SZIMPATIKA

XIII. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM 2021. MÁRCIUS

„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell”

Szívünk elfüstölt esélyei

Vigyázz, hova kattintasz!

Törőcsik FRANCISKA

KERESSEN MINKET AZ INTERNETEN IS!

OLVASSON MINKET!

Számtalan aktuális hírrel, egészségügyi tanáccsal és érdekességgel várjuk a *szimpatika.hu*-n!

NÉZZEN MINKET!

A *Szimpatika TV* adásaival bepillantást nyerhet a címlapfotózások kulisszái mögé, és friss tartalmakkal várjuk az egészséges életmód, a kultúra és a sport világából.

HALLGASSON MINKET!

Podcast adásainkban az olvasóinkat leginkább foglalkoztató témákat dolgozunk fel: egészségügyi, pszichológiai és jogi kérdéseinket szakértők válaszolják meg.

KÖVESSEN MINKET!

Facebook-oldalunkon megosztjuk aktuális akcióinkat, híreinket, és külön játékkal is készülünk olvasóinknak!

SZIMPATIKA facebook

WWW.SZIMPATIKA.HU

Tartalom

4 Törőcsik Franciska: *Játék elvárások nékül*

10 A két leggyakoribb szájbetegség

20 Szívünk elfüstölt esélyei

12 Családi öröklés

24 Szintén zenész

28 Ha nagy leszek...

14 Bullying – a közösségi bántalmazásról röviden

25 Hangszereim története

30 Hadüzenet Hollandiának

16 Márciusi akció

22 Vigyázz, hova kattintasz!

26 „Egy kicsi mozgás mindenkinek kell”

34 A legjobb természetes gyógyír

Szentkuty Nikolett interjúja

Fotók: Falus Kriszta

Játék, elvárások nélkül

Törőcsik Franciska pont annyira kedves, mint amit a kisugárzása alapján sejtettem, de ha munkáról van szó, az egyik legfegyelmezettebb színésznő. Meglepett, mennyire nyugodtan viseli a hosszadalmas fotózást, miközben egy pillanatra sem lankad a lelkesedése – látszik, hogy nem ismeretlen számára a modellek világa sem. Jó volt látni ezt a profizmust, és közben rájöttem, hogy csak ilyen alázattal érdemes űzni a hivatásunkat.

Az utóbbi időszakban a Highlights of Hungary kapcsán hallhattunk rólad a legtöbbet, hiszen te is nagykövet lettél. Miért vállaltad el, hogy részt veszel a kezdeményezésben?

2018-ban találkoztam először a Highlights of Hungaryvel, amikor jelölték az *Utas és holdvilág* című előadásunkat a TÁP Színházzal. Azonnal megtetszett az ötlet, hiszen egyedülálló lehetőség, hogy olyan alkotók is nyilvánosságot kapnak, akik gyakran méltatlanul nem jutnak el a széles közönséghez. Bár versenyről van szó, a különböző projekteket valójában nem lehet összehasonlítani, de igyekeztem olyan alkotókat felfedezni és összegyűjteni, akiknek valóban van mondanivalójuk, és társadalmi szempontból is hasznosnak tekinthető a tevékenységük, a végső döntést pedig úgyis a közönség fogja meghozni. Azt gondolom, ennek a kezdeményezésnek a legfontosabb célja az, hogy bemutassa ezeket az alkotókat. Nekem pedig idén kifejezett szándékom, hogy a nyertesek kihirdetését követően is támogassam a jelöltjeimet nagykövetként.

Rengeteg elismert művésszel dolgoztál együtt. Te mit tapasztaltál, mennyire megszokott jelenség, hogy a szakmabeliek segítik egymást? Elvárható ez egyáltalán?

Azt gondolom, semmit sem szabad elvárni az életben. Az a fontos, hogy ha az ember kap valamit, annak tudjon örülni. Ilyen szempontból nagyon szerencsés vagyok, mert a pályán eltöltött nagyjából tíz évem – attól függ, honnan számítjuk – alatt rengeteg támogatást kaptam. Nyilván megéltem azt is, hogy teljesen egyedül kellett megoldanom egy problémát, de nagy igazság van abban, hogy teher alatt nő a pálma. Talán az általános vélekedés szerint a színház és a film világa ármánykodással és féltékenységgel teli. Nem állítom, hogy nincs jelen ez is a szakmánkban, de szerencsére nagyon ritkán találkoztam kifejezett rosszindulattal vagy azzal, hogy valaki szándékosan hátráltat a pályámon. A munkáim során számtalan pozitív tapasztalatot szereztem, és sok értékes emberi kapcsolatra tettem szert.

Azt gondolnám, a Színművészetin végzett osztályokban van egyfajta összetartás, ugyanakkor a versenyszellem is jelen van, ráadásul a te pályád nagyon gyorsan indult be, amire néhányan talán irigykedtek. A támogatást vagy inkább a féltékenységet érezted a társaid részéről?

Amikor az ember bekerül az egyetemre, még nem látja át a szakma játékszabályait. Azonos életkorú emberek töltik együtt a nap nagy részét, éveken át. Az osztályunkban sokan már ekkor megkapták az első komolyabb szerepeiket. Ekkor sem kifejezett féltékenységről volt szó, de néha érezhető volt a feszültség, hiszen mindannyian eltökéltek, ambiciózusak voltunk, és kezdetben nem lehet elkerülni a versenyhelyzetet a kortársakkal. Az azonban nem viszi előre az embert, ha nem tud örülni a másik sikereinek. Azt érzem, jó lenne, ha a szakma összetartóbb lenne. Sokat gondolkozom azon, hogyan lehetne ezt elősegíteni. Eszembe jutott, hogy mennyire hasznos lenne néhány workshop színészeknek, ahol például megbeszélhetnénk – akár egy pszichológus moderálásával –, hogy ki hogyan él meg pl. egy castingot. Talán az ehhez hasonló programokkal jobban összetarthatnánk ezt a szakmát.

A castingok ennyire megviselik az embert, hogy ilyen beszélgetésekre lenne szükség a feldolgozásukhoz?

Ez változó, de szerintem a szereplőválogatásokhoz nem lehet hozzászokni. Bár voltak jó élményeim is, a legutóbbit például épp a karantén alatt tapasztaltam meg: annyira jó volt végre játszani, hogy szinte el is felejtettem, hol vagyok, és a rendező is nagyon jól kezelte a helyzetet. Egyébként bevett szokás, hogy a castingokon nem tudunk a versenytársainkról, de az említett castingon az elején elmondta a casting director a rendező jóváhagyásával, kiket néz meg még a szerepre, ez valahogyan felszabadító volt.

Általában azon múlik a szerep sorsa, hogy a két főszereplő között milyen a kémia, hogy mutatnak együtt, milyen lelki és fizikai alkat segíti megvalósulni a rendező vízióját. Szerencsére az évek előrehaladtával egyre könnyedebben kezelem ezeket a helyzeteket.

Van még benned izgalom, ha a közönség és a szakma által is nagyra becsült kollégákkal kell együtt játszanod?

Inkább inspirál, ha olyan emberrel dolgozhatok együtt, akire felnézek. Épp ez hoz ki belőlem még több energiát, és kifejezetten motivál, hogy jobb legyek, hiszen egy izgalmas vízióban vehetek részt.

Fiatalon szinte minden szakmában nehezebb érvényesülni, hiszen nem mindenki vesz komolyan, amíg nincs elég tapasztalatod. A színésznők esetében is igaz, hogy az idő múlásával sok szempontból könnyebbé válik az életük, és máshogy állnak hozzájuk a kollégák és a rendezők?

Nem szoktam elemezni, hogyan viszonyulnak hozzám mások, de az tény, hogyha például a színházból indulunk ki, a színésznőknek kevesebb szerepet írtak a világirodalomban. És bár fantasztikus ellenpéldák is vannak, de sokszor a fiatal naiva, a cserfes szobalány és az anya szerepben ki is merül a szereposztás, ha csak az életkor alapján vizsgáljuk a jelenséget. Szerencsére sok kortárs darabot is játszanak a színházak, ahol jobbak a szereparányok, és egyre több rendezőnő kap lehetőséget, akik általában nőközpontú történeteket mesélnek el. Olyan értelemben talán nagyobb a verseny a hölgyek között, hogy számtalan tehetséges színésznő van az országban, de sokkal kevesebb szerepen kell osztozniuk, mint a színésztársadalom férfi tagjainak.

Néhány éve szabadúszó lettél, aminek nyilván sok előnye is van, de mennyire kell megküzdened egy-egy munkalehetőségért?

Nagyon szeretem a szabadúszást, bár furcsa ez a szó, azt sugallja, mintha sodródna az ember, de a szabadság kétségtelenül megvan ebben az életformában. Nem szoktam futni a lehetőségek után, mert úgy gondolom, hogy annyira kicsi ez a szakma itthon, hogy nagyjából mindenki ismeri egymást. Ha egy rendező vagy producer nem hív egy meghallgatásra, akkor annak nyilván van oka. Szerencsére eddig mindig voltak izgalmas lehetőségeim. Nagyon jó érzés, ha gondolnak az emberre, terveznek vele. Visszatérve a szabadúszásra, sokkal egyszerűbb, hogy egyedül dönthetek arról, hogyan osztom be az időmet. Az is igaz, hogy nagyobb felelősség nyomja az ember vállát, ha nem mondják meg neki minden pillanatban, mit csináljon.

Gyakran szinkronizálsz is, ami nehezebb munkának tűnik, hiszen a hangoddal kell eljátszani mindent. Profitálsz színészként ezekből a feladatokból?

Sok múlik azon, hogy milyen színésznőt szinkronizálok, néha bele lehet futni kevésbé izgalmas filmekbe is, vagy kevésbé nagy alakításba. Az viszont kellemes élmény volt, amikor egyszer egy ilyen szerepnél a szinkronrendező megjegyezte, hogy az egész film jobb lett a szinkron miatt. Ha egy jó filmben egy színésznő remekül játszik, akkor szinkronizálni is izgalmas és élvezetes, mert inspirál még akkor is, ha közben ott van bennem az is, hogy de jó lenne, ha én játszhattam volna el a szerepet.

A hangoddal szeretsz kísérletezni, hiszen az éneklés sem áll távol tőled, most épp Prieger Zsolttal (az Anima Sound System együttes vezetője – a szerk.) van egy közös estetek. Mindig izgatott ez a művészeti terület is?

Zsolttal a Highlights of Hungary nagyköveteiként találkoztunk korábban. Kiderült, hogy mindkettőnk nagy kedvence Szerb Antal, és Térey János műveit is nagyon szeretjük. Az ő emlékére hoztunk létre egy előadást a műveiből, a zenét és a szövegeket Zsolt szerkesztette. Ez egy olyannyira gyümölcsöző barátság és munkakapcsolat, hogy az Anima Sound System új albumán is énekelek majd.

Egyébként az énekléssel már a suliban megbarátkoztam, hiszen zenetagozatos általános iskolába jártam, bár a gimnázium és az egyetem esetében már félig véletlenül alakult úgy, hogy a zene közelébe kerültem: a Városmajori Gimnázium biztos volt, de a matek-biológia szakos osztályt nem éreztem magaménak, így a rajz-ének szakos évfolyamba jelentkeztem, ahogy a Színműn is zenés színész osztály indult, amikor jelentkeztem, szóval kihagyhatatlan volt az életemből a zene. Ennek ellenére az egyetem végére még nem nagyon találtam sem szó szerint, sem átvitt értelemben a hangom. Most már úgy érzem, a helyemen vagyok, és azt hiszem, valójában csak akkor lehet igazán jól működni a művészetben, ha az ember rájön, mi áll jól neki, és hol vannak a határai. A zene egyébként annyira izgat, hogy mostanában fontolgatom egy zeneszerző kurzus elvégzését is.

Zenetagozatos osztályba kerültél, de azért a színészet is nagyon korán megjelent az életedben, nem?

