Miért szenvedne a hasmenéstől, ha van egyszerűbb megoldás?

A hasmenés bármikor jelentkezhet, ezért jó felkészültnek lenni. Az Imodium kapszulával megállíthatja a hasmenést, így Ön folytathatja a napi teendőit, nem kell a következő roham miatt aggódnia. Az Imodium kapszula közvetlenül a bélben fejti ki hatását és lelassítja a felgyorsult emésztést a természetes ütembe. Ezáltal megakadályozza a további folyadékvesztést és így megállítja a hasmenést.

Ne hagyja, hogy a várva-várt nyári vakációját egy hasmenés elrontsa!

IMODIUM kapszula, 8 db
Hatóanyag: 2 mg loperamid-hidroklorid kapszulánként.
Vény nélkül kapható gyógyszer.

Forgalmazó: Johnson&Johnson Kft.
2045 Törökbálint, Tó Park

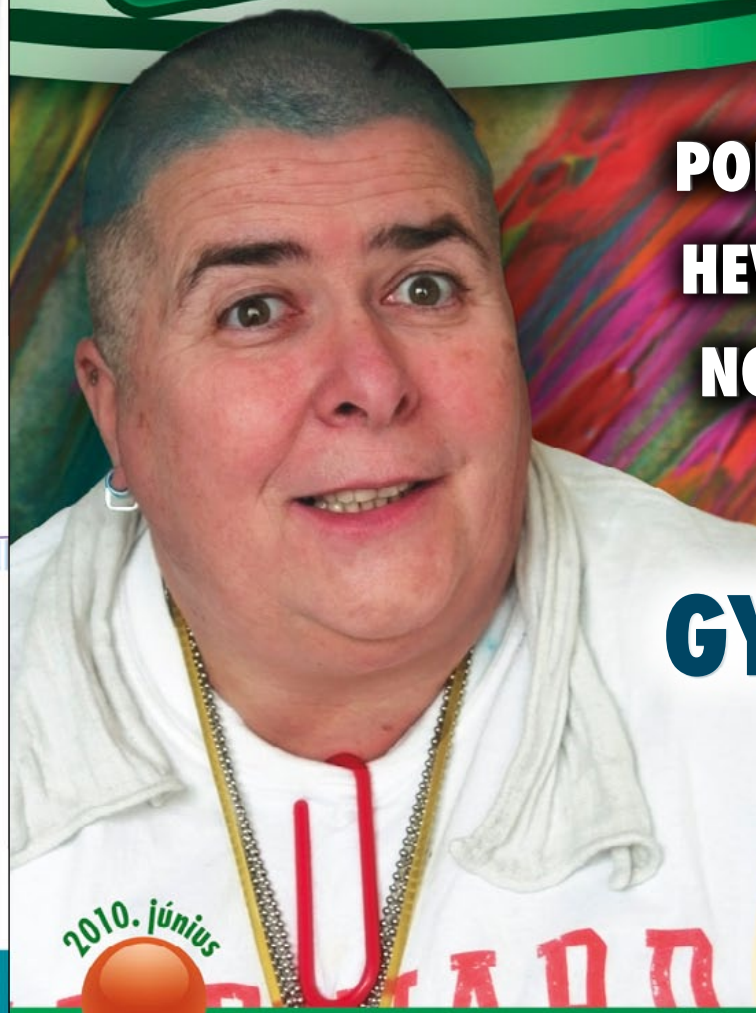
Imodium™

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

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja



POPPER PÉTER
HEVESI TAMÁS
NOVÁK PÉTER
LANG GYÖRGYI

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2010. június

SZIMPATIKA • JÚNIUSI AKCIÓ

HIRDETÉS

ROWAtinex® kapszula cseppek

A Rowatinex kapszula és cseppek vese- és húgyúti megbetegedések (pl. vesekő vagy húgyvezetékben lévő kő és az ezekhez kapcsolódó tünetek) kezelésére, valamint az újbóli kőképződés gátlására, továbbá enyhe húgyúti fertőzésekben a vizeletelválasztás elősegítésére szolgáló, gyulladáscsökkentő és enyhe antibakteriális hatású, simaizmok görcsét oldó gyógyszerkészítmény.

Vény nélkül, gyógyszertárakban kapható gyógyszer.

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

sAtco

SATCO Kft.
Telefon: (+36-1) 371-0530
Fax: (+36-1) 371-0531
E-mail: satco@satco.t-online.hu

ROWA®
Pharmaceuticals Ltd.,
Bantry, Co. Cork,
Ireland.

A hülye békája…

Nemrégiben olvastam sokat arról az ökológiai kísérletről, melynek során egy békát forró vízzel telt edénybe tesznek. A béka azonnal menekülőre fogja, hanyatt-homlok kiugrik és elszelel. Rendben, ez még nem kísérlet, inkább csak kínzásnak tetszik…

A kísérlet akkor következik, amikor ugyanezt a békát hideg vízzel, esetleg jó, békebeli szúnyogos-szúnyoglárvás, langyos esővízzel telt edénybe teszik. Majd alágyújtanak az edénynek. Lassan, fokozatosan melegítik a vizet. És a béka - tudományosan bizonyított tény - hagyja magát megfőzni.

Szabad ezt a kísérletet, kinek-kinek kedve szerint, több, sőt sok, sőt nagyon sok békával is végrehajtani. Ha elég nagy az edény. És ha van elég békánk. Akkor azt látjuk majd, hogy megindul a tülekedés. Mert ugye egyes békák följebb vannak, közelebb a felszínhez, mások lejjebb szorulnak. De ez csak ideiglenes. Ahogy beindul a hőtágulás, a lenti békák is följebb kerülnek a vizes társadalmi ranglétrán. Hogy aztán ugyanúgy végezzék, mint a többiek: megfőjenek.

Lehet persze legyinteni a kísérlet kapcsán: a hülye békája, ha lassan és fokozatosan kapja a rosszat, akkor eltűri, elviseli, hagyja magát megfőzni, bezzeg ha egy nagy dózisban, akkor neki is eszébe jut, hogy a legjobb túlélési stratégia maga a túlélés, a menekülés. De tényleg csak a hülye békája? Akit már csókoltak meg és csaptak falhoz, hogy királyfi legyen? Akit megéneklünk, akitől undorodunk, akiről mégis mesét írunk?

Itt a nyár, ritkább az eső, pedig aranyat ér, gyűjtsük hát kondérba. Aztán gyújtsunk alá, úgyis a tűz volt eddig az ember legjobb lopása. Végül döntsünk felnőtt módon: kit teszünk bele?! Vagy belemászunk mi magunk? Jó lubickolást kívánok, jó túlélést, kevés memóriazavart! Bármi történjék is, sose feledjük hozzátenni: a hülye békája…!

Bányai Gábor
főszerkesztő

TARTALOM

Nem vagyok angyalok — 4
Lang Györgyivel beszélget Bányai Gábor

Popper Péter:
Le a maximalizmussal, avagy merjünk hibázni! — 8

Anya-Apa
Teljesítmény- kényszer- teljesítmény
- apaszemmel — 10
- anyaszemmel — 11

…elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
„…Egy életen át…” — 12

Júniusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Csúcsidő — 18

Mozdulj!
Az egészséges lábakért — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Mit tegyünk a visszér ellen? — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét…
Azok a csodás magisztrális készítmények — 25

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Lila kerti csábítás — 27

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Környezetvédelem barkácsolással — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Bányai Gábor • Marketing: Pegán Zsolt • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Havas Péter Gergő, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Popper Péter, Ruff Klára, Szonda Györgyi, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • Képszerkesztés: Newangle Team
Címlapfotó: Newangle Team
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kisrókus u. 2. • Tel: 06-1-336-0989 • Fax: 06-1-336-0990 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19. • ISSN 2060-3258

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

NEM VAGYOK ANGYALOK

Lang Györgyivel beszélget Bányai Gábor

Ritkán találkoztam emberrel, akiről több joggal lehetett volna elmondani: teljes életet él. Akkor is, amikor karakterszínészként habzsolta az életet, akkor is, amikor - Úristen, már 21 éve! - Falusi Mariannal létrehozták minden idők legszemtelenebb hazai lányformációját, akkor is, amikor kecses tömött-hattyú táncot tombolt a színpadon, akkor is, amikor kerekes székből vigyorog-gondolkodik a világra. Van egy orvosi diagnózisa, meg van egy élete: a kettőnek semmi köze egymáshoz. Színes mesevilágban, mesésen színes világban él, ahol a mese is valóság, és a valóság se mese.

Már a ház elé érve sem lehet kétséges, hogy a fél Pa-Dö-Dő-höz érkeztem. A színes erkélyed lehetne egy óvoda cégére-csalogatója is, a falon viszont ott az amerikai tábla: No parking - except Sunday… Most akkor jöjjünk vagy ne jöjjünk?

Ne jöjjön senki! Ha meg tényleg nem jön, akkor az baj. Ha megyek, az a baj, ha nem megyek, akkor az. Én már csak ilyen vagyok. Sokszor hívnak bulikra, fogadásokra, eseményekre: amikor szólnak, biztosan tudom, hogy mennék, hogy megyek, aztán aznap általában úgy döntök, hogy á, minek?! - és maradok. Akarsz nyilatkozni? - kérdik. Hát persze, gyere csak! Aztán nehezen állom meg, hogy az utolsó pillanatban le ne mondjam…

És máma már nem hasadsz tovább…

Képzeld, ha Ikrek lennék! Pedig csak egyszerű Bikának születtem… Azért fura: amikor Amerikába utazunk vagy nyaralni megyünk, sose érzem ezt a kettősséget, sose akarom meggondolni magam az utolsó pillanatban. Minden más esetben igen… Hiába vagyok már 53 éves, úgy tűnik, nem tanulok meg civilizáltan viselkedni?!

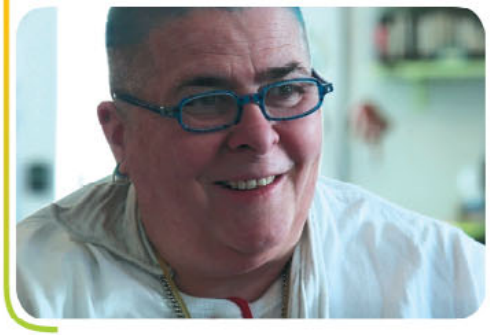
Az milyen? Mármint a civilizált viselkedés?

