhangulatot
b) a benzinárakat
c) a tévéműsort

Nyeremény: 2 db kétfős

wellnesshétvége

a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovasparkban

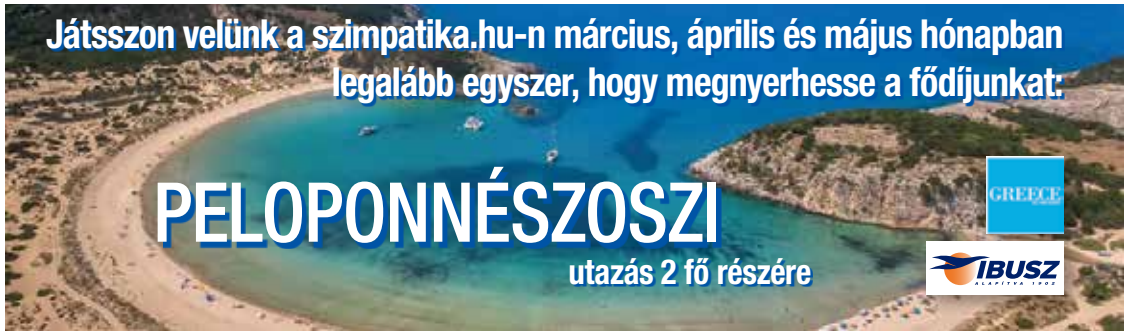
Nyeremény: 2 db

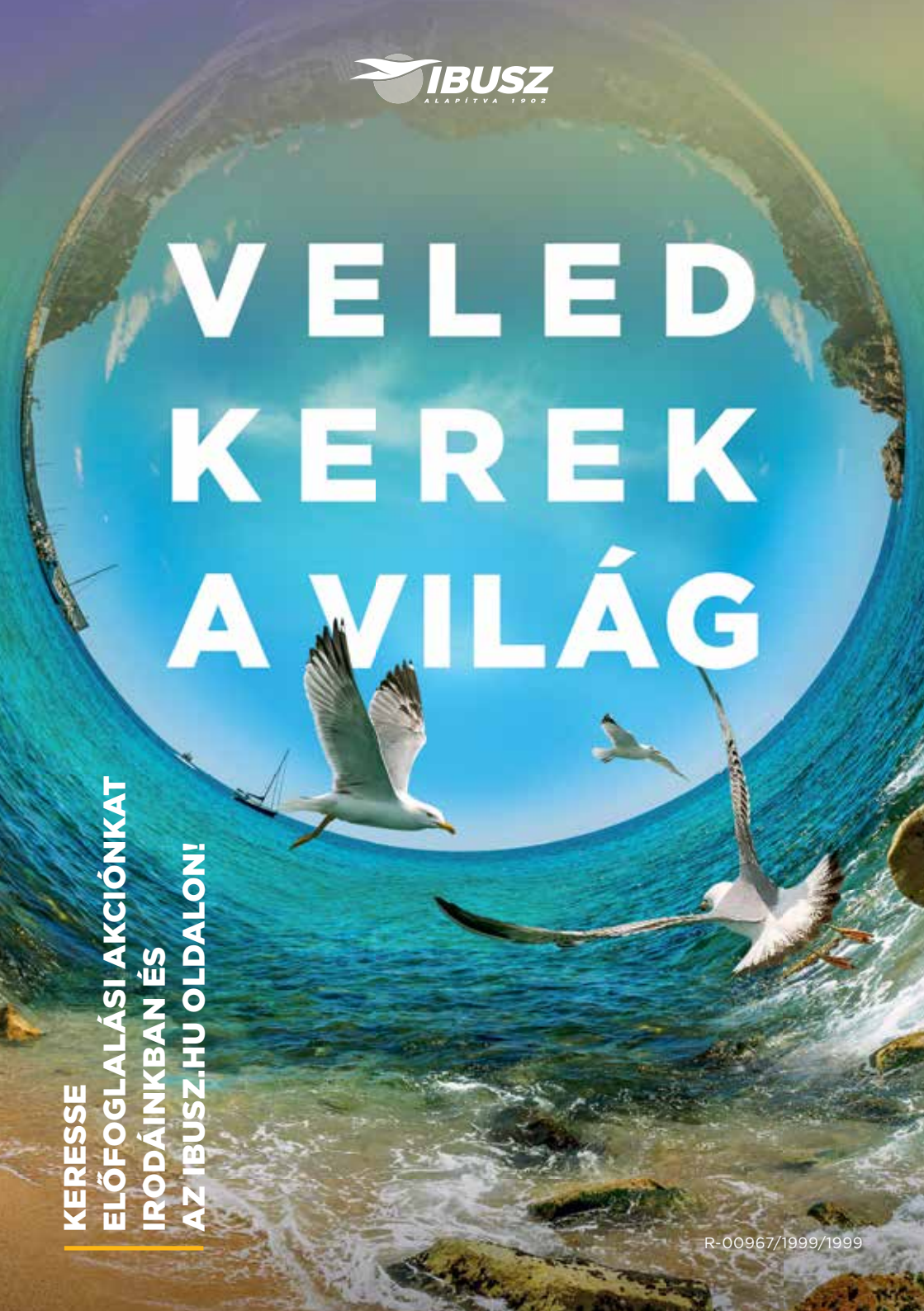
Lendület Szűrővizsgálat

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!




IBUSZ
ALAPÍTVA 1902
VELED
KEREK
A VILÁG
KERESSE
ELŐFOGLALÁSI AKCIÓNKAT
IRODÁINKBAN ÉS
AZ IBUSZ.HU OLDALON!
R-00967/1999/1999