Nem voltam nagyszájú gyerek, de a családi ünnepségeken valahogy mindig úgy alakult, hogy én voltam az ügyeletes bohóc, aki folyton előadott valamit, viccelődött vagy énekelt. A húgom sokkal introvertáltabb volt, talán egyszerűen így lettek leosztva a szerepek, mindenesetre a nagypapám testvérének feltűnt, hogy talán érdemes lenne fejleszteni a képességeimet. Hétéves koromtól jártam Földessy Margit színitanodájába, ahol a foglalkozások a beszéd- és énekórák mellett inkább az improvizációról és a játék szeretetéről szólnak. Margitnak köszönhetem azt is, hogy megpróbáltam a felvételit a Színműre, ő biztatott, és szerencsére elsőre sikerült is.

Hálás vagyok a szüleimnek, hogy nem erőltettek semmit, de azért szükségem volt a biztonság kedvéért egy B-tervre is. Ezért tanultam japánul már a gimnáziumban is, és fel is vettek japán szakra, de végül természetesen a Színműt választottam.

Nemzetközi filmekben is szerepeltél, sok külföldi rendezőt ismertél meg. Sosem fordult meg a fejedben, hogy ne csak itthon építs karriert?

Jártam Japánban nyelvtanulási céllal, illetve korábban modellkedtem is, így többször is felmerült, hogy ha a Színműre nem vesznek fel, talán külföldön próbálok szerencsét. De a modellkedésre sosem tekintettem elsődleges célként, és az egyetem elkezdésével az életem ezen része le is zárult. Később mindig egy-egy munka miatt hiúsult meg a külföldi élet, és abban sem vagyok biztos, hogy valaha is képes lennék külföldön élni hosszabb távon, de nincs bennem megbánás, hogy nem próbáltam meg, hiszen csodás feladatok találtak meg itthon is.

Melyik filmedet érzed mérföldkőnek a pályád szempontjából?

Nehéz erre válaszolni, de talán az *Aurora Borealis – Északi fény* volt az, ami a leginkább hatott rám és a közönségre is. Nagyon sok emberhez eljutott, külföldi fesztiválokon is szerepelt, ami számomra külön öröm volt, hiszen így járhattam New Yorkban, Los Angelesben, Monacóban, sőt még Kalkuttában is, szóval nagyon szép utóélete volt a filmnek. De azt gondolom, az emberek többsége inkább a *Mi kis falunk* című sorozat vagy a *BÚÉK* című film alapján ismer fel, bár a mai napig meglepő számomra, ha odajönnek hozzám.

Hogyan tudod magad frissen tartani fizikailag és mentálisan az utóbbi időben?

A karantén miatt nehezen, de igyekszem hasznosan tölteni a napjaimat. A sportról szerintem nem szabad lemondani, akár egy otthoni jógázás vagy a torna is hasznos, és itt a tavasz, most már futni is gyakrabban eljárhatunk. Ami pedig a szellemi feltöltődést illeti, nagyon örültem, hogy sikerült bepótolnom a lemaradásom, és megnéztem néhány filmet, amit már régóta terveztem. Egy-egy remekmű nagyon inspiráló tud lenni. Emellett igyekszem pozitívan és nyitottan tekinteni a jövőbe: bár még nem beszélhetek a jövőbeli munkáimról, de ha minden jól megy, nyáron forgatok, vár rám szinkron és színházi szerep, és zenei projektek is tervben vannak – jó, hogy ilyen változatos az életem.

Ha végigtekintesz az eddigi pályádon, mennyire érzed úgy, hogy téged már nem lehet beskatulyázni, mert mindent megmutattál magadból?

Szerintem nincs olyan, hogy egy színész mindent megmutatott, hiszen minden nap változunk mi magunk is. Ezért más minden este egy-egy előadás is, ha pedig mégis egyformának érzi magát egy színész, arról csak ő maga tehet. Persze bennem van az érzés, hogy ide nekem az oroszlánt is, és nagyon várom, hogy minél több kihívás találjon meg, de nincs okom panaszra, mert eddig előbb-utóbb mindig megtalált valami izgalmas kihívás. ■

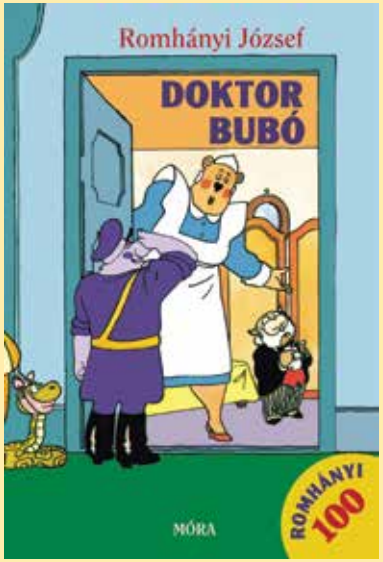
A KULTÚRPART ajánlja

Tilos a Ki!

Egy szobrászművész – Kalmár János – tavaly novemberben elkezdte járni az éjszakai várost, hogy megmutassa, milyen a kihalt Budapest. Azóta készít fekete-fehér fotókat, amelyek a pandémia örök mementói. A képek először a művész közösségi oldalára kerültek fel, majd bemutatta őket a Kultúrpart. Most egy albumban láthatjuk őket viszont, mivel kiadásra kerültek a Kossuth Könyvkiadó jóvoltából. A képekhez Dragomán György, Háy János, Keleti Éva, Novák Péter, Presser Gábor, Sándor György, Závada Pál és még sokan mások írtak gondolatokat, kísérőszövegeket. A szerző pedig a következőket írta bevezetőjében:

„Emlékeim visznek befejezett és csonka kapcsolataim, elmúlt és eltört szerelmeim, utazásaim, lakásaim helyszíneire. Ebben az üres szépségben a szeretet fájni is tud, az együttérzés meg tovább ösztönöz. Minden csak egyszer, ez pedig itt és most történik. A képek meg azért, hogy legyen erről emlékünk. A város majd újra benépesül és minden más lesz. Ideje változni és változtatni. Végül is mindenkin múlik, mi lesz velünk."

Dr. Bubó visszatér



Idén lenne 100 éves Romhányi József, így a Móra Könyvkiadó a napokban újra kiadja eredeti borításban azt a kötetet, amely az író egyik legkedveltebb karakteréről, Dr. Bubóról szól. A legendás mese új kiadásával több egészségügyi intézményt is megajándékoznak majd.

Ez a kötet a *Kérem a következőt!* című legendás rajzfilmsorozat alapján készült, és a lelkes, ám orvosnak csapnivaló bagolydoktor legszórakoztatóbb félrekezeléseit meséli el. A balsikerekben osztoznak a történetek állandó szereplői is: a lassú észjárású és sebességű Teknőc Ernő, a doktorért hiába epekedő Ursula nővér, valamint a nyers modorú Sólyom csőrmester. Zseniális szóviccek, abszurd erdei kalandok és remek rajzok – ez a Doktor Bubó népszerűségének titka. Az olvasó nagyokat kacag, közben pedig arra gondol: hatalmas szerencse, hogy a kontár doktor csupán a könyv lapjain rendel, nem a valóságban...

Szentkuty Nikolett interjúja

A két leggyakoribb *szájbetegség*

A szájat érintő betegségek rendkívül fájdalmasak, és szinte mindenki megtapasztalja élete során egyszer az afta vagy a herpesz okozta kellemetlenségeket. Arról, hogy mit tehetünk a már kialakult tünetekkel, illetve milyen óvintézkedések betartásával előzhetjük meg a betegségeket, Répásné dr. Németh Ágnest, a kiskunlacházi Szentlélek Gyógyszertár szakgyógyszerészét kérdeztük.

Répásné dr. Németh Ágnes

Mi a különbség az afta és a herpesz között, milyen jellegzetes tünetek alapján ismerhetőek fel?

A herpesz és az afta könnyen összetéveszthető, ám két egészen eltérő betegségről van szó. A herpesz egy vírus okozta fájdalmas, folyadékkal telt hólyagok csoportja, rendkívül fertőző. Jellemzően az arc külső részén, az ajkakon és az orron jelenik meg. Az afta a szájüregben, pontosabban annak nyálkahártyáján megjelenő, sárgás-fehér hámhiány, melyet gyulladásos udvar vesz körül. Kialakulásának oka leginkább az immunrendszer gyengesége lehet, de fontos tudni, hogy nem fertőző.

Mind a herpesz, mind az afta gyógyulási ideje napokig vagy akár hetekig is eltarthat.

Mitől függ, hogy melyik betegség alakul ki a szervezetben?

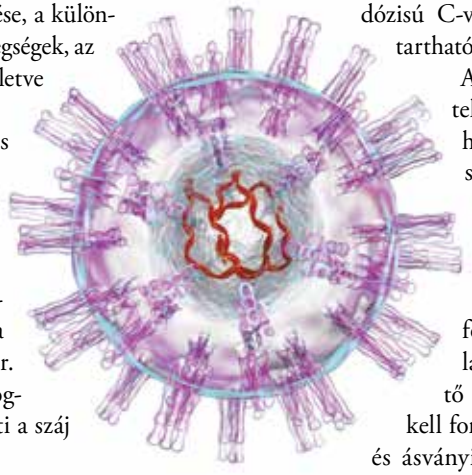
Az ajakherpeszért általában a Herpes Simplex vírus 1-es típusa felelős, mely már kisgyermekkorban a szervezetünkbe kerülhet, ám a lappangási ideje több év vagy évtized is lehet. Azonban ha egyszer megfertőződtünk, akkor a vírus életünk végéig jelen van a szervezetünkben. Időnként, amikor az immunrendszer gyengébb, a vírusok aktiválódnak és tüneteket produkálnak. Nem mindenki betegszik meg újra, ők a vírushordozók.

Az afta kialakulásának gyakran nincs különösebb oka, egészséges egyénekben is kialakulhat. Itt is a gyenge immunrendszer, illetve a tápanyag- és vitaminhiány okozza a tüneteket, de a genetikai hajlam is közrejátszik.

Visszatérő betegségekről van szó, de mi járulhat hozzá a megjelenésükhöz?

A herpesz sokszori, újbóli fellángolását elősegítheti az immunrendszer gyengülése, a különböző fertőzések és egyéb betegségek, az egészségtelen táplálkozás, illetve nyáron az erős napsugárzás.

Az afta kialakulásánál is szerepet játszik a gyenge immunrendszer, de az már bizonyosságot nyert, hogy gyakrabban alakul ki gluténérzékenyeknél és B_{12}-vitaminhiány esetén, valamint a stressz is komoly rizikófaktor. De aftát idézhet elő egy fogszabályzó is, mert felsértheti a száj nyálkahártyáját.



Megfertőződhetünk-e a közös eszközök használata során?

A herpesz kontaktfertőzés és cseppfertőzés útján egyaránt terjed. Fontos a higiéniai szabályok betartása, a hólyagocskákat nem szabad piszkálni, vagy annak tartalmát átvinni más testrészre, illetve más személyre. Mivel rendkívül fertőző, kerülni kell a közös eszközhasználatot és a testi érintkezést is. Ezzel szemben az afta nem fertőző, tehát nem terjed egyik emberről a másikra.

A tünetek észlelését követően milyen hatóanyagokat vagy akár élelmiszereket alkalmazhatunk, amelyek enyhítik a fájdalmat?

A herpesz tüneteinek kezdeti megjelenésénél (duzzanat, viszketés, bizsergés) már alkalmazhatunk antivirális aciklovirtartalmú krémeket. Amíg hólyagos, a különféle herpesztapaszok is nagyon hatékonyak, míg a pörkös, száradó félben lévő herpeszre a szárító paszták alkalmasak. Súlyosabb esetekben a szájon át szedhető tablettákkal lehet kiegészíteni a kezelést. Az előfordulási gyakoriság lizintartalmú készítményekkel, magas dózisú C-vitamin bevitellel kordában tartható.