Aki mindig, minden körülmények között meg akar felelni mindenkinek, arra azt mondják, hogy felnőtt, meg hogy civilizált. Én meg mindig kimondom, amit érzek, megmondom, ha valami nem tetszik, kiköpöm, ha valami nem ízlik. Tudom, hogy nem kéne azonnal kimondanom, megmondanom, kiköpnöm: de nem bírom ki. És persze ebből mindig csak a baj van: én mondom a frankót, Mariann meg nem győzi tompítani. A barátaim szeretik ezt bennem - az idegeneknek, a frissen jötteknek, pláne a hivatalosságoknak ez furcsa és rémisztő.

Gizi, a papagáj repül át a szobán, ki a ketrecéből át a tv-re, másik kedvenc helyére. Mert persze Gizi nincs bezárva: ha már megszűntek a szabad madarak, magyarázza Györgyi, legalább egy maradjon. Klári kutya a lábamra fekszik, fél a fotózástól az egykori menhelyi sztár, azt hiszi, ha elkészült a fénykép, ő mehet vissza a ketrecébe, amit 3 éve elhagyott már. Bori vizsla csak szemlélődik a saját ágyán. Mondom, hogy itt szabadság van: gyanúsan vonzó élet.

Azt szeretik Benned, hogy nem változol?!

Dehogynem változom! Az értékrendem persze nem, de azért higgadtam én is az idők során. De ami dühít, azt nem tartom magamban. Akkor sem, ha egy ostoba koncertszervező nem akarja megérteni, hogy ha minket akar, tehát nem egyszemélyes play back-et, annak más az ára, mint egy



szólistának: ha 7 forintos kiflit ennék, akkor nem a 70 forintosat veszem el a polcról - és fordítva… Akkor sem hallgatok, ha előnyben részesítenek ostoba 20-as celebecskét mondjuk a tévé képernyőjén, mert trendinek gondolják, mert 3 hétre teremtenek megasztárocskákat, akiket pillanatok alatt belep-elfelejt az idő. Az is dühít, ahogyan ma tárgyalunk szerződésről, bármiről: lopjuk a napot, raboljuk egymás idejét, felesleges köröket futunk, ahelyett, hogy telefonon, neten mindent tisztáznánk, aztán már alá is lehet írni a papírt, persze elektronikusan kéne azt is, nem kell mindig mindenkivel találkozni…

A betegséged, ill. az annak nevezett pillanatnyi genetikai félreértés elnézőbbé tette az embereket szókimondásoddal szemben?

A fele tapintatosabb lett. Ez a tapintat persze jórészt annyit jelent csak, hogy finoman elfordítja a fejét a kerekes szék felől… ha nem látom, nincs is - alapon. De sokan jobbak lettek hozzám. És ma már én is merek szólni, merek kérni, hogy segítsenek, már nem tart vissza semmi buta szégyenkezés. A legbénábbak a tévések lettek, az erősen kis- vagy féltehetségű, cipőfelsőrész-készítőből átképzett szerkesztőcskék és fantáziátlan rendezőcskék, akik azt hiszik, azért nem állok fel, azért nem állok a műsorvezető mellé, mert hisztis vagyok, mert ez is csak egy sztárallűr. De ez persze attól van, hogy a tévében nagyon ritka a képességes ember.

Állandóan megy Nálad a tévé. Olyan, mint egy házastárs: se vele, se nélküle…

Én abszolút tévéfüggő vagyok, nem tudnék meglenni nélküle, de éppen ezért jól is ismerem, így aztán sok bajom van a hazai tévékkel manapság. Abszurdnak tartom, ahogy ízlést diktálnak, nevetségesnek, ahogy nem abban versenyeznek mondjuk, hogy ki tud több tehetséget előbányászni, fölfedezni, hanem azon, hogy kinek menőbb a zsűrije egy verseny során. Tudom persze, ez is a pénzről szól!

Milyen a Te viszonyod a pénzhez?

Legyen, és akkor semmi baj sincs… Rendben, ez sokaknak szörnyen hangzik: de megdolgozom a pénzemért, és nem fogom szégyellni magam azért, hogy nekem sikerült. Persze nem kell és nincs is annyi, hogy a párnám alatt tartsam-gyűjtögessem (hiszen bankban ma már nem bízik senki), csak annyi, hogy legyen, amire kell. Hogy ne a gazdálkodásról szóljon az élet. Nagyon sajnálom, ha valakinek erről kell szóljon, mert az tönkreteszi a vágyakat. A szükségeseket is, amikor például az egészségemre költök, meg a csábítóakat is, amikor elutazom például Amerikába.

Ahonnan elképesztő mennyiségű Coke-relikviát gyűjtött már össze. Ahol a csótányon és a patkányon kívül mindent szeret. Ahol természetes, hogy XXXL méretben is lehet trendi és klassz cuccot kapni anélkül, hogy ezért csodabogárnak néznék, megszólnák - lelkendezik Györgyi. - Ahol a képernyőn is megtartják az értékeiket kortól függetlenül, ahol kimondják, amit akarnak, ahol az embert nézik, nem a külsőségeit. A legliberálisabb ország a szememben, mondja őszinte átéléssel. Nálunk a liberális nem fér bele a vasárnapi nyitva tartásba: fogalmazza metaforává végül szelíd dühét.

Ki mered mutatni, ha bánatod van? Vagy sose szomorodsz el?

Egyrészt olyan nincs, hogy valamit ne mernék kimutatni. Csak tudod, ha bármekkora plénum elé kerülök, és lehet ez családi vagy baráti méretű is, én azonnal szereplővé változom. Ez őszinte szereplés, remélem, sose kamu: de attól még egyfajta játék. Anya például sosem láthatja a szomorúságomat, azt Ő nem érdemli. A barátaim olykor. A Pa-Dö-Dő-ben már gyakrabban kimutatom a fogam sárgáját…

Mi ez a mai Pa-Dö-Dő? Mármint zeneileg?

Biztosan vannak a miénknél nívósabb zenék is, ha ez a kifejezés ideillik egyáltalán. A mi zenénk dallamos, táncos, vidám, nem véletlen, hogy két évtizede ugyanannyira kellünk a közönségünknek. Sosem mulatós, inkább operettes, ha már be kell sorolni. Janicsák mondta, hogy az asszonykórussal anno ő vitte tovább a ZiZi Labor operettes hagyományait - szerintem ez pontos meglátás. '85-ben ismertük meg

egymást Mariannal, '89 óta létezik az együttes: valamit biztosan jól csinálunk… Pedig nem nagyon menedzseljük magunkat, ebben én különösen rossz voltam mindig is, ezért néha azt látom, hogy bizonyos helyzetekben engem kéne fölkérni, mégsem teszik - legyen szó akár tévéműsorról, akár színházi szerepről.

Ahogyan Amerikát szereted, szeretitek, abban is van valami operettes, „túl az Óperencián"-típusú vágyakozás.

A jól ismert „menekülj, amíg nem késő" hangulat. Ezért kedvencem az Ússzunk át című számunk!

„A kicsi vízben sok a cápa, de én ma nem leszek ebéd,
A cápa szája mindig tátva, és én már nem hiszem a meséket!
A szomorú valóság az, hogy nem vagyok angyalok,
Nem várom meg a csatlakozást, hát induljunk el gyalog!
Ússzunk át, tudom, mély a tenger: de menjünk innen el!"

Úgy tűnik, nagyon sokat gondolkodsz az életről, az életedről?!

Amikor van rá időm - mert hajlamom-hajlandóságom mindig volna. Későn kelő típus vagyok, alszom, amíg lehet. Aztán reggel - persze segítséggel - összetákolom magam, elindulok a dolgomra, vagy itthon maradok, netezek, tévézem. És gondolkodom. Beszélgetek is az eszközökkel, a tévével nagyon sokat, „te hülye vagy?" - kérdezem tőle, de nem válaszol. Aztán megyek megint, hol a rádióműsorunkat csinálni, hol csak intézkedni, amit gyűlölök. Hétvégén ott vannak a koncertek, szóval sűrűn élek. Meg persze jönnek a gyógyító emberek, nekik is sok időt szentelek.

Meggyógyítanak?

Gyógyítgatnak. Segítenek, mert én például egyedül semmit nem csinálok meg. Még az előírt gyakorlatokat is csak akkor, ha itt van valaki segíteni-felügyelni. Ez lehet Anya az ő jó kis diétás kajáival, hogy el ne fogyjak. Vagy most találtam egy remek partnert, ez a Dévény Anna-módszer, egy speciális manuális technika és gimnasztika, amely életre kelti magát a szervezetet: nagyon hiszek benne. A Pacidoki Alapítvány most épít be a lakásomba egy járást tanító készüléket, direkt nekem, mert eddig ezt a módszert csak gyerekeken próbálták ki. Anya barátai Bécsben tanultak meg egy gépet kezelni, amit az oroszok találtak ki, ha jól tudom, az űrhajós képzésben használtak, és ami jó a szklerára, illetve annak gyógyítására is.

Szklerának nevezi csak a betegséget. Kicsinylően, mégis familiárisan becézi a sclerosis multiplex-et. Mert nem fogadja el, hogy legyűrheti. Sőt, hogy érzékeltesse a fölényét, Györgyi a szklerát gyakran le is „köcsögözi". Ahogy mondja: blokád alá vesszük a köcsögöt! Mert a szklera megtette a kötelességét, a szklera mehet! Ha valakinek elhiszem, hogy a köcsög szklerát is legyűri, az Lang Györgyi. Nem történhet másképp. Tudom.

Vissza a gondolkodáshoz: miért nem írsz sokkal többet és gyakrabban?