Az afta esetében már a tünetek megjelenésekor alkalmazhatunk szájvizeket, kamillás szájöblögetőt, amely nyugtatja a száj nyálkahártyáját. Szintén kiváló a csersavtartalmú apróbojtorján, a geránium és a varázsmogyoró főzete, amelyek vérzéscsillapító és gyulladáscsökkentő hatásúak. Nagy figyelmet kell fordítani a megfelelő vitamin- és ásványianyag bevitelre, a bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztásra, valamint érdemes cinkben gazdag, olajos magvakat fogyasztani.

Mely élelmiszereket, illetve szájápolási szereket érdemes kerülni ilyenkor?

Mindkét betegségnél kerülni kell a csípős, túlzottan sós, savas ételek fogyasztását. Amíg a tünetek tartanak, érdemes a sminket is mellőzni, mert nem tesz jót, ha különféle kozmetikumokkal akarjuk elfedni, eltakarni a sebeket.

Megakadályozhatjuk-e a herpesz és az afta kialakulását?

Úgy gondolom, sem a herpesz, sem az afta kialakulását nem akadályozhatjuk meg, azonban némi odafigyeléssel, az egészséges életmódra való törekvéssel sokat tehetünk azért, hogy ezek a sokszor fájdalmas és esztétikailag sem szép betegségek minél ritkábban keserítsék meg a mindennapjainkat. ■

Szentkuty Nikolett interjúja

Családi öröklés

Jogok és kötelezettségek – amit a hagyatéki eljárásról tudni érdemes

Dr. Méhes Dávid Dániel

Egy családon belüli haláleset mindenkit megvisel, de sajnos a hivatalos ügyintézés ilyenkor sem maradhat el – ám érdemes időben gondoskodni a hagyaték sorsáról, mert ezzel megkímélhetjük családunkat egy hosszadalmas procedúrától. Dr. Méhes Dávid Dániel ügyvéd elmondja, hogy milyen teendők hárulnak ilyenkor a családtagokra, és hogyan zajlik a hagyatéki ügyek kezelése.

Egy családon belüli halálesetet követően kit kötelesek értesíteni a családtagok?

A hagyatéki eljárás szempontjából az első teendő, hogy a jegyzőnek bejelentjük, hogy elhunyt a hozzátartozónk. Ilyenkor a tartózkodási hely szerinti jegyző jár el – ennek hiányában az elhalálozás vagy a hagyatéki vagyon helye az irányadó, de az elsődleges, ügyintézésre feljogosított szerv mindig a lakcím szerinti önkormányzat.

Mikor kezdődik meg a hagyatéki eljárás?

A hagyatéki eljárás az örökhagyó halálával bekövetkező hagyatékátszállást biztosítja, és az örökhagyó vagyonában történő jogutódlást állapítja meg és igazolja. Az eljárás halottvizsgálati bizonyítvány alapján vagy a halál tényét megállapító bírósági végzés alapján indulhat el. A hagyatéki eljárás során a jegyző feladata a leltár felvételéhez szükséges adatok, továbbá az ezekkel kapcsolatos nyilatkozatok beszerzése, a tényállás tisztázása. A hagyaték megállapítása és az örökösök részére történő átadása viszont már a közjegyző hatásköre.

Hogyan zajlik a hagyaték feltérképezése? A rokonok bevallása alapján veszik számba a hagyaték részeit?

Amiről a hozzátartozók tudnak, azt bejelentik, ezt számba veszi a közjegyző, illetve megkeresi a különböző hatóságokat, többek között az ügyvédi kamarát is, amely szervezetnél letétbe helyezhetnek végrendeletet. Ha valaki megbíz egy ügyvédet azzal, hogy készítsen végrendeletet, az ügyvéd a magyar ügyvédi kamaránál letétbe helyezi azt, ezért a jegyző minden hagyatéki eljárásban hivatalból megkeresi az ügyvédi kamarát, hogy megtudja, szerepel-e a nyilvántartásban végrendelet.

Átlagosan mennyi időt vesz igénybe egy hagyatéki eljárás?

Minimum fél év, mire lezajlik, de ez sok tényezőtől függ, adott esetben akár több év is lehet, hiszen az örökösök jelentősen megnehezíthetik az eljárást.

Az örökösök mikortól jogosultak a vagyon felhasználására?

A hagyaték, mint egész száll át az örökösökre az örökhagyó halálával, tehát a tartozások is örökölhetőek, de fontos tudni, hogy csak a hagyaték erejéig kötelesek azokat megfizetni. Az a kötelezettség is terheli az örökösöket, hogy a hagyatékot megőrizzék, állagát megóvják, de a jogerős hagyatékátadó végzés birtokában már rendelkezhetnek a hagyaték tárgyaival. Tehát egy autót vagy egy ingatlant használni ugyan lehet, étékesíteni azonban nem tudják, amíg zajlik az eljárás.

Mi a teendő, ha a hagyatéki eljárás befejezését követően kerül elő egy vagyontárgy?

Ez nagyon gyakran előfordul, ebben az esetben póthagyatéki eljárásnak van helye. A póthagyatéki eljárásra a hagyatéki eljárás szabályait kell alkalmazni, tehát azt a jegyzőnél kell megindítani, aki hagyatéki leltárt vesz fel, és megküldi a közjegyzőnek.

Milyen problémák merülnek fel leggyakrabban az örökösök között?

A közös tulajdon bonyolulttá teheti a helyzetet, az élettársi közös vagyon miatt gyakran merülnek fel problémák. Azt látom, hogy ha az örökhagyó tulajdonában van egy ingatlan, sok esetben később kiderülhet, hogy az adott ingatlan egy élettársi vagyonközösség része. Tipikus példa erre, ha egy házra még egy szintet építenek, amit már az élettárs fedezett, ám ezt az ingatlan-nyilvántartásban nem jelzik. Ilyenkor az élettárs bejelentheti, hogy az ingatlan mely részére tart igényt, ám ennek feltételeit már korábban, egy végrendeletben is rögzíthetik.

Végrendelet hiányában az örökösök között egyenlő arányban oszlik meg a hagyaték?

Igen, a törvényes öröklés rendjét a Polgári Törvénykönyv (Ptk.) szabályozza. Elsődlegesen a leszármazók egymás között egyenlő arányban örökölnek. Törvényes örökös elsősorban az örökhagyó gyermeke, több gyermek pedig fejenként egyenlő részben örököl.

Az örökhagyó házastársát a leszármazó örökösök mellett megilleti a holtig tartó haszonélvezeti jog az örökhagyóval közösen lakott lakáson és a hozzá tartozó berendezési és felszerelési tárgyakon, valamint a hagyaték többi részéből egy gyermekre eső részt örököl.

A Polgári Törvénykönyv szerint az örökhagyó élettársa nem törvényes örökös, így az élettárs csak végrendelet alapján örökölhet, örökös hiányában pedig az állam a törvényes örökös.

Akik szeretnék elkerülni a családon belüli vitákat, hogyan gondoskodhatnak a hagyatékukról? Hogyan érdemes megírni egy végrendeletet?

A végrendelet fontos, ezért ha valaki már átgondolta, hogy mit szeretne csinálni a vagyonával, érdemes szakemberhez fordulni, és ügyvédi vagy közjegyzői segítséget kérni a végrendelet megírásában, ugyanis ennek számos szigorú formai követelménye van. Erre érdemes figyelni, hiszen adott esetben akár érvénytelenné is válhat egy végrendelet, ha a formai feltételeknek nem felel meg. ■

Szécsi Judit írása

BULLYING

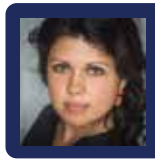
A KÖZÖSSÉGI BÁNTALMAZÁSRÓL RÖVIDEN

Napjainkban egyre több gyermek szenved attól, hogy az iskolában vagy az óvodában kiközösítik, csúfolják, verbálisan vagy fizikálisan bántalmazzák. A jelenségnek neve is van, ez az ún. „bullying", ami a közösségi színtéren való megalázást, bántást jelenti. A jelenség komolyságát jól mutatják a számok: a gyermekek közel kétharmada, minden ötödik gyermek esik áldozatul a közösségi bántalmazásnak élete során, és noha magas számról van szó, a megelőzésre mégsem jut elég hangsúly. Jelen cikkben végigvesszük, mit tehetünk szülőként annak érdekében, hogy megvédjük gyermekünket, illetve milyen lépéseket kell tenni, ha gyermekünk bajba került.

A gyermekkori csúfolódást, piszkálódást hajlamosak vagyunk bagatellizálni, így ez a fajta bántalmazás akár hosszú évekig rejtve maradhat. A bántalmazó gyermek egy közösségben sokszor azért piszkálódik, mert szeretne több figyelmet kapni, vezéregyéniség lenni, csodálatot kivívni magának. Az áldozat legtöbbször valamilyen külső vagy belső tulajdonságánál fogva kerül a figyelem középpontjába. Általában a többiektől eltérő tulajdonság, viselkedéses jegy, amiért felfigyelnek rá, illetve az önbizalomhiány is ide sorolható, azonban a tapasztalatok szerint bárkiből lehet áldozat.

Fontos szülőként megvizsgálni egy iskolai probléma esetén, hogy egyszeri esetről van-e szó, vagy időben elhúzódó konfliktusról. Az előbbi esetében érdemes átbeszélni a gyermekkel a fennálló helyzetet, esetleg a másik gyermekkel, annak szüleivel közösen megoldási módokat találni a békés együttműködésre.

Azonban ha elhúzódó terrorról van szó, ennek hatása megjelenik a bántalmazott gyermek viselkedésében is, amikre szülőként fontos odafigyelni. Ha a gyermek egyre kevesebbet beszél az iskoláról, megváltozik a hangulata, lehangolttá válik, megemelkedik a szorongása, testi tüneteket produkál, megváltozik az étvágya, alvási szokásai, megrongálódnak a taneszközei, ruházata, sérülésnyomok láthatók a testén, melyeket nem képes megmagyarázni, segíteni kell szülőként.



Szécsi Judit pszichológus vagyok. Közel tíz éve foglalkozom gyermekekkel, serdülőkkel, fiatal felnőttekkel és családokkal. Hiszem, hogy egy pszichológus szakemberrel való közös munka során az életben való elakadások, nehézségek terén pozitív irányú változás indítható el. A családterápia rendszerszemlélete hatja át szakmai hozzáállásomat: egy-egy tünet vagy probléma esetén elsősorban a család egészét, annak működését kell megvizsgálni és megérteni. Bízom a változásban, a fejlődésben és abban, hogy minden ember képes a benne rejlő potenciál és lehetőségek kibontakoztatására.

MIVEL LEHET MEGELŐZNI, HOGY GYERMEKÜNK A KÖZÖSSÉGI BÁNTALMAZÁS ÁLDOZATA LEGYEN?

Elsősorban a tudatosítás fontos, a gyermekekkel beszélgetni kell otthon erről a jelenségről. Fontos, hogy tudjanak róla, ha az osztályban rendszeresen bántják, piszkálják őket, akkor segítséget kell kérni egy felnőttől. Természetesen ahhoz, hogy egy gyerek merjen beszélni a legféltettebb dolgairól, legkellemetlenebb érzéseiről, egy jó, bizalmon alapuló szülő-gyermek kapcsolat szükséges. Igyekezzünk tehát minél többet, nyíltan beszélgetni gyerekünkkel. Fontos, hogy a suliból hazajőve egy gyerek ne azt érezze, anyáék faggatni akarnak, inkább azt, hogy szívesen osztja meg élményeit. Próbáljunk ne általánosságban kérdezősködni, hanem konkrétan rákérdezni bizonyos témákra. A „Mi volt a suliban?" kérdés helyett érdemes olyanokat kérdezni, amivel szinte letapogatjuk a nap eseményeit: „Volt-e valamilyen veszekedés a suliban?" „Mi volt a legjobb dolog a mai napban?" Fontos, hogy megismerjük gyermekünk barátait, tudjunk az iskolában zajló eseményekről.