Én inkább csak írogatok. Volt, hogy blogot is. De nem az az én igazi terepem. Tényleg nagyon szeretek gondolkodni. De az én kreativitásom leginkább a kitalálásig terjed, abban ki is merül. Valósítsa meg valaki más. Szívesen elmondom az ötleteimet, hátha valaki ráharap arra, amit kigondoltam, de ez nem túl sűrűn fordul elő. Ez persze nem baj: vannak kitaláló és vannak megvalósító emberek. Én az előző típushoz tartozom - és legfeljebb irigyelhetem azokat, akik mindkettőt tudják.

Mindez persze csak az írásra igaz - pedig jó lenne Tőletek olvasni az elmúlt több mint két évtized történetét…

Én magamtól nem tudok emlékezni erre a 21 évre. Ha valaki kérdezne, akkor persze előjönne minden apró részlet. És akkor meg lehetne írni. Az én gondolkodásom önmagába visszatérő kör: valami feldühít, és akkor mélyen elgondolkodom az okokról, a lehetséges magyarázatokról, az igazságról meg a hamisságról. Aztán rájövök, hogy igazam van, és akkor nem értem, hogy ezt mások miért nem látják be.

Amitől persze újra csak dühös leszek. És ezzel a dühvel vége is van a történetnek. A következő elgondolkodtató dühig… Tudod, nem vagyok angyalok!

Klári már nem fél, békésen alszik a lábamon. Gizi pózol a fotós lányoknak, egyenesen belenéz a kamerába. Györgyi pofákat vág a fényképezőgépnek, hogy idézőjelbe tegye szokása szerint magamagát. Is. Mondtam már, hogy teljes életet él? És hogy ezért nagyon lehet irigyelni? Ja, meg szeretni is…

LANG GYÖRGYI

Színésznő, énekesnő
Született 1957. május 10., Szeged
Diploma: Színház- és Filmművészeti Főiskola (1981).
Színház: Pécsi Nemzeti Színház (1981-88).
Filmjei: Idő van (1985), Eldorádó (1988), Könnyű vér (1989), Ámbár tanár úr (1998).
Együttes: Pa-Dö-Dő (Falusi Mariannal,1989-)

POPPER PÉTER:

LE A MAXIMALIZMUSSAL, AVAGY MERJÜNK HIBÁZNI!

Míg a fejünk gondolatokkal van tele, az élet jelekkel. Kár, hogy nem vesszük őket észre. Egy tűzhányónak kell sarkából kiforgatnia a világot, hogy szembesítsen civilizációnk fenntarthatatlanságával. Pedig volt, aki (minden)időben szólt, higgadt figyelmeztetéseinek sziluettjén mindig ott ömlött a láva, hátha értünk a szóból; ahogy élünk, életveszélyes!

Most a csend következik, bár nem örökre. Ez a vulkánok természetrajza.

Április 15., kitört az Eyjafjöll. Április 16., elaludt Popper Péter. Az élet tele van jelekkel...

Novák Péter

A tökéletes világ mintaképe mindennap az orrunk alá dörgöli magát. Még egy fáradt nap után is, mikor a dolgos felnőtt leülne megpihenni. Minden a maximalizmusról szól, és alattomos mód még a reklámok is ezt kérik számon tőlünk. A trend szerint legyél karcsú és divatos… Szégyelld magad, ha nem vagy tökéletes szülő, nem vagy elég jó anya…. Vagy kreatív, kitartó, lelkes és lendületes munkaerő... Egyre több páciensemben merül fel a kérdés: boldogabbá, felszabadultabbá vagy épp szorongóbbá tesz minket a maximalizmus?

Nem nehéz válaszolni a kérdésre, viszont annál fontosabb beszélni róla. Ugyanis sokakat nyomaszt manapság a túlterheltség, ez a maximalista világ. Véleményem szerint ez az eszeveszett követelődzés egyike a modern társadalom tévedéseinek, tévútjainak.

Vegyük sorra, vizsgáljuk meg a probléma evolúcióját. Akárcsak az emberi fejlődésnél, a gond a kezdetekkor, tehát már az óvodában kezdődik. Régen még megvolt a megismerés játékos öröme, és a tanulási folyamatot szerették a gyerekek. Bárcsak az iskola tanulta volna el az óvoda játékosságát, nem pedig fordítva - vagyis bárcsak ne vált volna az óvoda lezüllött iskolai előkészítővé, kegyetlenül és kíméletlenül kizárólag a produktumokra hajtva. Vegyük a kis bölcsődés 3 éves unokaöcsém példáját, aki odatotyogott hozzám és azt kérdezte: - Petikém, cumis gyereket is felvesznek az oviba? - Három évesen máris szorongott! Hát itt kezdődik az egész! Ezt a módszert követve aztán sikerül elérni, hogy mire egy gyerek harmadik osztályos lesz, utál iskolába járni és utál tanulni. A beilleszkedés és a tanulás izgalmas folyamata helyett a gyerekekbe a szorongás és a megfelelési kényszer oltódik be. A fiatal felnőtt kor az, ahol először lehetne teljesítményeket mérni, de addigra a fiatalok már megutálják az egészet. Nem lehet az embereket teljesítményekben mérni. Nem szabad. Tévút. Mert mérni csak az alapfunkciót tudom.

Egy 7 éves gyerek memóriáját fel tudom mérni, mert a dolog mérhető. De a valódi pszichológiai kérdések nem mérhetők. Ha megkérdeznék egy Nobel-díjas pszichológust, hogyan kell lelkileg egészségesen viselkedni, ha az embert elhagyja a szerelme, a következő válaszokat kapnám.

a) ha felköti magát: - Túlreagálta. Nem kell belehalni fizikálisan a szerelembe.

b) ha megoldásképp inkább odafüttyent magához egy prostituáltat, és az ágyába viszi:

- Hogy lehet ilyen érzéketlen, hiszen most érte egy nagy tragédia.

Így aztán mit is lehet pszichológusként arra válaszolni, ha felteszik a kérdést: - Miként kell viselkedni ma Magyarországon, ha kirúgnak valakit az állásából?

Nincs felelet, mert nem kell méricskélni az embert. Megítélni lehet, de megmérni nem.

Fiatalkoromban Hermann Imre európai hírű analitikus tanítványa voltam, és tanárom rávilágított ifjúkori túlkapásomra. Rádöbbentett, hogy tulajdonképpen én mérni akarom a szeretetet. „Kérem, a szeretetet pedig nem lehet méricskélni - figyelmeztetett a tanár úr. Az vagy van, vagy nincs." És igaza volt.

Ez a maximalizmus, ez a teljesítmény-őrület hamis út. Ráadásul szorongóvá teszi az embereket. Teleteszi az emberek életét bizonytalansággal, félelemmel, és elterjeszt egy olyan attitűdöt, amely oly jellemző ránk, magyarokra. Ez pedig az ítélkezés rossz szokása.

Lássuk be, hogy hétköznapjaink során folyton méricskélünk, ítélkezünk egymás felett. Ez által tesszük magunkat bizonytalanná és kevésbé szerethetővé. Nem beszélünk meg semmit egymással, így saját félelmeinket és negatív prekoncepcióinkat vetítjük ki másokra. Így alakulnak ki sztereotip, végletes gondolatok, miszerint például a politikában aki másképp gondolkozik, az gazember vagy pusztulásra érdemes. Ezért történhet, hogy a tudomány világában egy behaviorista kígyót-békát kiabál egy analitikusra. Ahelyett, hogy megbeszélnék, és egymástól tanulnának. Állandóan ítéletet mondunk egymás felett, értelmetlenül és bután. Nincs hagyományos értelemben vett kommunikáció, tehát nem beszélgetünk. Előfordulhat, hogy én így látom, te úgy látod. Na és? Nem kell ezért gyűlölködni.

Ezek tanulható dolgok. Én is az életem során jöttem rá. Emlékszem például egy olaszországi kalandomra. Az 1960-as, 70-es években a kereszténydemokrata olasz miniszterelnök, Giulio Andreotti adott egy fogadást, ahova tudós embereket hívott meg, köztük engem is. Az estélyen megjelent Berlinger, az akkori kommunista párt főtitkára. A két politikus szívélyesen üdvözölte egymást és hosszas beszélgetésbe elegyedett. Én nem értettem, hogy lehet két ellentétes nézetet valló politikus között ilyen kedélyes csevely. Kérdőre is vontam Andreottit:

- Na és?- mondta. Berlinger egy értelmes ember. Élvezet vele beszélgetni.

Rohantam hát Berlinger véleményét kutatni - és meglepetésemre hasonló választ kaptam:

- Andreotti egy filozófus, beszélgetéseink során sokat tanulok tőle.

Lám, így is lehet. Nem kell rögtön hazaárulónak üvölteni a másikat.

Fontos megértenünk, hogy a túlzott maximalizmus evolúciója egy korántsem veszélytelen folyamat első alappillére. Hiszen a maximalizmusból jön az ítélkezés, és az ítélkezésből az agresszivitás. Az agresszivitás pedig még soha nem szült semmi jót!

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

apaszemmel

TELJESÍTMÉNY-KÉNYSZER

Idén már 4 bizonyítványt foghatok a kezembe. Lassan kezdek hozzászokni a szöveges értékeléshez, de becsülöm a tanárokat, mert én biztosan feladnám. Egy sablonból hogyan lehet kiválasztani 30 teljesen különböző kis személyiségre a megfelelő jellemzőket?! Ádámnál még voltak osztályzatok 3. osztályban, azt egyszerűbb volt szülőként feldolgozni, Borinál már „olvasása érthető, önálló munkára képes, hangképe tiszta" volt olvasható, de családom felmenőinek kérdésére, hogy milyen lett a bizonyítvány, nem tudtam egyértelműen válaszolni. Anyámnak egyszer mondtam is, hogy szuper, a gyerek önálló munkára is képes! De a bizonyítványát egy hosszabb beszélgetés alkalmával tudom csak elmesélni. A hosszabb beszélgetésnek szülőanyám természetesen örült, mivel egyfolytában az a baja, hogy ritkán hívom - persze nem mondja -, és ritkán beszélek vele.

A magatartás és szorgalom szöveges értékelést megértem, de vannak tantárgyak, ahol az újfajta bizonyítvány megértése legalább akkora feladat a szülőnek, mint egy kisebb dolgozatra való felkészülés. Jelenleg 2 alsó tagozatos gyerekem van, ezért fel kell kötnöm a nadrágot ahhoz, hogy valóban megértsem, gyermekeim tudnak-e összeadni, tudják-e milyen állatok élnek hazánkban, és folytathatnám. Jó, túlzok, hiszen Borinál tanultam, Rozinál már tudom, Bence elsős bizije meg rutinszerű szövegértés lesz, akárcsak egy nyelvvizsgán.

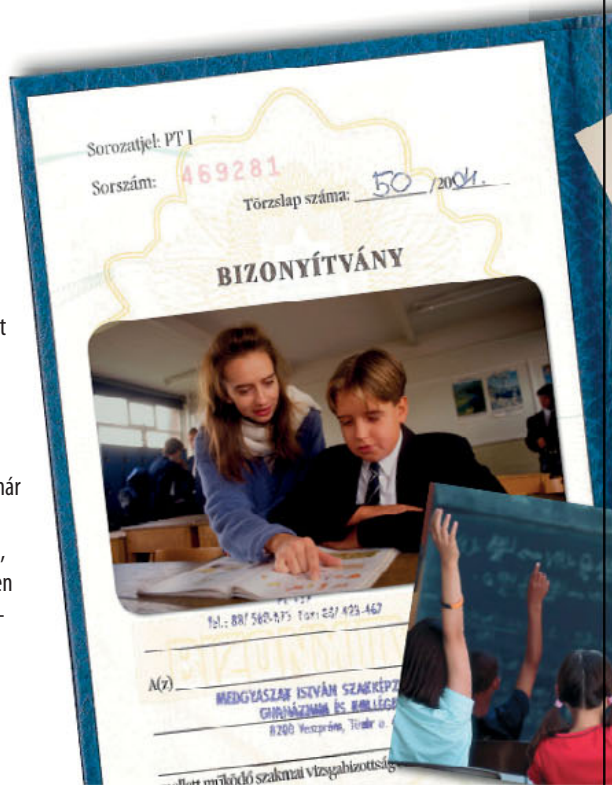
Apropó! Nyelvvizsga! Ádám! Nem beszélhetnék róla, mert megígértem a családnak, de nem bírom magamban tartani. Semmi különös, csak annyi, hogy elsőre nem jött össze. Persze én megmondtam, hiszen a vizsga előtti napon is sikerült 11-re hazaérnie, amikor is bátorkodtam megjegyezni, hogy „így meg fognak vágni, fiam!". Van már egy német középfokú vizsgája, de az angol az „muszáj", meg jövőre harmadikos, akkor ne erre menjen az energia, közeleg a felvételi... Egyszóval nem ment át, majd közösen úgy határozTAM, hogy a nyári munkájából törleszti a pótvizsga díjának a felét.

-Következetlen vagy! - kaptam a fejemhez. - Megsajnálod Bencét a házi feladatok mennyisége miatt, Ádámmal meg kifizetteted a pótvizsgáját?!

Persze, hogy megsajnálom, hiszen most töltötte be a 7. évét, és az írott K betű leírása baromi nehéz feladat! Ádám meg 16 múlt, és csak a vizsgadíj felének előteremtését várnám el, mert tudnia kell, hogy felelősséggel tartozik bizonyos dolgok iránt. Húhh! Nem akarok közhelyes apuka lenni!

Őszintén remélem, hogy a nagybetűs felelősség még várhat. Talán pont azon az estén 11-kor nem figyeltem eléggé Ádámra, hiszen egy olyan nap végén történt, amikor leállt egy szerverünk és... Bla,bla, bla!

Szóval lehet, hogy azért jött haza 11-kor, mert már régen nem voltam vele, ott, akkor, azért, miért?



anyaszemmel

KÉNYSZER-TELJESÍTMÉNY

Na ennyit rólunk mint szülőkről, és arról, hogy nem beszélünk bizonyos dolgokról…

Nehéz nem agyalni rajta, hiszen csak foglalkoztat a dolog, hogy miért nem sikerül az én értelmes, okos fiamnak letenni az angol írásbelit. Tudom, hogy nem foglalkozott különösebben a nyelvtannal, és én - mint általában - rábíztam a felkészülést, mondván, hogy eddig sem nagyon kellett külön tanulnom vele, majd szól, ha segítség kell. De most túl lazán vettem legnagyobb fiamat, egy kicsit szorítanom kéne a gyeplőn, túl sok a zenekari próba, a szerelem, a haverok, a buli, kevés a figyelem, a tanulásra szánt idő…

Bár jókor kap észbe a drága anyuka, hiszen itt a nyár a nyakunkon, ha eddig Nagyfiúként kezeltem Ádámot, akkor Apának van igaza, és némi felelősségvállalást is a nyakába kéne raknunk a kis „felnőttnek".

Miután ez a nyelvvizsga ügy kiderült, némi aggodalommal kérdeztem rá a várható év végi bizonyítványra, de állítólag nem lesz meglepetés. Hú, de megnyugodtam…

Hatodikos Bori lányom bizije is billeg még egy picit, pedáloznia kell, hogy meglegyen a kitűnő, de ő az a maximalista fajta, talán a természetismeretet is sikerül felhúznia (hogy lehet ez a tárgy a mumus?). Ahogy felsős lett, neki is szembe kellett néznie azzal, hogy nem elég az órákon figyelni, bizony tanulni kell, nem is keveset, hiszen ha csak egyszer is elmarad a szavak magolása, nem ért semmit a következő német töri órán. Ezért van néha, hogy nála is ég a lámpa még fél tízkor, amikor a húga már egy órája alszik, én persze sajnálom, de örülök, hogy ilyen komolyan veszi a tanulást.

Az alsósaink még egy másik dimenzióban élnek, már ami a tanulást illeti, hiszen általában készen vannak a leckével a napköziben, Rozikámtól csak a német szavakat kell kikérdezni, de ezt szívesen megteszik a nagyok vacsi közben… Bencém már nehezebb eset, pénteken nem írnak leckét, mert az „játszónap", így minden hétvégén van egy kisebb konfliktus a leckeírásból, és sajnos mostanában az olvasásból is. Szerintem gyakorolnia kellene (bár lehet, hogy a lányok elkényeztettek e téren), Apa szerint viszont hagynom kéne, hiszen még csak elsős, úgyhogy nagy feladat kitalálnom, milyen olvasmányokkal motiváljam az én makacs hétévesemet majd egész nyáron… A bizonyítványosztásra nagyon készül mindkét kicsi, főleg Bencéknél nagy jelentőséget ad ennek a tanító néni, hiszen az első tanulással töltött évét ismerik el az iskola előtt. Nagyon szorítok, hogy kapjon az én kisfiam is jutalomkönyvet, neki ez rengeteget jelentene (ahogy persze nekem is), és ezzel a szünidei olvasás is megoldódhatna…

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

…elmondom hát mindenkinek „…EGY ÉLETEN ÁT…”

Polgár Teréz Eszter

Este negyed 8 van. Edzésről jön, zöld melegítőben, a „lányaitól”, ahogy mondja. Laza, közvetlen, manírok nélküli. A kávézóban, ahol találkozunk, a pincérnő már ismeri: azt is tudja, hogy cukor nélkül issza a kávéját. Hevesi Tamást nem kell bemutatni, bár van, aki a futball, más a zene világához köti inkább. Azt azonban kevesebben tudják, hogy mozgalmas életét 23 éve kíséri a cukorbetegség.

Minden napod ilyen rohanós?

Igen. De nem fáraszt, mert csak olyasmit vállalok el, amiben örömöm lelem. A Fradi női labdarúgó szakosztályának vezetője vagyok, a felnőtt csapat edzője és az U17-es (17 év alattiak) magyar válogatott szövetségi edzője, így az utánpótlás játékát is illik figyelnem. Ma Kecskeméten néztem meg egy mérkőzést, aztán jöttem vissza edzést tartani, most itt vagyok, és ha hazaérek, vár a foci a tévében. Fellépésünk általában hétvégén van, próba akkor, amikorra teszem. Amúgy a meccsek délután vannak, a koncertek este, nem nagyon ütik egymást. Az biztos, hogy a fociért sok áldozatot hozok, páran őrültnek néznek, de ez a szerelem.

Te is fociztál valamikor. Ma már „csak” edzősködsz?

Több társasággal is focizok. Azt képzeld el, hogy az öregfiú-csapatban együtt futballozhatok a Fradi egykori legendáival. Akiknek annak idején ott szurkoltam a lelátón. Életem egyik legbüszkébb napja volt, amikor győztes gólt rúgtam ebben a csapatban. Látod, még mindig van jelentősége az eredménynek.

Atletizáltál is. Abból maradt valami?

Nem, pedig a Normafánál lakom, kocoghatnék, de az unalmas. Most a jó idővel elővettem a bringámat, csak az a baj, hogy én alföldi gyerek vagyok, és nem vonz a hegynek fel. Igazából az a sport, amelyikben nincs labda, már nem érdekel. A futballban az is fantasztikus, hogy egymás mellé tudja varázsolni a legkülönbözőbb embereket.

Összehozza a férfiakat. Ehhez képest te nőket edzel. Nagyon más, mint férfiakkal dolgozni?

Teljesen. Nehéz esetek vagytok. Amikor férfiakat edzettem, ők tették, amit kértem. A nőknek a lelkükkel kell előbb foglalkozni. A nő egyik nap szárnyal, másnap rá se ismersz. 25 lány problémáira kell figyelnem. Követnem, ki veszett össze kivel, őket nem játszatni egymás mellett. A fociban „foltokban” játszanak az egyes játékosok, vagyis mindenki a maga territóriumában. Ha nem tisztázott a viszony két ember közt, akkor nincs szabad bejárásuk egymás foltjába, így nem működik a csapatjáték. E szerint is variálni kell, kit hová teszek. És ez csak egy szempont volt... Viszont a női focinak nagy előnye, hogy nincs meg benne az a kishitűség, ami a férfi-oldalon. A lányok nem ebből élnek, mindenkit ugyanaz a lelkesedés hajt, mint engem.

Fiatalon sokáig jártad a világot, de hazajöttél...