MIT TEHET A SZÜLŐ, HA KIDERÜL, GYERMEKE BULLYING ÁLDOZATA?

Nagyon fontos, hogy ilyenkor sem szabad ajtóstól rontani a házba. Amennyire lehet, probléma esetén nyugodtnak kell maradni, hiszen érzelmileg ezzel lehet jól támogatni a gyermeket, és így jut elég figyelem és energia a megoldására is. Az osztályfőnökkel, iskolapszichológussal kell konzultálni a teendőkről, érdemes összeülni a bántalmazó gyermek szüleivel és közös megoldásokat találni. Amennyiben ezen a szinten kudarcba fulladnak a próbálkozások, az iskolai szociális munkás, gyermekvédelem, az iskola vezetése, sőt komolyabb esetekben a rendőrség bevonása is szükséges. A bántalmazást elszenvedett gyermeknek nagy szüksége van az érzelmi támogatásra a család részéről, a hibáztatás semmilyen formája nem megengedett. Folyamatos, rendszeres pozitív visszajelzéssel, dicséretekkel kell erősíteni a gyermeket. Ez azért lényeges, mert a bántalmazott gyermekek önbecsülése, önbizalma szenved hatalmas sérülést, ezért fokozottan igényli a megerősítéseket. A közös családi tevékenységek, sok beszélgetés segít abban, hogy megérezze a szülői törődést, szeretetet. Gyakran szenvednek PTSD-ben (poszttraumás stressz zavar) és depresszióban a bántalmazás áldozatai, ezért érdemes gyermekpszichológus szakemberhez fordulni, aki terápiás eszköztárával segít a gyermeknek feldolgozni a traumatikus élményeket. Iskolán kívüli közösségek, foglalkozások keresése ugyancsak célszerű, ahol új közegben új szerepeket tanulhat meg és próbálhat ki a gyermek, új élményekhez és ismeretekhez juthat a többiek visszajelzései alapján önmagára vonatkozóan. Bizonyos helyzetekben az intézményváltás is adekvát döntés lehet.

CYBERBULLYING: BÁNTALMAZÁS EGY SPECIÁLISABB SZÍNTÉREN

Az online térben való bántalmazás ugyancsak egyre gyakoribb a fiatalok körében, és talán még nehezebben derül fény az ilyen esetekre, mint az iskolai bántalmazások esetében. A biztonságos internethasználat megtanítása ugyancsak nagyon fontos szempont, amit manapság nem lehet elég korán kezdeni. Fontos, hogy szülőként mindig figyeljük gyermekünk online térben való aktivitását, érdemes valamilyen szülői szűrőprogramot alkalmazni az okoseszközökön. Vezérelv, hogy az okoseszközök használatának mennyiségi és minőségi korlátozása minden esetben a szülő kezében legyen, mert csak így lehet megtanítani a fiataloknak a megfelelő internethasználatot. ■

SZIMPATIKA

MÁRCIUSI AKCIÓ

Az akció 2021. március 1-jétől 31-ig, illetve a **készlet erejéig** tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Cartidol 100 mg/g gél
50 g

1 549 Ft EP

31 Ft/g
hatóanyag: etofenamát

Fájdalomcsillapító, duzzanat- és gyulladáscsökkentő gyógyszer reumatikus és sérüléses elváltozásokra. Helyileg alkalmazva a bőrön keresztül felszívódik és a gyulladt szövetben felhalmozódik. Nem hagy olajos érzetet a bőrön.

Vény nélkül kapható gyógyszer

BioCo Porc & Izom Csont Komplex kondroitinnel filmtabletta
120 db megapack

4 299 Ft

35,8 Ft/db

A készítmény a BioCo Porc & Izom Csont Komplex filmtabletta megújult változata, kondroitinnel kiegészítve.

Étrend-kiegészítő készítmény**

Béres PrimoMed sebápoló spray
60 ml

2 199 Ft EP

36,7 Ft/ml

Elsősegély a sebápolásban. Kettős támogatás: megelőzi a fertőzéseket és elősegíti a sebgyógyulást.

forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*

PM2103SZIMAD

Robitussin™ Antitussicum szirup
100 ml

1 899 Ft EP

19 Ft/ml
hatóanyag: dextrometorfán-hidrobromid

Enyhíti a makacs, száraz, irritatív köhögést. Hatóanyaga a dextrometorfán, mely köhögéscsillapító hatással rendelkezik.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Septofort tabletta
24 db

1 449 Ft EP

60,4 Ft/db
hatóanyag: klórhexidin

Alkalmazása javallott szájüregi fertőzések, garatgyulladás és mandulagyulladás helyi kezelése esetén.

forgalmazza: Stada Hungary Kft.
1138 Budapest, Madarász Viktor u. 47-49.

Vény nélkül kapható gyógyszer

21STADASEPTOFORT1AP9/2021.02.15.

Magnisteron magnézium tabletta férfiaknak
30 db

2 099 Ft

70 Ft/db

Magnézium férfiaknak. Maca gyökér kivonatot és cinket is tartalmaz, amely hozzájárul a vér normál tesztoszteronszintjének fenntartásához.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

50_202102_magni

Sinupret® bevont tabletta
50 db

2 699 Ft EP

54 Ft/db

helyi képviselet: Schwabe Hungary Kft.
1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.

Az orrmellékküregek és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére szolgáló gyógyszerkészítmény. Hatóanyagai gyulladáscsökkentő, nyákoldó hatásúak.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Eurovit D-vitamin Forte 3000 NE tabletta
90 db

2 299 Ft

25,5 Ft/db

A téli napfényhiány alacsony D-vitamin szintet okozhat. A készítmény magas D-vitamin-tartalma támogatja az immunrendszer egészséges működését.

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

Bánó fokhagyma galagonya fagyöngy kapszula
100 db

3 899 Ft

forgalmazza: Herbária Zrt.
1135 Budapest, Csata utca 27.

39 Ft/db

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

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Advil® Ultra Forte lágy kapszula
16 db

2 249 Ft EP

140,6 Ft/db
hatóanyag: ibuprofén

Hatékony fájdalomcsillapító, lázcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással. Akár 10 perc alatt elkezdi csillapítani a fájdalmat. A fájdalomcsillapító hatás 8 órán át tart.

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

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

4 999 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 u. 2-4.

Vény nélkül kapható gyógyszer

BCSE2103SZIMAD

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

MÁRCIUSI AKCIÓ

Az akció 2021. március 1-jétől 31-éig, illetve a **készlet erejéig** tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Neo Citran Max köptetővel por belsőleges oldathoz 10 db tasak

2 899 Ft EP

289,9 Ft/tasak

A Max formula komplex megoldás a megfázás, az influenza és a hurutos köhögés kínzó tüneteire.

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u. 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Dentinox fogínygél gyermekeknek 10 g

1 949 Ft EP

194,9 Ft/g

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

forgalmazza: PENTA PHARMA Kft.
2161 Csomád, József Attila utca 73.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Rapid 500 mg filmtabletta 24 db

1 149 Ft EP

47,9 Ft/db

hatóanyag: paracetamol

Fájdalom- és lázcsillapító gyógyszer. Optizorb® formulával a gyorsabb felszívódásért – a hagyományos paracetamol tabl. képest.

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Xilomare® 1 mg/ml oldatos orrspray 10 ml

1 749 Ft EP

174,9 Ft/ml

hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid

Hatóanyaga perceken belül szünteti meg az orrdugulást, és hatása általában 12 órán át fennáll. Tartósítószer-mentes orrspray.

forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály:
505-70-32, drugsafety@richter.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

SYSTANE® Ultra nedvesítő szemcsepp 10 ml

2 649 Ft EP

264,9 Ft/ml

A szemszárazság okozta égő érzés és irritáció átmeneti enyhítésére. Lágy kontaktlencsék nedvesítésére is alkalmazható.

forgalmazza: Alcon Hungária Kft. 1114 Bp., Bartók Béla út 43-47.
Mellékhatás bejelentő e-mail címünk: qa.complaints@alcon.com

Gyógyászati segédeszköz*

HU1904670590/05/2019

Algoflex Duo 400 mg/100 mg filmtabletta 24 db

2 599 Ft EP

108,3 Ft/db

hatóanyag: ibuprofen, koffein

Gyorsabb és erősebb ellenfele a fájdalomnak[1].

([1]a monokomponensű 400 mg ibuprofén tablettához képest)

forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Bp., Tó utca 1-5.
Gyógyszer- és egyéb termékinformáció:
(+36 1) 505 0055 Web: www.sanofi.hu
www.algoflex.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

MAT-HU-2000551 (2020. 10. 12.)

Calcium-Sandoz pezsgőtabletta 20 db

1 649 Ft EP

82,5 Ft/db

hatóanyag: kalcium

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére, felnőttek és gyermekek részére. Vízben teljesen feloldódik, így biztosítja, hogy a szervezete a legjobban hasznosíthassa a bevitt kalciumot.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

OCAL1767/11.20

Cataflam Dolo Rapid 25 mg lágy kapszula 20 db

2 549 Ft EP

127,5 Ft/db

hatóanyag: diklofenák-kálium

Hatékonyan enyhíti a fejfájást, fogfájást és menstruáció következtében fellépő fájdalmat.

forgalmazza:
GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Blend-a-dent Extra erős protézisrögzítő krém 47 g

1 149 Ft EP

24,4 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 Tarde Kft.
1093 Budapest, Vámház krt. 7. II/16

Orvostechnikai eszköz*

Nottevit Immuno Sleep kapszula 30 db

3 499 Ft

116,6 Ft/db

Új, gyógynövény alapú esti stresszoldó, alvást segítő készítmény az éjszakai immuntámogatás szolgálatában. Támogassa immunrendszerét minőségi alvással, C- és D-vitaminnal, szerves szelénnel és cinkkel!

forgalmazza: GEMIL Pharma Zrt.
1124 Bp., Fürj u. 2.

Étrend-kiegészítő készítmény**

Béres Szemerő Lutein FORTE filmtabletta 90 db

7 299 Ft

81,1 Ft/db

A normál látás megőrzéséért. A termékben lévő A-, B_2-vitamin és cink hozzájárulnak a normál látás fenntartásához.

forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

Étrend-kiegészítő készítmény**

SZF2103SZIMAD

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

1 899 Ft EP

126,6 Ft/ml

hatóanyag: tetrizolin-hidroklorid

A szem kisebb irritációinak (pl. füst, por, szél, klóros víz, pollen) tüneteként jelentkező kötőhártya-duzzanat és vörösség átmeneti, tüneti kezelésére.

forgalmazza: Johnson & Johnson Kft.
1123 Budapest Nagyenyed utca 8-14.

Vény nélkül kapható gyógyszer

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.**

Szívünk elfüstölt esélyei

A dohányzás egész szervezetünkre káros hatással van, de abba talán bele sem gondolunk, hogy szív- és érrendszeri problémák okozója is lehet, hiszen nagymértékben hozzájárul azok kialakulásához. Hogy pontosan milyen összefüggésben állnak a kardiológiai problémák és a káros szenvedély, arról dr. Andrássy Péter kardiológust, a Bajcsy-Zsilinszky Kórház Kardiológiai Osztályának vezetőjét kérdeztük.

Dr. Andrássy Péter

Elsősorban mely kardiológiai betegségek kockázatát növelheti meg a dohányzás?

Összefoglaló nevükön ezeket a betegségeket kardiovaszkuláris, tehát szív- és érrendszeri betegségeknek hívják, és jelenleg ezek képezik a leggyakoribb halálokot a felnőtt lakosság körében. A dohányzás ezen betegségek előfordulását és halálozási arányát is növeli, és még mindig nagyon magas, 25% a dohányosok aránya a teljes lakosságot tekintve.

A betegség kialakulásának valószínűségét a relatív rizikóval szokták jelölni, tehát ha azt mondom, hogy egy dohányos beteg esetében a szívinfarktus előfordulásának relatív rizikója 2,5; ez azt jelenti, hogy két és félszer valószínűbb, hogy szívinfarktusa lesz, mint egy nem dohányos betegnek.