Ez a hazám, ide kötődöm. Bárhol meg tudtam élni utcazenészként, és nagyon szerettem azt a szabadságot. De Ausztráliában, ahol 6,5 évet töltöttem, láttam a kint élő barátaimon, hogy milyen a hazátlanság. Amikor többé sehol se jó. Ma már leginkább a határon túli magyarokhoz megyek, ha külföldön énekelek.

Pro Urbe díjat kaptál a határon túli magyarokért végzett munkádért. Pontosan mit honoráltak?

Amikor a szerbek előre küldték a vajdasági magyar katonákat a tankok elé, a horvátok elleni háborújukban, Oromhegyesen a Ziccer klubban dugták össze a fejüket az ottani magyarok, hogy mit csinálhatnának. Mint a Pilvaxban anno. Valahogy egy más magyar énekes sem ért rá. Pedig fantasztikus volt abban a közegben énekelni. Még ha közelről hallottam is a géppuskákat, bombákat. Rendszeresen visszajártam, próbáltam erősíteni az összetartást. Azt, hogy a határok ellenére egy nép vagyunk.

1-es típusú cukorbeteg vagy. Ezzel hogyan tudod összeegyeztetni az életformáddal járó pörgést?

Ami nagy probléma, az a meccseken érő adrenalin-löket: felviszi a vércukrot, az inzulin sem védi ki. Amúgy rég megszoktam, hogy mielőtt eszem, beszúrom az inzulint, annak megfelelően, mennyi szénhidrát lesz az ételben. Van napi maximált menynyiség is, mert nem szabad híznunk. A szénhidráttáblázat a bibliánk, és naponta 6-8-10-szer kell vércukrot mérnünk - megbízható készülékkel.

Nálad hogyan derült ki a betegség?

19 évesen foci közben elszédültem, és borzasztó éhség tört rám. Hazamentem, befaltam, amit találtam, és jól lettem. Fogalmam sem volt, hogy a túl alacsony vércukorszint tüneteit éreztem. A magas vércukorszint - az inga másik irányú kilengése - még veszélyesebb, mert semmi jele. Évekig élhet így valaki, aztán egyszer csak levágják a lábát. Vagy megvakul. A veséje tönkremegy, vagy infarktust kap. Szőnyeg alatti betegségnek tartják, mert szemfenék- vagy vesevizsgálatnál szokott kiderülni. Sajnos a sima vérvétel csak pillanatnyi értéket jelez, így nem mindig mérvadó. A hemoglobin A1C a cukorbetegek hazugságvizsgálója: 3 havi átlagot mutat. Én azért mentem orvoshoz, mert egy barátom feleségének volt cukorbetegség a családjában, és tőle tudtam meg, hogy a nagyon magas vércukorszint jele, ha a vizelet sűrű, ragacsos lesz - mutatja, hogy megjelent benne a cukor.

Erős, sportoló fiatalember létedre közölték, hogy cukorBETEG vagy. Megviselt?

Eleinte nagyon. A szúrásnak a gondolata is sokkolt. Pedig szerencsére zsírszövetbe adjuk az injekciót, ha most megszúrnálak, észre se vennéd. A diéta, a betegségtudat a nehezebb feladat… Érdekes módon mégis jót tett bizonyos szempontból: nagyon szertelen voltam, és rendszert vitt az életembe a sok mérés, az odafigyelés. Akkoriban még enni is időre kellett. Először testileg jöttem helyre, és lassabban, de lelkileg is. Sokáig szégyelltem a betegségemet, de ma már kötelességemnek érzem, hogy beszéljek róla.

Mennyire nehéz lemondani arról, amiről muszáj? Érzed néha, hogy hú, de felfalnék egy tortát?

Meg kellett szokni. Ha nagyon megkívánok, mondjuk, egy fagyit - az a gyengém -, néha belefér. Korrigálni kell inzulinnal. De maximum 220-250 g szénhidrát megengedett naponta, ez neked a reggelid eleje. Karácsony körül mindig rám tör az édességvágy. Létezik sok diabetikus termék, de édesítőszerrel készülnek, és a kemikáliák csak árthatnak. Elég rosszak a kilátásai minden cukorbetegnek, mégsem kétségbeesni kell, hanem megtenni mindent. Én vegetáriánus lettem, mert nekünk az érfal-szűkület a legnagyobb veszély. Minden hús, a sovány is, ugyanúgy állati zsírokból áll. A telített zsírsavak lerakódnak az érfalakon; és hol van hajszálér? A szemben, a lábvégződésekben, a szívben, a vesében. De már amúgy sem ennék meg egy állatot, aki rám tud nézni.

Egészségesnek, fittnek érzed magad?

Ez attól függ mindig, mennyire tudok regenerálódni. Figyelek rá, hogy ha kicsit meghajtottam magam, akkor kikapcsolódjak. Pl. kimegyek kutyázni a Normafához, vagy elutazom. És a feleségemmel minden héten kijelölünk egy napot, amit egymásra szánunk.

Színész is akart lenni valamikor. Szerencsére - mondja - másképp alakult: így lehet a saját rendezője, dramaturgja és főszereplője. Elfoglalt, szabad ember. Nem uralja a betegsége; fordítva: ő tartja kordában.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

DCONT PARTNER
vércukorméró

Készülék ára 8 900 Ft
50db Tesztcsík 2 920 Ft

- Könnyű kezelhetőség
- Kis vérminta, kisebb fájdalom (2µl)
- Gyors mérési idő
- Csíkkidobó funkció
- Kapcsolható a Dcont.hu internetes adatletöltő rendszerhez

MAGYAR TERMÉK világszínvonalon

Dcont.hu
telemedicina a diabéteszesekért

77 Elektronika Kft.
1116 Budapest,
Fehérvári út 98.
Tel.: +36 1 206-1480
Fax: +36 1 206-1481
E mail: dcont@e77.hu
www.e77.hu
zöld szám: 06 80 27-77-77

A Dcont.hu a diabéteszes betegek gondozását segítő rendszer, mely a vércukorméró készülék memóriájában tárolt adatokat automatikusan feltölti egy internetes adatbázisba és elemzi azokat.
www.dcont.hu

Kapható a Szerviz és Márkaboltban, patikákban és gyógyászati segédeszköz szaküzletekben!

A termék gyógyászati segédeszköz. A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

Játsszon a Dcont Partnerrel!

DCONT PARTNER vércukorméró

Nyeremények:

A helyesen válaszolók között kisorsolunk
10 db Dcont Partner vércukorméró készüléket,
Hevesi Tamás Egy új világ c. CD-vel és
egy hétvégét Kőszegre a Hotel Írottkő –
be 2 fő részére.

A sorsolás időpontja: 2010.07.12.

A játékban az alábbi kupon visszaküldésével, vagy a www.szimpatika.hu weboldalon található kérdőív kitöltésével vehet részt. A részletes játékszabályokat a www.szimpatika.hu weboldalon olvashatja el. A kitöltött kupont (a helyes válaszokat kérjük X-szel jelölje) lezárt borítékban az alábbi címre küldje vissza: 77 Elektronika Kft. 1116 Budapest, Fehérvári út 98. „Dcont Partner nyereményjáték" megjelöléssel.

Minek a rövidítése a Dcont?

- data control
- diabetes control

Milyen rendszer a Dcont.hu?

- vércukor adatok interneten keresztül történő letöltésére és kiértékelésére alkalmas rendszer
- vérnyomás adatok interneten keresztül történő letöltésére és kiértékelésére alkalmas rendszer

Név:.....

Tel.: .....

E-mail: .....

SZIMPATIKA

JÚNIUSI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2010. június 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Fenistil 1mg/g gél
30 g

MOST MÉG OLCSÓBB 795 Ft

Allergiás bőrtünetek (csalánkiütés) és különböző eredetű viszketések (rovarcsípés, napégés) kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
120 db

MOST MÉG OLCSÓBB 3235 Ft
27,0 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással
Vény nélkül kapható gyógyszer

Imodium kapszula
8 db

MOST CSAK 930 Ft
116,3 Ft/db

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

Proenzi 3 tápszer filmtabletta
90 db

MOST CSAK 4250 Ft
47,2 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez
Speciális gyógyászati célra szánt tápszer

Daylong SPF 25 ultra naptej
100 ml

MOST CSAK 2995 Ft
30,0 Ft/ml

Liposzóma alapú naptej nagyon érzékeny bőrre
Naptej

Visine Classic szemcsepp
15 ml

MOST CSAK 1295 Ft

Szemirritáció okozta tünetek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nailner Repair stift
4 ml

MOST CSAK 3965 Ft

Gombás körömfertőzés kezelésére
Orvostechnikai eszköz

Vape Derm Herbal 2 in 1 krém
40 ml + stift

MOST CSAK 995 Ft

Rovarriasztó, amely hatásosan védi a bőrt a szúnyogoktól, kullancsoktól és böglyöktől is. A stift megszünteti a viszketést és enyhíti a csípés által okozott fájdalmat
Rovarriasztó készítmény

Voltaren Emulgel 1% gél
100 g

MOST CSAK 1745 Ft
17,5 Ft/g

Izom- és ízületi gyulladások tüneteinek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Daylong extreme SPF 50+ naptej
100 ml

MOST CSAK 3990 Ft
39,9 Ft/ml

Liposzóma alapú naptej különösen érzékeny bőr esetén (napallergia, hegek, fotodermatózis)
Naptej

Béres Csepp
4 x 30 ml

MOST CSAK 3085 Ft
25,7 Ft/ml

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására
Vény nélkül kapható gyógyszer

Corsodyl szájöblögető oldat 0,2%
300 ml

MOST CSAK 1245 Ft
4,2 Ft/ml

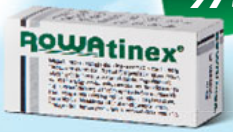
Szájfertőtlenítő, antibakteriális hatású szájöblögető oldat, amely a foglepedék képződését gátolja
Szájhigiénés termék

Panthenol spray
130 g

MOST CSAK 1110 Ft
8,5 Ft/g

Sebek, égési sérülések, hámsérült bőr helyi kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Rowatinex kapszula
30 db



MOST CSAK 975 Ft
32,5 Ft/db

Vese- és húgyúti megbetegedések kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Gingium filmtabletta
50 db

MOST CSAK 2525 Ft
50,5 Ft/db

Központi idegrendszeri zavarok, szédülés, fülzúgás, fejfájás, memóriazavar, hangulati labilitás kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

*Áraink maximált akciós árak

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

ÜZENET A FÖLDRŐL

CSÚCSIDŐ

NOVÁK PÉTER

Ha el nem cseszem barátom, fogpiszkáló! Tán közismert a szakállas székely vicc, a reggel gerendának induló, estére szálkaként végző fenyőfatörzs tanulságos története. A maximalizmus ösztöne hál' istennek velünk született, de ördögi részletekkel bír; amint „közönséget kap", rögvest az elismerés utáni vágyakozás démona szállja meg. Így szolgáltatjuk hát ki magunkat: képességeinknek és a követelményeknek egyaránt…

Közel három éves kisfiam, nyilván a gének parancsának - no meg a látott mintáknak - engedelmeskedve, imádja a zenét, apró mozdulatai alázatosan követik a ritmust, hosszasan fejlesztve a részleteket, az önkifejezés szűnni nem akaró keresgélésével. Bámulatos. Egészen addig a pillanatig, míg fel nem fedezi a kitüntető figyelmet, hogy aztán apait-anyait beleadva, immáron nekünk, és ne saját elvárásainak feleljen meg. A jutalom természetesen nem marad el, könnybe lábadt szemek, ütemes taps a díjazás, majd a videokamerán rögzített felvételek kedves közös elemzése. Jó voltál - vagy elestél-e?

A maximalistát hamar kiemeli környezete. Ami számára természetes, másoknak már példa, s példaképnek lenni jó, mert szeretve, tisztelve lenni nagyon jó… Hogy aztán ennek eufóriáját a felelősség vagy a nagyképűség váltja fel? Ezt az emberi minőség sokismeretlenes megoldóképletének végeredménye dönti el.

A maximalista hamar megtanul igent mondani, szinte mindenre. A név, a hév kötelez, s a belső tűz évtizedeken át repíti a szellemiséget. Szinte fel sem tűnnek a fogyatkozó energiát stimuláló szerek és hatások, az egyre homályosabb eredendő célt szentesítő eszköztár. Egy erő-feles, csak hogy elinduljon valahogy, valami.

A maximalistát hamar megkísérti a magány. Akár megszállottként űzi mesterségét irodák rejtekén, akár a rivalda reflektorában áll. Nem tudják tartani a lépést - gondolhatná, de a tempót ő maga diktálja. Észrevétlenül morzsolódnak le a társas kapcsolatok, maradnak hátra a kollegák, barátok szánalmas hibaszázalékaikkal és értő tekinteteikkel együtt. Az üres folyosón kongó lépteket már csak az éjszaki portás álmos pillantása követi. Mért nincs senki?

Azért a lét kifürkészhetetlen útjain akadnak részadatok, melyek birtokában jó esetben a bölcs, más esetben az idióta jelzővel illeti közösségünk, hiszen teljesítmény produktumai megítéltetnek. A magasra tett léc mindig lehet egy centivel magasabb, a stadionnyi őrjöngő örömére. Túl a csúcson. Zuhanni hangtalan. Mint egy idióta.

Vagy? Értéket, így mértéket találni a valóság adta keretek között. „Nem azt az embert kell megfizetni, ki napi 24 órában melózik, hanem azt, aki már reggel az italát kevergeti", említette egy interjúban a rendszerváltás reklámmogulja, és a cinikus lesajnálás mögött kiolvasható egy végtelenül fontos igazság is. Nem kell, és nem is lehet egyedül. Az élet ugyanis tömegsport. S vajon hol a játék öröme, ha nincs kivel megosztani?

HIRDETÉS

MOZDULJ!

Az egészséges lábakért

A felületes gyűjtővénák kóros tágulata a visszér, mely krónikus betegség. Főként nőket érintő probléma, melynek oka lehet veleszületett kötőszöveti gyengeség, amikor a vénafal eleve gyengébb, tágulékonyabb. Kialakulhat sok állás, ülés következtében, mert ilyenkor a vér pang. Hátterében állhatnak még a vér folyását megakadályozó dolgok, pl. terhesség.

Gyakran nem okoz tünetet, de okozhat nehézségérzést az alsó végtagban, vagy húzó jellegű fájdalmat.

Háton fekvő helyzet:

1. Végezzünk feszítéseket, ilyenkor nem történik elmozdulás. A feszítéseket néhány másodpercig tartsuk meg, majd ugyanennyi ideig lazítsunk! Nem kell sietni!

- szorítsuk le a sarkakat a talajba
- szorítsuk le a két térdet
- szorítsuk össze a fenekünket
- mind a három feszítést egyszerre végezzük el

2. Mozgassuk meg lábfejünket: integessünk, körözzünk lassan mindkét irányba a lábfejjel! Aztán lábujjunkkal karmoljunk be, mintha meg szeretnék valamit fogni.

3. Felváltva húzzuk talpra mindkét lábunkat!

4. Húzzuk talpra a két lábat, miközben hátunkon fekszünk. Tegyünk egy labdát a két térd közé, ha lehetséges! Emeljük fel az egyik lábat, majd eresszük vissza! A két comb legyen párhuzamos egymással! A gyakorlatot 6-8-szor ismételjük!

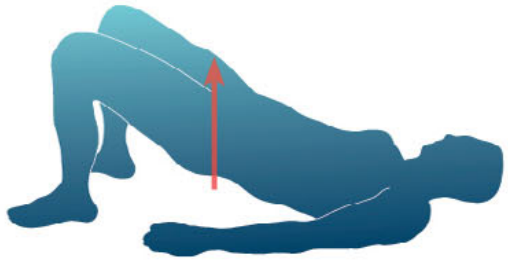
Rovatunkat a VOLTAREN termékek gyártója, a Novartis Hungária Kft. támogatja

Tel.: 457-6656, 457-6678
infoch.hungary@novartis.com
www.novartis.hu

5. Egyik lábat nyújtsuk ki a plafon felé, majd lábfejjel körözzünk mindkét irányba! 8-szor ismételjük a gyakorlatot lábanként!

6. Egyik lábat nyújtsuk ki, és csípőből írjunk nagy köröket kifelé, majd befelé. A medence mindig maradjon középen, és a derekat szorítsuk le a padlóra! Mindkét lábbal 8-8 körzés.

7. Tegyük talpra a két lábunkat! Húzzuk be a hasat, szorítsuk össze a fenekünket. Emeljük fel, majd engedjük le a medencét! 8-szor ismételjük a gyakorlatot!



8. Emeljük meg a medencét, jobb lábat nyújtsuk ki a comb folytatásaként. Engedjük le, majd cseréljünk lábat! Ha megy, labdát tehetünk a térd közé.

2-3 gyakorlat után egy-egy légzőtorna gyakorlatot illesszünk be! (Légzőtorna a márciusi lapszámban található.)

Egyéb hasznos tudnivalók visszér esetén:
- Egy-egy kimerítő nap után polcoljuk fel az alsó végtagot.
- Fontos az aktív életmód: dinamikus, ciklikus mozgás végzése (séta, bicikli, úszás).
- Használjon kompressziós harisnyát, mely a vénás folyásnak megfelelően segíti a vérkeringést.

Panasz esetén keresse fel orvosát!

Készítette: Varró Ágnes

Voltaren®
A mozgás öröme

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Mit tegyünk a visszér ellen?

Dr. Kósa Éva

A magassarkú cipő, a szoros ruházat és a fogamzásgátló szerek mind hajlamosítanak a visszerességre, amely a felnőtt lakosság 30 százalékát érinti. A betegség nem csak kellemetlen tünetekkel jár, hanem kezelés nélkül komoly szövődményekhez vezethet - Dr. Kósa Évát, az Oxygén Medical angiológusát kérdeztük a témáról.

Azt szokták mondani, hogy a visszeresség elsősorban a fodrásznők és a tanárnők betegsége. Igaz ez?

Ha nem is ebben a formában, de tény, hogy a tartósan álló munkát végzők esetében megnő a betegség kialakulásának kockázata, emellett az öröklött hajlam, a túlsúly, a mozgásszegény életmód vagy a dohányzás és az életkor is hajlamosítanak.

Igaz, hogy a betegség a nőket érinti gyakrabban?

A női nemi hormonok és a terhesség igazolt rizikófaktorok, de az egyéb említett tényezők mindkét nemet érintik, így a férfiak esetében is súlyos visszérproblémák léphetnek fel. Különböző felmérések a nőkben 25 vagy akár 55 százalékos gyakoriságot is leírtak kortól függően. Férfiakban 20-35 százalék körüli lehet az előfordulás. Az adatok változatossága a rizikótényezők, mint vizsgálati szempontok nagy számából adódik.

Mi a visszérbetegség pontosan?

A függőleges testhelyzet okozta vénás nyomás idővel kitágítja visszereket, a bennük levő vénabillentyűk működése elégtelenné válik, a vér pangani kezd, egyre kevésbé tud visszaáramlani a szív felé. Így még tovább emelkedik a nyomás, újabb és újabb vénatágulatokhoz vezetve. A hajlamosító tényezők ezt a folyamatot felgyorsíthatják.

Mi okozza ezt a betegséget?

A pontos oka nem ismert, több tényező együttes jelenléte szükséges, melyek közül az öröklött hajlam és a vénás nyomás megemelkedése a legfontosabbak. Azonban a tartós hasprés, vagy a szoros ruházat általi végtag leszorítás, a magas sarkú cipő viselése az eddig említett faktorok mellett mind hozzájárulhatnak a visszérbetegség kialakulásához. A mélyvénás trombózist követő úgynevezett másodlagos visszeresség oka viszont egyértelműen az elzáródás következtében kialakult vénakárosodás.

Mikor alakul ki, gyermekek lehetnek visszeresek?

Bármely életkorban. A gyermekkori visszeresség hátterében általában érfejlődési zavar áll, ezek speciális kezelést igénylő ritka esetek. A klasszikusnak nevezett visszeresség azonban akár a húszas évek elején is megjelenhet. Az időskor pedig jelentősen hajlamosító tényező.