A kardiovaszkuláris betegségekhez három fő (és sok egyéb kisebb) betegségtípus tartozik: az érszűkület, ami akár amputációhoz is vezethet, a szívinfarktus és a stroke (szélütés). A kutatások szerint a perifériás érbetegségek előfordulását négyszeresére, míg az infarktusét kétszeresére növeli a dohányzás. Magyarországon évente kb. hatezer haláleset hozható összefüggésbe a dohányzással. Érdemes összehasonlítani például a koronavírussal: jelenleg tízezer hazai halálesetről beszélhetünk, és az egész országot korlátozni kell, ugyanakkor a lakosság negyede dohányzik, amibe évente hatezren belehalnak – és ebbe még nem számoltuk bele a dohányzáshoz köthető daganatos és tüdőbetegségeket.

A dohányzás gyakorisága befolyásolja a betegségek kialakulásának kockázatát?

Gyakran felteszik nekem a kérdést: „Doktor úr, én naponta csak négy-öt szál cigarettát szívok el, az tulajdonképpen nem is számít, nem?" Bár a kardiovaszkuláris rizikó valóban összefügg azzal, hogy ki mennyit dohányzik, de sajnos azt kell mondanom, hogy napi 1-10 cigaretta elszívása esetén is 2,2-szeresére nő a koszorúér-betegség előfordulása, tehát ennyivel nagyobb a dohányosok esélye arra, hogy kardiovaszkuláris betegségben fognak meghalni. 25 szál felett ötszörösére nő ennek a valószínűsége.

A leszokást követően mennyivel csökkenhet a betegségek kialakulásának kockázata?

Azoknak, akik már letették a cigarettát, sajnos továbbra is magasabb kardiovaszkuláris rizikóval kell számolniuk azokhoz képest, akik sosem dohányoztak, ám lényegesen csökkenthető a kockázat az aktív dohányosokhoz képest.

A dohányzásnak rövid és hosszú távú hatásai is vannak a szív- és érrendszer tekintetében. Egyrészt a szén-monoxid és a szén-dioxid hatására, az oxigén koncentráció csökkenésének következtében megemelkedik a vérnyomás, tehát a dohányzók pulzusszáma magasabb, ez pedig sokkal rosszabb kardiovaszkuláris esélyeket generál. Dohányzás közben csökken a szív vérellátása, mert érgörcsöt okozhat és kifejezetten hajlamosít a vérrögképződésre, a dohányzás következtében keletkezett vérrög pedig elzárhatja a szívet vagy tüdőt ellátó ereket.

Hogyan hat a káros szenvedély a passzív dohányzókra, például a családtagokra?

A passzív dohányzás is kifejezetten káros, így például egy dohányzó személy nem dohányzó házastársának is 70%-kal nagyobb az esélye arra, hogy kardiovaszkuláris betegségben fog meghalni. Ha viszont esetleg elválnak, és közben nem szokott rá a házastárs a cigarettára, ismét lecsökken ez a kockázat. Ez a példa meg is magyaráz minden tiltó intézkedést, ami a zárt térben való dohányzásra vonatkozik.

Sokan félnek a leszokástól a nehezen elviselhető elvonási tünetek miatt. Kardiológiai szempontból is számíthatunk kezdetben kellemetlen tünetekre?

Mindig az előnyöket kell szem előtt tartanunk. A leszokás első pozitív hozadéka, hogy a szervezet folyamatosan regenerálódik, de tudni kell, hogy ugyan már egy-két éven belül is lényegesen jobbak az életkilátásaink, de csak 16 év múltán jutunk el arra a szintre, mintha soha nem dohányoztunk volna. Sajnos a dohányzás pont annyira addiktív, mint az alkohol, és a tapasztalatok azt mutatják, hogy a dohányosok fele sosem képes leszokni a káros szenvedélyről. Ami ennél is aggasztóbb, hogy az infarktuson átesett férfiak 36%-a, míg a nők 20%-a szintén folytatja a dohányzást.

A leszoktatásra egyébként különböző módszerek léteznek a nikotintapasztól kezdve a rehabilitációs programokig, és a vizsgálatok azt mutatják, hogy az a leghatékonyabb, ha folyamatosan foglalkoznak a betegekkel, ugyanis ekkor van a legnagyobb esély arra, hogy hosszú távon is sikeres lesz a leszokás. Önmagában a tapasz csak a kezdeti tüneteken enyhít, a száraz tények pedig nem rettentik el az erős függőségtől szenvedőket.

A dohányzás következtében megterhelt szív- és érrendszer működését visszaállíthatjuk-e a tökéletes szintre?

Ahogy említettem, a kardiovaszkuláris rizikót illetően 16 évbe telik, mire eljutunk arra a szintre, mintha soha nem dohányoztunk volna, de a tüdőbetegségek esetében ennél rosszabb adatokkal kell számolnunk, tehát a szervezetre gyakorolt hatása nem múlik el nyomtalanul.

Az infarktusos betegek pedig eleve veszélyeztetett betegcsoportot alkotnak, hiszen már elszenvedtek egy szívrohamot, és a statisztikai adatok szerint 40% esély van arra, hogy két éven belül újabb kardiovaszkuláris esemény jelentkezik, például még egy infarktus, esetleg stroke, vagy akár egy halált eredményező szívleállás. Ezek a betegek különböző gyógyszereket szednek, hogy csökkentsék ezt a rizikót. Azon azonban érdemes elgondolkozni, hogy a dohányos betegek önmagában a dohányzás felhagyásával is 70%-kal csökkenthetik egy következő kardiovaszkuláris esemény bekövetkezésének esélyét – pontosan annyival, mint ha beszedik az összes tablettát. A cigaretta önmagában éppen annyit ront az esélyeken a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében, mint amennyit segíthetünk az összes gyógyszeres lehetőség bevetésével. ■

Kalmár András írása

Vigyázz, hova kattintasz!

Dr. Major Imre, a *„Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati klinika vezetője, országos elismertségben részesített professzor, gyakorló idegsebész”* kedvesen mosolyog a laptopomon. Teheti, mert *„több mint 11 000 nyílt agyműtétet végzett, legfiatalabb páciense egy két napos gyermek volt.”*

Dr. Major azonban nem agyügyi tanácsokat oszt meg, hanem egy csodagyógyszert ajánl, amely csak most, csak nekem, csak az én régiómban nagyon kedvezményesen lehet az enyém. Ezer érvet sorakoztat fel, no meg ezer tünetet, és mint egy jó horoszkópban, magamra is ismerek. Sőt érvelésük, ha nyelvtanilag nincs is teljesen rendben, kétségtelenül szívbe markoló:

„A kétségeink a mi árulónk is egyben, amely sok olyan dologtól megfoszt minket, amit elérhettünk volna, de féltünk megtenni.”

Persze, hát értjük miről van szó, a tett halála az okoskodás, mondja Shakespeare, hát mit kell annyit tépelődni, ha egy agy- és érsebész minden bajomra tudja a megoldást? Ráadásul a cikkből az is kiderül, hogy:

„Magyarországon ez a gyógyszer hivatalosan csak egyetlen helyen van bejegyezve, mégpedig a központi kórházban. Ugyanitt kezelik a társadalom »krémjét«, a minisztereket, képviselőket, hírességeket, vagyis az elitet. (...)”

„A többi állampolgár számára az Egészségügyi Minisztérium olyan vegyszereket kínál kezelésre, amelyeket ugyanahhoz az elithez tartozó gyárak állítanak elő.”

Nem folytatom. Természetesen nincs a Városmajori Klinikának Major Imre nevű igazgatója, de még ilyen nevű orvosa sem. Az az úr, akit a képen látok, elég erős Kaukázuson túli arcvonásokkal rendelkezik, amitől persze még lehetne magyar orvos, de az őt körülvevő néhány ortodox szentkép és ikon már kicsit furcsa. És jé, most látom, hogy az *„Orvosi Újság”* című internetes kiadvány – ahol róla olvasok – fejlécében bemutatja az eredeti, cirill betűs lapot.

Persze az egész egy átverés, ahogy a közelmúltban, dr. Zacher Gábor nevével, aztán prof. Merkely Béla fényképével árult étrendkiegészítő is az volt, sajnos az egyik közeli, hetvenen felüli rokonom meg is vásárolta, potom 30 000-ért, de természetesen a feladó, a terjesztő, a gyártó, utólag kinyomozhatatlan volt.

Na de honnan jönnek ezek az informatívnak tűnő „cikkek”? Érkezhetnek emailben, terjedhetnek a Facebookon, de a legroszszabb az, amikor teljesen szerióz híroldalak ún. kapcsolódó anyagaiban bukkannak fel. Ezek nagy része ugyanis hirdetés. Ez oda is van írva, apró betűkkel, de ki figyel erre, amikor egy izgalmas cím, amely egy akut egészségügyi problémánkra kínál megoldást, kattintásra vár?

Kevesen tudják, hogy komoly hírportálokon is találhatók olyan hirdetési zónák, amelyet „kiadnak” pl. a Google-nek, vagy más ügynökségnek, de annak tartalmát se ők, se az anyacég nem ellenőrzi. És ez baj.

Meg az is baj, hogy másról sem hallunk, mi, iskoláskorú gyerekek szülei, mint hogy készítsük fel gyermekeinket az internet veszélyeire, az iskolában is számos útmutatást kapnak ezzel kapcsolatban, de legyünk őszinték, ezzel jórészük úgy van, mint mi annak idején a szexuális felvilágosítással. Nemigen tudnak újat mondani. Sőt, annyival előrébb járnak, hogy a szakembert hozzák zavarba, mondjuk amikor a Monero bányászat veszélyeiről kérdezik őt.

De mi van a nagyikkal? A nagypapákkal, nagynénikkel, nagybácsikkal? Megbolondult a világ, és míg sokezer éven át az idősebbek adták át a fiatalabbaknak a tudást, most az unokák okítják a nagyszülőket – már ha vannak unokák. Meg ha van hozzá türelmük.

A mai nyugdíjasok nemzedéke sok szempontból magára lett hagyva, és a társadalom egyik fontos feladata az ő digitális felzárkóztatásuk lenne. De erre csak halovány kísérletek vannak. Pedig ők a legsérülékenyebbek, legnaivabbak, pláne, ha vélt vagy valós egészségügyi termékekről van szó, hisz számos nyavalyájukra nincs gyógyír, és ezt nehéz elfogadni. És ha nem kapnak professzionális segítséget, akkor nagyon gyakran sarlatánok kezei között kötnek ki. Jön az auratisztítás, az inga, a csodagyógyszer, a sok ellenőrizetlen és valamiért nem megfelelően szankcionált kamu termék, amelyek jó esetben csak hatástalanok, rossz esetben súlyos egészségkárosodást is okozhatnak.

A karanténhelyzet hál’ Istennek elhozta a termékbemutatók alkonyát, de nincs megállás, most az interneten keresztül zúdul a gyanútlan szépkorúakra a szemét. De ti, kedves úgynevezett öregek, merítsetek erőt a múltból, ami az unokáitoknak már csak törikönyv, és használjátok azt a bölcsességet és óvatosságot, amire a szomorú XX. században szert tettetek, mert a tudásotok ebben az új, digitális világban is érvényes, csak okosan kell használnotok. ■

NÉHÁNY EGYSZERŰ JÓTANÁCS:

- **Semmit ne higgyetek el kapásból, nézzetek utána a guglin, vagy kérdezzétek barátaitokat, ismerőseiteket, informálódjatok!**
- **Van néhány hiteles és jó oldal, ami az átverések ellen küzd, például ilyen az *internettudatosan* című Facebook-oldal (www.facebook.com/internettudatosan), valamint kifejezetten egészségügyi kérdéseket megvitató, a ködpiszkáló blogból kinőtt *PirulaKalauz* (www.pirulakalauz.hu/kodpiszkalo)**
- **Internetes vásárláshoz kérjétek egy fiatalabb rokon segítségét!**
- **Ne ijedjetek meg! Az internet egyrészt még gyerekcipőben jár, másrészt nagyon gyorsan fejlődik, ezért még szabályozatlan, rakoncátlan, ugyanakkor nagyon sok örömet, színt vihet az életetekbe, szórakoztathat, és ami a legfontosabb, közel hozhat távoli barátokat, családtagokat. Szörfözzetek bátran, de óvatosan!**

Szonda Györgyi írása

Szintén zenész... *anyaszemmel*

Fiatal lány koromban én is odáig voltam azokért a fiúkért, akik gitárral érkeztek az osztálykirándulásra vagy táborba, nem számított mennyire tudott játszani a hangszeren, ábrándosan pillogtam a tűz mellett, és énekeltem a dalokat. Akkor még nem sejtettem, hogy egyszer egy egész zenekarral fogok együtt élni, és nem lesz olyan helyiség a lakásban, ahol nem botlok valamilyen zenélésre alkalmas eszközbe.

Amióta családi házba költöztünk, van egy zeneszobánk a ház végében, ahol megszámlálhatatlan hangszer, a falakon néhol szigetelés szivacsból és néhány rocksztár képe gondoskodik arról, hogy véletlenül se vendégszobának vagy dolgozószobának, esetleg könyvtárszobának próbáljam berendezni. Elég messze van a konyhától, így fordulhat elő, hogy húsz év testközelből hallott zeneórái, gyakorlásai és hangfelvételei után észre sem veszem, ha online bőgő-, klarinét- vagy zongoraoktatás zajlik hátul, esetleg férjem újabb szólamokat rögzít az új dalukhoz. Azért annyira nem lett profi a hangszigetelés, hogy a családi rockpróbákat ne hallja az utca, de szerencsére csak én szólok esténkét, hogy most már sok a dobszerkó, a torzítós gitár vagy a basszusalap, át kellene váltani az esti akusztikus üzemmódba. Ami a hangszerparkunkat illeti, nincs pontos rálátásom, hogy mennyi gitárunk van, de csak Bence szobájában három lóg a falon, kettő pedig tokban van a falhoz támasztva. Ha ezt olvasná, biztos kioktatna, hogy ebből kettő basszusgitár, egy csak dísz és érzelmi okból van kiállítva, mert ez volt Apa első gitárja, egy csak kölcsön van Ádámtól, és ha nem tudnám, ez a kicsi egy basszusukulele... Enynyi év után igenis tudom! Attól még, hogy felismerem a hangszereinket, még nem lesz könnyebb takarítani közöttük: a porszívóval lavírozok a nagybőgő és az elektromos dobfelszerelés mellett, ezer kábel alatt-fölött-között, két zongoraállvány lábai alatt, óvatosan törölgetve a polcon sorakozó furulyákat, szaxofont, klarinétot, csörgő-zörgő valamiket.

Egyik este gyanútlanul olvasok, mikor Réka lányom kitörő örömmel jelenti be, hogy elővették Apával mind a négy(!) harmonikát, ami itthon van, és ki is fogják próbálni őket. És ezek nem a szájharmonikák, mert azok itt hevernek az étkezőasztalon, ki tudja milyen okból, szóval meglehetősen hangos és kicsit még az én fülemmel is hamis muzsikaszó vet véget a nyugodt estémnek, de igazából nem bánom, sőt, talán kicsit irigykedem is. Drága férjem életének meghatározó része a zene, így nem volt kérdés, hogy a gyerekek tanulnak-e hangszeren, így lassan, de biztosan alakult és formálódik a mai napig a családi zenekar. Gergő és Bence képezik az alapot a dobfelszerelés és a basszusgitár vagy éppen a nagybőgő mellett. Erre épül Apa billentyűs és gitártudása, ami Ádám már-már professzionális gitárjátékát kíséri, ehhez Dávid fúvósszólamai és Bori énekhangja a hab a tortán. Réka most próbál csatlakozni, de lehet, hogy ő a háttértáncos lesz a csapatban, vagy a halk vokál anya mellett, mert be kell lássam, hogy ő kevesebb muzikalitást örökölt Apától, így már nem csak én lógok ki a bandából. Amióta Ádám hivatalosan is csatlakozott Férjemék zenekarához és az általuk adott nagyszerű online koncerteket a többi fiunk technikai munkája segíti, Bori a kamera mögött és a vágóstúdióban adja hozzá a tudását, kicsit tényleg kívülállók lettünk Réka lányommal. Nekünk marad a könnyes szemmel tapsolás és a büszkeség, de sajnos továbbra is a tv vagy a monitor előtt... ■

Küttel Dávid írása

Hangszereim története

SZIGORÚAN BIZALMAS

apaszemmel

Az első hangszeremet 1983-ban a szüleim vették 36 havi részletre úgy, hogy a kezdő részletbe befizettek a nagyszüleim és talán még a dédmamám is. Egy német pianíno volt ez és a mai napig megvan. A második hangszeremet apai nagybátyámtól, Istvántól kaptam, ami egy ¾-es akusztikus gitár volt, ezen kezdtem el tanulni az akkordokat, részben az ő segítségével. Akkoriban kezdődött a zenei pályafutásom és a hangszerekhez való ragaszkodásom.

Gyermekkoromban rengeteg délutánt töltöttem tátott szájjal és vágyakozással a Triál hangszerbolt kirakata előtt, illetve a Felszabadulás tér közelében volt egy hangszerbizományi, ami számomra egy kincsesbányának számított. Aztán jött a rendszerváltás és megnyíltak a „maszek" hangszerboltok – akkor azt éreztem, eljött a kánaán.

A mai napig, amikor belépek egy hangszerboltba, eláraszt valami különös boldogság. Izzadni kezd a tenyerem, szaporábban ver a szívem. Ezzel a szenvedéllyel a gyermekeimet is megfertőztem, egész kis koruktól kezdve a LEGO bolt helyett hangszerboltba vágytak. Ez a szabadprogram a mai napig megmaradt amolyan apa-fiú dolognak. Egy nagyon fontos dolgot azonban meg kellett nekik tanítani, hogy a hangszerek ára magánügy. Olyannyira, hogy a feleségekre sem tartozik.

A hangszerekhez fűződő rajongásomat a körülöttem élők is észrevették, így amikor kiköltöztünk a nagyvárosból, elkezdték elhozni nekem az érdekes vagy a feleslegessé vált zeneszerszámokat. Így került a házi hangszerparkomba egy olasz és egy francia harmonika a második világháborúból. Amikor kicsik voltak a gyermekeim, 2-3 különböző, gyerekméretű tangóharmonika is landolt nálam, így hozta a sors, hogy mára 9 herflim van. Ebből négy otthon, egy a zenekari próbateremben, a többi pedig a munkahelyemen, ahol egyébként van két harmónium is. Ezeknek is van történetük. Az elsőt például az Ecseri piacon vettem kb. tizennyolc évvel ezelőtt. Egy ócskás árulta, kipróbáltam, gyönyörűen szólt. Akkor lehetett kb. nyolcvanéves, egy bécsi hangszer volt 4 regiszterrel egy manuállal, rajtam pedig látszott, hogy amatőr „ecseris", de meggyőzhető harmóniumvásárló vagyok. Ő ötvenezerre tartotta, de nálam nem volt, csak 25 ezer. Az alkudozás végén közölte az asszony: – Aranyom, ezen még Lagzi Lajcsi is játszott! Látom maga is komoly zenész! Ez annyira jólesett, hogy még aznap hazavittem a hangszert. Akkor egy kétszobás lakásban laktunk négy gyerekkel, plusz egy zongora, egy wurlitzer-zongora és a harmónium.

Amikor csődbe ment egy hangszerész ismerősöm, felszámolta a boltját. Felhívott, hogy nekem szeretne adni egy ritkaságnak számító antik amerikai harmóniumot. Na ekkor a nejem közölte, hogy vagy Ő, vagy a harmónium...

Mindezeken felül van három gitárom, egy buzukim, egy kobzám és persze a fiaim hangszerei. A pontos leltárról azonban Györgyi semmit sem sejt, ezért kérem a tisztelt Olvasókat, hogy mindez maradjon köztünk! ■

Ivan Anita írása

„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell”

A mindennapi testmozgásra sokan nehezen veszik rá magukat, pedig kétségtelen, hogy az egészséges élethez a rendszeres mozgás is hozzátartozik. Azt gondolom, a pozitív és negatív tapasztalatok megosztásával sokat tehetünk azért, hogy minél többen rádöbbenjenek: a sport életünk nélkülözhetetlen része.

Néhány évvel ezelőtt én sem mozogtam eleget, elkényelmesedtem, az okostelefonnal a kezemben virtuálisan izmosodtam. És hogy mi volt ennek az oka? Az, hogy nem jó helyen kerestem a motivációt.

Tudtam, hogy a sport minden életkorban fontos, de senkit nem lehet rábírni, hogy mozogjon, ha ezt ő maga nem akarja, hiszen ez mindenkinek a saját döntése. Én is éreztem, hogy szükségem lenne a mozgásra, mert most még jól üzemelek, de apróbb jelei már vannak, hogy itt-ott akadozik a szerkezet.

Nem volt tapasztalatom abban, hogy a testem hogyan reagál az aktív testmozgásra, de az biztos, hogy ezt nagyon megterhelő beépíteni a mindennapi életbe, és én is nehezen vettem rá magam az aktívabb életmódra. Magamra erőszakoltam olyan mozgásformákat, amiket valójában utáltam. Eljártam edzőterembe, részt vettem csoportos órákon, a végletekig hajtottam magam, hogy pótoljam az évek óta tartó mozgáshiányt, ezzel pedig egy ördögi körbe kerültem. Fájdalmaktól, görcsöktől, izomlázról és borzasztó szégyenérzettől szenvedtem amiatt, hogy korábban elhanyagoltam a testem, és én voltam a legbénább a teremben. Sajnos sehol sem találtam azt a fránya motivációt, kudarcként könyveltem el magamban az edzéseket, így szépen lassan ismét leszoktam a mozgásról. Emellett a lustaság és az időhiányra való hivatkozás már csak kifogás volt, pedig a heti két-három, közepesen intenzív alkalom inkább energiát, nem pedig fáradtságot generál.

Később aztán rájöttem, hogy az a legfontosabb, hogy a mozgás mindig örömteli legyen, ezért igyekeztem minél többféle mozgásformát kipróbálni, hogy megtaláljam a kedvemre valót: elmentem úszni, futni, biciklizni, falat másztam, és még sorolhatnám. Fontos, hogy a sport önmagában is jutalmat jelentsen, ne csak azért csináljam, hogy fitt, egészséges és csinos legyek – az leszek, de csak akkor, ha nem hagyok majd fel a rendszeres mozgással, ha nem túl megerőltető, és valóban örömömet lelem benne. Ha nem figyelek oda magamra és a testemre, az olyan, mintha nem tartanám magam elég értékesnek, és az önbizalmam sem fog kiállni értem.

A sport egyébként nagyon sokféleképpen motivál: a megfelelően kitűzött edzéscélok, amik sikerélményt adnak, a kihívás, az adrenalinfröccs és ha rendszeresen eljárok edzeni, mind meglátszanak rajtam. Az sem elhanyagolható, hogy jelentősen javul a hangulatom és az energiaszintem. Legfőképpen pedig az lelkesít, hogy az edzés számomra énidőt jelent, amikor csak magammal foglalkozom. Csak az a lényeg, hogy olyan sportot űzzek, ami boldogsággal tölt el.

A futás például olyan sporttípus, amit bárki csinálhat, csak egy cipő kell hozzá és már indulhatok is, akár városban a futópályán, akár vidéken vagy terepen. Én egyedül szoktam futni, de csoportokhoz is lehet csatlakozni, az még szórakoztatóbb, viszont csak addig érdemes csinálni, ameddig jólesik. Ha ez öt perc, akkor csak annyi. Aztán legközelebb tíz, mert nem a kifulladás és a hajtás a lényeg, hanem az élvezet, hogy megtaláljam benne azt, ami az egészben jó nekem. Egyszer egy szerelmi csalódást követően három Margitsziget-kört futottam – mire a végére értem, sokkal jobban lettem.