Melyek a fő tünetei?

A visszeresség lehet csupán esztétikai probléma, de akár már kezdetben is okozhat estére fokozódó lábfájdalmat, „nehézláb érzést", lábdagadást, éjszakai lábgörcsöket. A panaszok és a tünetek kezeletlen esetben idővel általában rosszabbodnak.

Milyen szövődményekhez vezethet?

A visszeresség hajlamosít mind a mélyvénák, mind a felületes vénák gyulladására. Mélyvénás trombózishoz a visszeresség önmagában nem vezet, ehhez egyéb súlyos hajlamosító tényezők megléte is szükséges, ilyen például az öröklött hajlam, a fogamzásgátló tabletták szedése, a dohányzás, vagy a végtagok traumás sérülése. Hosszú távon a lábdagadás, az állandó pangás miatt vénás elégtelenség alakulhat ki, vagyis a bőr barnásan elszíneződik, megkeményedik, és végül vénás fekély is kialakulhat.

A lakosság hány százalékánál jelentkezik ez a probléma?

Az európai átlagnak megfelelően a magyar lakosság körülbelül 25-30 százalékának vannak visszérproblémái. A vénás fekély az idős betegek kb. 1 százalékát érinti.

Hogyan előzhetjük meg?

Legfőbb eszköz a kompressziós harisnya vagy térdzokni viselése, főleg a tartósan álló munkát végzők és a kismamák esetében fontos az ismeretük és korai használatuk. Emellett a dohányzás elhagyása, a rendszeres sporttevékenység végzése, a hasi nyomást tartósan növelő sporttevékenységek pl. súlyemelés kivételével, a hideg-meleg vizes zuhany, a vénás torna, illetve a lábak felpolcolása szintén a megelőzést szolgálják. A visszérbetegségek esetében a megelőzés és a korai kezelés különös hangsúlyt kap, tekintve, hogy a már kialakult visszerek eltüntetése már csak valamely érsebészeti beavatkozással lehetséges.

Hogyan kezelhetőek a visszerek?

A visszerek kezelése lehet műtéti vagy nem műtéti. Ez utóbbi a kompressziós harisnya, fásli viselését, gyógyszeres kezelést, életmód változtatást, vagyis rendszeres testmozgást, vénás tornát, testsúlycsökkentést, melegvizes fürdő, szauna kerülését jelenti többek között. Jót tesz a hideg-meleg vizes zuhany, illetve a lábak felpolcolása is.

Melyek a műtéti lehetőségek?

Bizonyos visszerek eltüntetésére alkalmas az injekciós kezelés az ún. szklerotizáció. Ennek során egy olyan anyagot fecskendeznek a visszerekbe, amely összetapasztja azok falát, majd a hegesedett ér idővel felszívódik. A vastagabb vénákat hagyományos műtéti úton távolítják el, egyre gyakrabban egynapos sebészet keretei között. A lézeres és rádiófrekvenciás kezelések kisebb és nagyobb visszerek eltüntetésére is alkalmas újabb eljárások, biztató eredményekkel, rövidebb gyógyulás reményével. A visszérbeavatkozások megválasztásakor lehetőleg kerüljük a nyári, meleg hónapokat, ez befolyásolhatja a gyógyulást.

Mire jók a különböző visszérkenőcsök?

Hatékonyan csökkentik a feszülő érzést, a lábfájdalmat. A nem gyógyszeres kezelés fontos részét képezik. A készítmények főként vadgesztenye kivonatot, illetve heparint tartalmaznak, ám a visszerek eltüntetésére nem használhatóak.

Mit tanácsol, mikor forduljanak a visszeresek orvoshoz?

Már kezdetben érdemes szakembertől tanácsot kérni a folyamat megelőzéséről, mert a már kialakult visszérproblémák megoldása jóval bonyolultabb, és az eredményesség biztosítása is nehezebb.

Milyen szakemberhez forduljunk?

A két szakterület, amely a visszerekkel foglalkozik az angiológia és az érsebészet. Amennyiben valaki a visszereit esztétikai okokból mindenképpen műtéti vagy más módon szeretné eltüntetni, érsebészhez forduljon. Amennyiben a nem műtéti kezelés mellett döntött, vagy még nem biztos a döntésében, akkor angiológust érdemes keresnie. Idősebb, érszűkületre hajlamos betegek visszerességük otthoni egyéni kezelése előtt mindenképpen forduljanak angiológushoz, érszűkület esetén a kompressziós harisnya viselése ellenjavallt.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

A sarok és a talp ápolására

A népszerű **PLERUDIN®** termékcsalád idén is új taggal bővült. Tavaly jelent meg az erek egészségéért a **PLERUDIN® étrend-kiegészítő tabletta**. Most - tovább erősítve a lábápolást megjelent a **PLERUDIN® sarok balzsam**. Értékes hatóanyagai kiválóan alkalmasak:

- a bőrkeményedések puhítására,
- a megvastagodott szaruréteg eltávolítására,
- a repedezett talp- és sarokbőr ápolására.

Kapható patikákban és bioboltokban.
Info tel.: 06-20/45-45-142
Forgalmazza: IN VITRO Kft.
2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.

www. IN VITRO® .hu

Az erős visszérkrém

- Véraláfutásokra
- Hajszálerekre
- Seprűerekre
- Súlyos visszerekre

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.
Egészségpénztári tagok 100%-ban elszámolhatják.

IN VITRO Kutató-Fejlesztő Kft.
2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1.

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

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Azok a csodás magisztrális készítmények

Dr. Mosonyi Katalin gyógyszerész 1991-ben elsőként nyitott magánpatikát Debrecenben. Szakmája a kisujjában van, különösen szereti a „házi készítményeket", melyekkel szakmája becsületét is meg kívánja védeni.

Mert a patikusok reputációja az utóbbi időben csökkent. Az emberek nagy része már csak a gyógyszereket eladó kereskedőt látja bennük. Pedig egy képzett gyógyszerész nemcsak a tára mögött áll és kiadja a felírt gyógyszert, hanem egyrészt ismeri az összetevők hatóanyagait, másrészt maga is el tud készíteni jó néhányat. Ezek a termékek - a magisztrális készítmények - olcsók, jó minőségűek, és csodás hatásukról már dédanyáink is legendákat zengtek.

Dr. Mosonyi Katalint szakmájának erről a részéről faggattam. (Thermal Patika, Debrecen)

Mik a tapasztalatai, mennyire keresettek ezek a termékek?

Sajnos manapság a magisztrális készítmények visszaszorultak, pedig olcsók, a társadalombiztosítás is támogatja - és a beteg számára azt a tudást is közvetítik, amit a készítménnyel együtt átadok.

Kik keresik ezeket a termékeket?

Elsősorban a fiatalabb generáció, a környezettudatos emberek, és az ár miatt az idősebb korosztály. Érdekes módon a középkorúak nem keresik, ők a márkás termékeket preferálják.

Régen számos jól ismert patikai, patikához köthető szer létezett, elég csak a Márkus féle porra vagy a Mikulicz kenőcsre gondolni. Ma is léteznek hasonló, esetleg egy adott gyógyszertárra jellemző „csodaszerek"?

Mi szerencsére örököltünk is, illetve magunk is kitalálunk recepteket. Keresett a kézkenőcsünk, a lábizzadásgátló, a testápoló krémünk, illetve nagyon kedvelt a vidám flakonban forgalmazott kakaóvajas napolajunk, mely saját receptúra alapján készül itt helyben. Mivel mi egy gyógyfürdő épületében vagyunk, ezért a reumatikus panaszokat csökkentő szerek nagyon fogynak, illetve az éjszakai agyagos pakolásunk is keresett.

Vannak olyan termékek, melyeken már túlhaladt az idő?

Nem váltak korszerűtlenné: leginkább azért nem keresik ezeket az emberek, mert már nem is ismerik őket. Nagyon jó szőlőzsírt tudunk készíteni, illetve régebben minden patikának volt saját bevált, például emésztést (digestivum) segítő gyógyszere. Vagy ott vannak a kúpok, amiket méltánytalanul elfeledtünk, pedig számos jó tulajdonságuk van. A gyerekeknél nagyon jó hatásúak, vagy azokban az esetekben is jó szolgálatot tesznek, ha a beteg kihányná a tablettát, vagy valamilyen ok miatt nem kívánja bevenni.

A pirulákat már szinte sehol se gyártják magisztrálisan, pedig mi még megtanultuk ezeknek az elkészítését is. Roboráló, élénkítő került így forgalomba egykor. Ezek nem voltak olyan gazdagok hatóanyagukat tekintve, de a kívánt célnak tökéletesen megfeleltek. Igaz, ezeknek az elkészítése sok munkával jár, így ma már inkább a gépsorokról kerülnek ki ezek a szerek.

Mennyi időbe telik elkészíteni ezeket a készítményeket?

Egy krém megalkotása akár egy óra is lehet, de fantasztikus látni, ahogy a szilárd és folyékony alapanyagokból hófehér krém válik. Ez adja meg a szakma szépségét, itt tudom átadni a megszerzett tudásomat a segítségre váróknak. Helytelen felfogás, hogy már-már kereskedőknek vagyunk elkönyvelve, pedig

évekig tanultunk az orvosi egyetem gyógyszerész karán, hogy a szükséges szaktudást megszerezzük. A klasszikus gyógyszertárnak a segítségre szoruló embert kell szolgálnia, és ebbe az általam megalkotott gyógyszerek vagy gyógyhatású szerek is beletartoznak.

Milyen elkészítendő gyógyszereket írnak fel az orvosok leginkább?

Még mindig a bőrgyógyászok, illetve a gyerekorvosok adják a legtöbb munkát. Köhögéscsillapító szer, köptető, mosakodókrém, rázókeverék tartoznak a leggyakrabban elkészítendő gyógyszerek közé.

Mitől mások ezek a készítmények, mint a gyári termékek?