Sokaknak, köztük nekem is megmozgatja a fantáziámat az otthoni edzés is, de fontos tudni, hogy nagyon nagy akaraterő kell ahhoz, hogy otthon elkezdjek edzeni, és ezt hosszú távon is folytassam. A jelenlegi járványhelyzet motivációt adhat az otthoni edzés elkezdésére, viszont ilyenkor elkerülhetetlen, hogy én magam járjak utána a gyakorlatoknak. Utánaolvasok és oktatóvideókat nézek, ahonnan el tudom sajátítani a helyes technikákat. Olyan edzésformákat keresek, amiket könnyedén be tudok illeszteni a mindennapjaimba.

Az otthoni edzés sem mese habbal, ugyanúgy hosszú és kitartó munkát igényel. Sokkal egyszerűbb elnapolni vagy elhalasztani, és könnyebben „közbejön” valami más, valami fontosabb: éppen csörög a telefon, vacsorát kell készíteni vagy betoppan valaki. Meghatározom, hogy hol, mikor és miért fogok edzeni, és olyan apróságokra is figyelek, hogy a ház melyik helyiségében és melyik napszakban csinálom, mert a hatékonysághoz minden nap ugyanakkor kell edzeni.

Amikor még nem voltam hozzászokva a testmozgáshoz, az ajánlott mozgásmennyiség (heti ötször 30 perc) szinte megvalósíthatatlannak tűnt. Első lépésként én a 30 percet 15 perces szakaszokra bontom – ezt máris könnyebb teljesíteni.

Törekszem arra, hogy ne csak egy-egy testrészre edzek, hanem az egész testemet átmozgassam, és ügyelek arra, hogy a gyakorlatok mindig változatosak legyenek. Ehhez nem feltétlenül van szükség fitneszgépekre vagy súlyzókészletre. Ha kis helyből és kevés pénzből szeretném a legtöbbet kihozni, akkor csak egy matracra és pár vizespalackra van szükségem, ami kiválóan helyettesíti a kézi súlyzókat.

Az erősítő gyakorlatok edzettségi szinttől függően végezhetőek, én két-három sorozatot csinálok belőlük, mindegyiket a teljes elfáradásig ismételve, és 30 másodperces pihenőt tartok köztük. Ami ebbe beletartozik: hasprés, hasprés törzsfordítással, lábemelés, csípőemelés, sarokérintés, guggolás, kitörés, vádligyakorlat, fekvőtámasz és plank. Egy ilyen gyakorlatsor teljes időtartama maximum 1 óra, a sorozatok között 30 másodperc szünettel és nyújtással előtte-utána. De már egy 10–30 perces, kellő intenzitású, jól felépített erősítő program is nagyon hatékony lehet, mert ha egy nap csak 10-20 szabad percem van, már akkor is érdemes elkezdeni.

Figyelembe véve a testmozgás egészségre és jóllétre gyakorolt számtalan előnyét, egyértelműen kijelenthetjük, hogy megéri próbálkozni. A pozitív hatások közé tartozik ugyanis többek között a javuló szellemi és fizikai állapot, bizonyos betegségek kockázatának csökkenése, a jobb alvásminőség és a megfelelő közérzet is. ■

Vág Bernadett írása

Ha nagy leszek...

A rendelés még nem kezdődött el, a váró üres. Az orvosi szobából nevetgélés hallatszik, valaki egy szombat esti tévézés történetét meséli, a férjét, aki elaludt a legnagyobb gól előtt, a sört, ami kidőlt a kezéből, amikor a nagy ujjongásra hirtelen felébredt, aztán meg ahogy morgott. A nevetések közül felismerhető Lilla nővér csilingelése, aztán már hallatszik a doktor úr dörmögése is, ő is látta a meccset, és ő nem aludta át a gólt sem. Lilla nővér erre megint felkacag, aztán zavartan abbahagyja, mégsem illik kimondani, hogy a tökéletes dokin nevetett, aki dehogy alszik el a tévé előtt.

– Góóól! – hasítja meg a váróterem csendjét egy gyerekhang. Most érkezett, tízéves lehet, az anyukája kezét fogja.

– Ne kiabálj, légy szíves. Itt csendben kell lenni.

– Miért kell itt csendben lenni? – kérdezi a kislány még most is jóval hangosabban, mint ahogy illene.

– Azért, mert ide beteg emberek járnak, akiket nem szabad zavarni.

– Hol vannak? – kérdi suttogva a kislány.

– Még sehol. De majd jönnek.

– Akkor még nem kell csendben lenni.

– De igen – feleli az anyja – mert a doktor bácsi és a nővérkék már itt vannak.

– Ők is betegek?

– Nem, ők azért vannak itt, hogy meggyógyítsák a betegeket.

– Például engem? – kerekíti ki a szemét a kislány.

– Téged? Te beteg vagy?

– Hát persze! Down-szindrómás vagyok, nem tudtad? – és felnevet.

– Az nem olyan betegség, az egy állapot. Beteg én vagyok, mert fáj a fülem.

A kislány hirtelen az anyja ölébe szökken, és a fülét puszilgatja. – Majd én meggyógyítalak. Száz puszit adok rá, jó?

– Jó napot kívánok! – mondja Mártika. Felakasztja a kabátját a fogasra. – Elkezdődött már a rendelés?

– Nem hinném – feleli a kislány anyja. – Pár perce jöttünk, de még nem volt semmi mozgás.

– Szervusz néni, engem Zsófinak hívnak, az anyukámat pedig Áginak. Én Down-szindrómás vagyok, az anyukámnak pedig fáj a füle. Beteg vagy?

Mártika megdöbben. Nem is tudja, mit mondjon hirtelen. Még sose látott közelről Down-szindrómás gyereket.

– Nem vagyok beteg – feleli zavartan.

– Akkor miért jöttél? Nővérke vagy?

– Nem. Csak a vérnyomásom miatt.

– Vérnyomásod van? – kérdezi rémülten Zsófi. – Nyom a véred?

Az anyuka magához húzza Zsófit, és a fülébe súgja, hogy nem illik zavarni.

– Nem zavar! – legyint Mártika.

– Nem zavarlak? – szökken oda hozzá Zsófi.

– Nem, nem – mosolyog Mártika.

– Fáj ez neked? Ez a nyomós vér?

– Egy kicsit fáj a fejem – panaszkodik Mártika.

– Tartsd ide a fejed, majd én megpuszilom, és meggyógyul – mondja Zsófi. És már húzza is magához Mártika fejét a sáljánál fogva. Az anyja viszszahúzza a gyereket az ölébe.

– Nagyon helyes kislány – néz Ágira Mártika. – Igazán nem gondoltam volna, hogy ilyen helyesek... – aztán elharapja a mondat végét, és szörnyen zavarba jön.

Ági arca felragyog. – Ő egy kis szeretetgombóc! – mondja. – Én se gondoltam volna azelőtt. Amikor megmondták, hogy a baba Down-szindrómával fog születni, kétségbeestem. Rettegtem, hogy mi lesz így velünk. De ahogy a karomba vettem, tudtam, hogy a világ legnagyobb ajándékát kaptam.

– Jó napot, jó napot, van még itt egy szabad hely? – kérdezi egy kötött sapkás öregúr.

– Na, a József úr! – kiált fel Mártika. – Mi van magával? Úgy eltűnt, azt hittem, már kiszavazták!

– Mármint, hogy honnan? – néz Mártikára az öregúr.

– Honnan, honnan... Hát honnan szokták a korunkbelieket kiszavazni?

– Te jószagú csipkebokor! – kiált fel Józsi bácsi. – Vagy orvoshoz jár valaki, vagy halott? Szép kilátások.

– Én se járok mindig orvoshoz, mégse vagyok halott – nyugtázza Zsófi.

– Ugye, ugye! Ügyes gyerek vagy!

– Zsófinak hívnak – mondja Zsófi, és már ott toporog Józsi bácsi orra előtt.

– Örvendek.

– Jó, de erre illik megmondanod, hogy téged hogy hívnak.

– Igazad van. Jóska bácsi vagyok.

– És beteg vagy, vagy csak vérnyomásod van?

– A fene se tudja, hogy mim van. Mindig van valamim.

– És fáj?

– Fáj is, meg nem is, hol fáj, hol nem fáj.

– Hol fáj?

– Igen – feleli Józsi bácsi.

– De hol fáj, ami hol fáj?

Józsi bácsi elgondolkodik.

– Látod, milyen okosat kérdeztél? Most, hogy belegondolok, nem is fáj.

Zsófi összerántja a szemöldökét.

– Eljöttél a rendelőbe, mert úgy emlékeztél, hogy fáj, és itt rájöttél, hogy nem fáj?

– Igen – nevet Józsi bácsi.

– Akkor jó, hogy eljöttél. Most már hazamehetsz.

– Szép napot, jó egészséget, ki lesz az első beteg? – rikkant bele a csevegésbe Lilla nővér.

– Az anyukám – szalad oda hozzá Zsófi. – Úgy hívják, hogy Ági. Engem meg úgy hívnak, hogy Zsófi. Téged hogy hívnak?

– Lilla nővér vagyok.

– És mid fáj?

– Nekem nem fáj semmim. Én gyógyítani vagyok itt.

– Adhatok egy puszit?

– Hát persze, hogy adhatsz! Köszönöm szépen! Én is adhatok neked?

– Igen – feleli Zsófi, és kicsit zavarba jön.

– Képzeld el – mondja a nővérnek –, ha nagy leszek, én is nővér leszek, és mindenkit meggyógyítok.

Aztán eltűnnek a belső szobában, a nővér, a kislány meg az anyja.

Mártika és Józsi bácsi a semmibe meredve üldögél a hófehér padon és rendületlenül mosolyog. ■

Sallai Ervin írása

Hadüzenet Hollandiának

Tisztelt Falumbeliek, Kerecsendapátiak!

Sajnálattal kell közölnöm, hogy Magyarország és Hollandia között papucskérdésben végérvényesen elmérgesedett az összetűzés. A vita nem kisebb, minthogy a szegedi hímzett, bojtos papucs a szebb, vagy az ocsmány, és hordhatóságában kényelmetlen, zajos holland fapapucs. Az esztétika egyértelműen a mi oldalunkon áll, de ezt a hollandok, kiknek feje éppoly kemény, mint a fapapucsuk, nem ismerik el. Ezért mi, Kerecsendapáti vezetősége, úgy is mint Szeged testvértelepülése, elhatároztuk: eltöröljük őket a Föld színéről. Mivel szánalmas országuk jó része tengerszint alatt van, így hadműveletileg a vízzel elárasztás mellett döntöttünk. Az offenzívához kérjük a lakosság segítségét. Nem kell mást tenniük, mint folytatni az eddigi energiapazarló életmódjukat, esetleg még egy lapáttal rátenni.

Laci bácsi mindig folyatja a csapot borotválkozás közben, és akkor is, amikor a fogkrémet passzírozza a tubusból a fogkefére. Nagyon helyes. Csak így tovább. Esetleg a zuhanyt is megnyithatná. Na nem tisztálkodásilag, csak úgy. Sőt akár naponta is moshatna fogat, bár a környezete ezt láthatóan nem igényli.

Marika néni mindig csumára tekeri a fűtést, és ha túl nagy a meleg, kinyitja az ablakot. Isten tartsa meg a jó szokását, amit még a panelban lakva szedett föl. Annyit tudna még tenni a nemes cél érdekében, hogy beszerel egy klímát is, ami hűt, amikor a konvektor fűt, oszt' győzzön a jobb!

Ne remegjen meg a kezünk a leszámoláskor, a hollandok sem sajnáltak minket '94-ben, amikor 7:1-re megalázták a fociválogatottat Eindhovenben. Közel a cél, csak most ne essünk szét! Gyerekek! Apátok mindig szólt, ha égve hagytátok a villanyt az egész házban. Mostantól szabad, sőt hazafias kötelesség. Ne csak akkor égjen, amikor a másik szobában vagytok, vagy amikor elmentek suliba, és egész napra felkapcsolva hagyjátok a lámpát a konyhában. Tanuljatok meg világosban aludni!

Lukics Sancó! Mindenki büszke rád, amiért 5.8-as benzinmotorral, sportkipufogóval döngetsz hajnalban dolgozni a bélmosóba. A rezgő ablaküvegek, a mélynyomódból harsogó Kis Grófo és a vissza-kettő-padlógázra kipöffenő füstorgia a kisgyermekes Hollósi család háza előtt folklórunk része, mint a szegedi papucs. Tudjuk, hogy a mai benzinárak mellett ez micsoda önzetlen vállalás. Ne hagyd telebeszélni a fejed támogatott napelemről tölthető elektromos autóval. Ma még csak az energiatakarékosság, holnap majd győznek a hollandok, és zabálhatjuk a sajtot mi is, és a kertjeinkben a hagyományos parlagfű helyett ott virítanak az undormányos tulipánok.

Együnk minél több marhahúst. Tudták, hogy a szarvasmarhák irtózatos mennyiségben böfögnek fel üvegházhatású gázokat? Éljenek a marhák! Illetve ne éljenek, együk meg őket. Jegyezzék meg: a zöldség a gyávák húsa. A vegetáriánusok elárulnak bennünket a hollandok elleni harcban.

Sütővel fűtők, szevasztok! Hagyományos izzót minden csillárba! Dübörögjenek az autóklímák járó motorral a kisbolt előtt! Tisztelet a hősöknek, akik tomboló kánikulában sem teregetnek, inkább

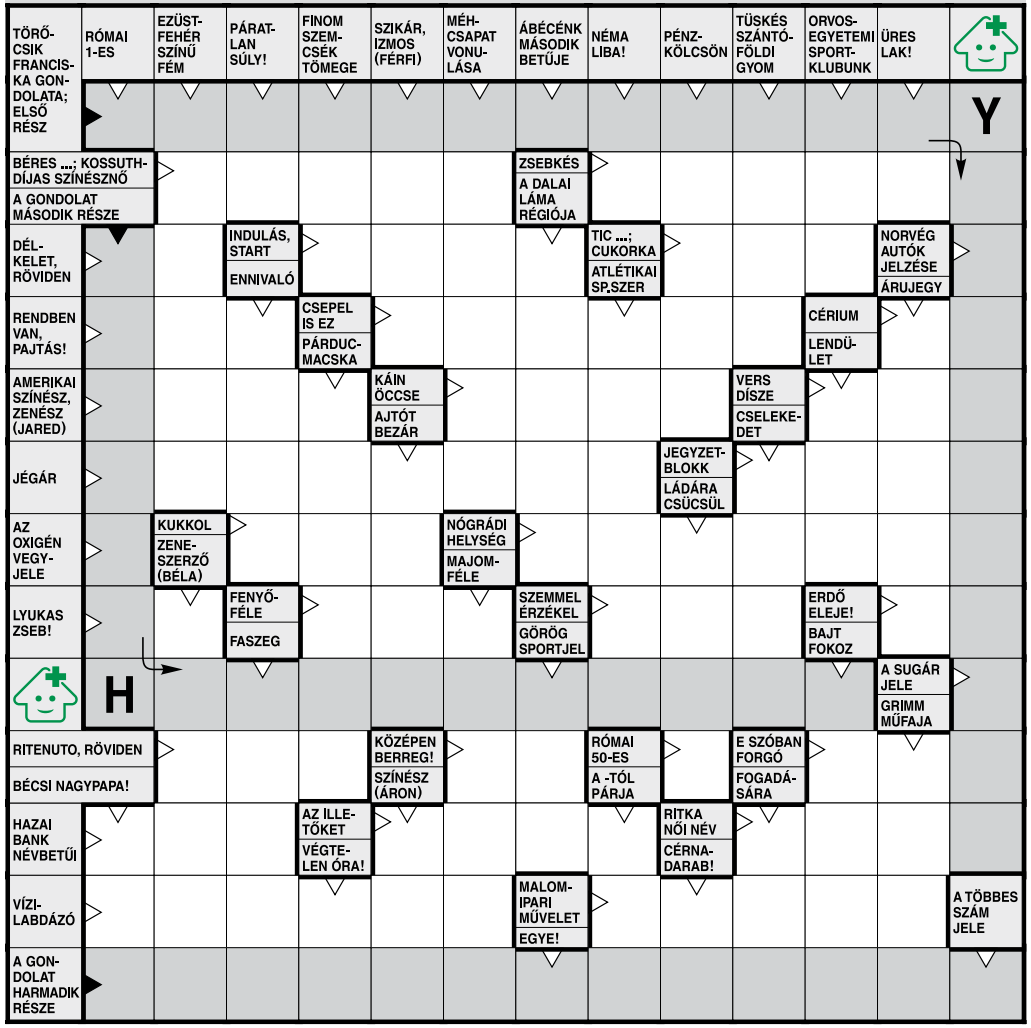
tántorognak a forró szárítógép mellett! Éljenek a folyóvízben mosogató hazafiak! Hadd menjenek éjszaka is a számítógépek és a tévé, amikor már rég bealudtunk a Barátok közt szünetének első körömgomba reklámján! Véreim, polgártársak, hazafiak! Süllyesszük el Hollandiát! ■

HIRDETÉS

NYEREMÉNYJÁTÉKAINK
Márciusban is játsszon velünk!

Látogasson el a ***szimpatika.hu/jatekok*** oldalra, és a fiókjába való belépést követően* játszhat a játékainkon!

MEGFEJTŐ



MEGFEJTŐ
játékosaink között *wellnesspihenést* sorsolunk ki!
(a nyeremény a járványügyi korlátozások feloldása után vehető igénybe)

KVÍZ
játékosaink között a *Doktor Bubó* című könyvet sorsoljuk ki a Móra Könyvkiadó jóvoltából!

TEMATIKUS KVÍZ
játékosaink között *Origi Díva Boxot* sorsolunk ki!

FACEBOOK JÁTÉK
hónapról hónapra új nyeremények várják a *facebook.com/Szimpatika* címen!

* 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 a ***szimpatika.hu/nyertesek***, a játékszabályokat a ***szimpatika.hu/jatekok*** oldalon találhatják meg!

A legjobb természetes gyógyír

Talán néha könnyet csal a szemünkbe, mégis rendkívül hasznos zöldségünk a hagyma. Ősrégi konyhai fűszer – a kínai kertekben már 5000 évvel ezelőtt is termesztették – amivel nemcsak ételeinket tehetjük ízletesebbé, de az egészségünkre is jó hatással van. A vöröshagyma a magyar konyha egyik fő alapanyaga, szinte elképzelhetetlenek nélküle a hazai ízek.

Évezredek óta ismert gyógyhatását már híres ókori orvosok feljegyzései is dicsérik: Paracelsus szerint a hagyma olyan értékes, mint egy egész gyógyszertár. Feljegyezték, hogy a hagyma fogyasztása megóvhat a nyelőcső, a gyomor, a vastagbél és a tüdő alattomos tumoros megbetegedéseitől. A nyers hagyma hatóanyagai hatásosak lehetnek a szemölcs, a tyúkszem és a hajhullás gyógyításában, de torokgyulladásra, ízületi fájdalmakra és álmatlanságra, valamint a bélflóra zavaraival, és emésztési problémákkal szemben is érdemes használni.

Nagy mennyiségben tartalmaz többek között C-, valamint B_6- és B_9-vitamint, amelyek az idegrendszer normál működéséhez szükségesek, illetve káliumot is, ami a vízháztartást, az izmok összehúzódását és a veseműködést szabályozza. Rendszeres fogyasztásával minimalizálható a magas vérnyomás és a szívbetegségek kialakulásának kockázata, mivel a zöldségben lévő antioxidánsok gyulladás- és koleszterinszint-csökkentő hatásúak.

A lila- és vöröshagymában található 25 különböző, flavonoid típusú antioxidáns további jótékony hatása lehet, hogy megakadályozza a sejtkárosodást, és olyan betegségek megelőzésében is jó szolgálatot tehet, mint a rák vagy a cukorbetegség, hiszen jelentősen csökkenti a vércukorszintet.

A hagyma prebiotikumokban is bővelkedik – ezek a jótékony baktériumok segítenek megőrizni az egészséges bélflórát, így hozzájárulnak az immunrendszer normál működéséhez. ■

Következő számunkból

Áprilisi számunkban is sok izgalmas témával készülünk olvasóinknak.

A lábakat érintő elváltozások és betegségek igazán kellemetlenné tehetik a mindennapokat, és egy egyszerű cipővásárlást is megnehezíthetnek, hiszen a tyúkszem, a bőrkeményedés vagy a bütyök miatt akár a járás is fájdalmassá válhat. Gyógyszerészünket arról kérdezzük, hogy milyen eszközökkel és hatóanyagokkal lehetséges a kezelésük, illetve mikor elkerülhetetlen, hogy szakorvosi segítséget kérjünk.

fotó: Martin Rulsch, Wikimedia Commons

Berki Krisztián tornász érdemeit hosszan sorolhatnánk, hiszen olimpiai-, háromszoros világ- és hatszoros Európa-bajnok, a lólengés specialistája, de profi pályafutását követően 2021-től sportigazgatóként folytatja a Magyar Tornaszövetségben. Megkértük, hogy mesélje el nekünk, miért döntött a váltás mellett, és hogyan éli meg az új feladatokkal járó felelősséget?

A tavasz egyben a megtisztulás időszaka is, így ilyenkor sokan kezdenek bele valamilyen diétába, hiszen a megfelelő táplálkozás az egészségünkre is jó hatással van, és még van idő, hogy nyárra mindenki jó formába hozza magát. Azonban nem mindig a fogyás a cél. Szerzőnk, Ivan Anita megosztja velünk gondolatait arról, hogy milyen nehézségekbe ütközik az, akinek épp a hízás megy nehezen.

Hogyan nevelhetjük olvasóvá gyermekeinket? Tévedés azt gondolni, hogy a könyvek szeretete csak akkor alakulhat ki, amikor már megtanultunk olvasni. A különböző fejlesztőkönyvek már egészen kisgyerekek számára is hasznosak, és a későbbi tanulási folyamatokat is felgyorsíthatják. Kovács Zsanett, a Móra Könyvkiadó marketingvezetője bemutatja, mely területeket mikor érdemes fejleszteni a különleges könyvekkel.

Magazinunkat keressék áprilistól a Szimpatika gyógyszertárakban!

SZIMPATIKA

XIII. évfolyam, 3. szám.

Főszerkesztő: Kalmár András
Felelős szerkesztő: Szentkuty Nikolett
Lapszerkesztő: Tóth-Kiss Anna
Szerzőink: Ivan Anita, Kalmár András, Küttel Dávid, 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.
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 186 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

FSC RECYCLED FSC® C132756

SZIMPATIKA

ÚJABB NYEREMÉNYEK HONLAPUNKON!

JÁTSSZANAK VELÜNK HAVONTA VÁLTOZÓ TEMATIKUS KVÍZEINKEN! RÉSZLETEK:

WWW.SZIMPATIKA.HU

KÉNYEZTESSE BŐRÉT, AKÁR **EGY DÍVA!**

HA MÁRCIUSBAN KITÖLTI TEMATIKUS KVÍZÜNKET, MEGNYERHETI AZ ORIGI **DÍVA BOXÁT**, AMIT AZOKNAK A HÖLGYEKNEK AJÁNLUNK, AKIK TERMÉSZETES KOZMETIKUMOKKAL SZERETNÉK ÁPOLNI BŐRÜKET.