Egyrészt azért, mert ezekben a jól bevált termékekben alacsony a tartósítószerek aránya. Igaz, így nem állnak el sokáig, hiszen csak annyi van bennük, amennyire feltétlenül szükség van. Másrészt nincs bennük színezék, sok allergiás éppen ezért keresi ezeket a kozmetikumokat. Éterikus olajokat használunk illatosításra, levendula, kamilla, rozmaring és citrom olaja a legáltalánosabban használt. Minőségük megfelel a gyári készítményeknek, áruk azonban számos esetben alatta marad azoknak. Mindkettőnek megvan a helye a piacon, nem konkurálnak a termékek egymással. Ezek a készítmények hozzásegítenek minket, gyógyszerészeket, hogy bensőségesebb kapcsolatot alakítsunk ki a hozzánk fordulókkal, elmagyarázzuk nekik a használatot, a hozzánk fordulók pedig hálásak a megkülönböztetett figyelem miatt. Kérjenek Önök is gyógyszerészüktől magisztrális készítményt, és még az is lehet, hogy sikerül megoldást találniuk egy rég elhúzódó, makacs panaszra.

Zimre Zsuzsa

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

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Lila kerti csábítás

A levendula könnyen szárítható, és szárazon is megőrzi szépségét és illatát, így egész évben élvezhetjük a gyönyörű növény megannyi áldását: nemcsak hasznos bio-molyűző és természetes aromaterápiás szer, de dísze is a lakásnak, és ajándéknak sem utolsó! Ráadásul ételízesítőnek is kiváló!

Virágja teljében van nagy kedvencem, a levendula.

Ez a karcsú növény mohazöld, hosszú szárával, és gyönyörű lila (más néven levendulakék) virágaival, tiszta, nyugtató illatával egyenesen mesébe illő. (Először egy kedves, levendulával és dakszli-ikrekkel zsúfolt mesekönyvben találkoztam vele gyerekkoromban.)

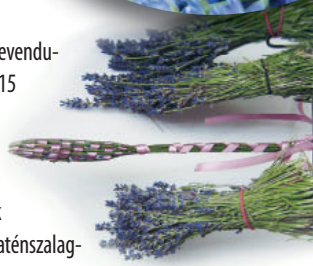
Nem meglepő, hogy dallamos neve a latin mosni szóból ered.

A levendulaillat nyugtató és felfrissítő aromaterápiás hatású, a kificamodott ízlésű molyok viszont nagyon nem kedvelik, ezért ősidők óta szívesen használjuk a lakás és a ruhák illatosítására, valamint a ruhamolyok távoltartására. A száraz virágokkal töltött, szekrénybe, fiókba való vászonzsákocskákat magunk is egyszerűen elkészíthetjük, de köthetünk a friss virágból dekoratív koszorút vagy levendulabuzogányt is. Ezek bárhol jól mutatnak a lakásban, ablakkilincsre, szekrényajtóra akasztva pedig egyenesen elrettentik a molyokat a behatolástól.

Levendulabuzogány

A levendulabuzogány egy illatos és dekoratív szárított csokor: a virágok szalaggal vagy spárgával szorosan körbe vannak szőve, ez meggátolja a lehullásukat, így bátran tehetjük ruhák közé, de használhatjuk aromaterápiás pálcaként is (vagy hol így, hol úgy…).

Először egy horvátországi vásári bódéban találkoztam vele, és alig vártam a következő levendulaszüretet, hogy kipróbálhassam, hogyan is készülhet.



Páratlan számú, hosszú szárú levendulával kezdjünk munkához (11-15 szál ideális). A szárakat tisztítsuk meg a levelektől. Fogjuk össze a virágszálakat, és a virágok alatt szorosan kössük meg egy jó hosszú, keskeny szaténszalaggal. A csomó alatt óvatosan hajtsuk vissza a virágok szárait, és le-föl bújtatva a szalagot, szépen szőjük körbe őket. A virágok fölé érve kössük el a szalagot. A buzogány nyelét is tekerjük néhányszor körbe, és végül a kilógó szárakat vágjuk le egyenesre.

Ha ennyire szeretjük az illatát, miért ne kóstolnánk meg?

Íme, néhány ötlet, hogyan használhatjuk a levendulát konyhaművészetünk felvirágoztatására és vacsoravendégeink elkápráztatására!

Talán feltűnt, hogy az áruházak fűszernövényes polcain időről időre megjelenik a cserepes levendula. Semmi tévedés: csodanövényünk a citromfű, borsmenta, zsálya és a kakukkfű rokona, és hozzájuk hasonlóan használhatjuk gyógyteaként, fűszerként, azzal a különbséggel, hogy a virága is pikáns adaléka lehet desszertjeinknek!

A levendulavirág leforrázásával készült tea lazító, görcsoldó és fertőtlenítő hatása miatt nyugtalanság, alvási zavar, étvágytalanság és bélbántalmak esetén hoz enyhülést.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szárított leveleit kis mennyiségben a zsálya, a rozmaring és a kakukkfű bevett alternatívájaként hús- és gombaételek elkészítésekor alkalmazzák a levendulában gazdag vidékeken. Íze remekül harmonizál az oregánóval, kaporral, bazsalikommal vagy a csomborral.

Hogyan szárítsuk?

A virágjába boruló levendulát a fás szár fölött vagy a virág alatt legalább egy arasszal vágjuk le. A friss levendula jól szellőző, naptól védett helyen, virágokkal lefelé felfüggesztve 3-7 nap alatt kiszárad (tegyünk alá tiszta papírt, hogy a lehulló szirmocskák se vesszenek kárba). A kiszáradt virágokat rázzuk bele zacskóba vagy jól záródó dobozba, és száraz, sötét, hűvös helyen tároljuk felhasználásig. A leveleket érdemes a friss növényről letépkedni, és külön szárítani, aztán mehetnek a fűszerpolcra.

A szárításon kívül más módszerekkel is megőrizhetjük aromáját ételeink számára: készítsünk levendulás ecetet vagy levendulás cukrot.

Levendulás ecet

A levendulás ecet ízénél csak az illata finomabb!

1 csésze friss vagy fél csésze szárított levendulavirágot tegyünk tiszta, jól zárható üvegbe. Öntsünk rá fél liter fehér- vagy vörösborecetet, zárjuk le, és tegyük sötét, hűvös helyre pihenni. Időnként rázzuk fel. Egy hónap múlva szűrjük le az ecetet, öntsük szép üvegekbe, és díszítsük egy-egy ép, tisztára mosott és megszárított ággal.

Használhatjuk édeskés gyümölcsök, pikáns saláták ízesítésére, vagy különféle húsok pácolásához.

Levendulás cukor

A levendulás cukor finom, virágos ízt kölcsönöz az édességeknek.

Egy csésze kristálycukrot keverjünk össze két evőkanál szárított levendulával, és kávédarálóban daráljuk finomra. (Készülhet darálás nélkül is, de akkor felhasználás előtt szitáljuk át a cukrot.)

Sokféle, egyszerű sütemény, keksz, kalácsféle ízét feldobhatjuk, ha a szükséges cukor egy részét levendulás cukorral helyettesítjük: citrommal, citromhéjjal készülő édességekhez remekül passzol az íze. Grillázs, karamellás mandula, mogyoró készítésekor kötelező kipróbálni! Ízesíthetjük vele kávénkat vagy teánkat, és használjuk befőzéskor is, ha valami különlegesre vágyunk.

A nyári hűsítő limonádét is virágos ízű frissítővé varázsolja a levendula: ennek elkészítését és sok más ötletet a honlapon találsz. *(www.szimpatika.hu)*

Cetebe®
A hosszan tartó C-vitamin

C-vitaminnal a napsugárzás veszélyei ellen

A szem folyamatos napfénynek van kitéve, aminek következtében káros anyagok keletkeznek benne. A C-vitamin segíthet ártalmatlanítani ezeket, meggátolva az érzékeny proteinek (szemlencse-proteinek) károsodását. Fontos, hogy minden körülmények között védjük a szemünket az UV-sugárzástól, mert így lehet megakadályozni a szemlencse elhomályosulását (szürkehályog).

A napfénnyel járó veszélyek kivédésében segíthet tehát a megfelelő mennyiségű C-vitamin bevitel. A Cetebe-ben a C-vitamin rétegesen helyezkedik el, így akár 12 órán keresztül biztosít tartós és egyenletesebb C-vitamin szintet a vérben és a szövetekben.

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

gsk
C-vitamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.
www.cetebe.hu

ÜZENET A FÖLDNEK
KÖRNYEZETVÉDELEM BARKÁCSOLÁSSAL

Hogyan lehet házi barkácsolással olcsón, egyszerű anyagokból napenergiával működő légkollektort, gyümölcsaszalót vagy éppen vízmelegítőt készíteni - mindezt pedig úgy, hogy közben egy hátrányos helyzetű kistérséget is segítünk vele?

Az ErőNyerő megújuló energia műhely az ország egyik leghátrányosabb helyzetű vidékén, a kilenc településből álló Mezőcsáti Kistérségben tevékenykedik. A műhely kezdeményezői olyan kisléptékű, szelíd technológiai megoldásokat szeretnének megmutatni a nagyközönség számára, amelyek szociális és gazdasági szempontból egyaránt segíthetik a térség háztartásait, ráadásul tiszta és kimeríthetetlen energiaforrásokra építenek, amilyen például a napenergia.

A műhelyt koordináló Bodorkós Barbara elmondása szerint az elkészített eszközök a felhasználók mindennapjait könnyíthetik meg, hiszen rásegítenek a fűtésre, meleg vizet állítanak elő, vagy éppen gyümölcs aszalására alkalmasak. A műhely szakértői olyan helyszínekre próbálják az eszközöket telepíteni, ahova azok a legjobban illeszkednek, és ahol a legjobban hasznosulnak. Fontos szempont számukra az is, hogy a „fapados" technológiák azokhoz jussanak el elsősorban, akik nem engedhetnék meg maguknak például azt, hogy profi napkollektoros rendszereket vásároljanak, vagy éppen egy környezetbarát ház építésébe vágjanak bele. De természetesen szívesen látják mindazokat is, akik kevésbé szorulnak rá ezekre az olcsó megoldásokra, egyszerűen csak szívesen bütykölnek otthon a garázsukban vagy éppen a kertjükben - magyarázta a koordinátor.

Az első ErőNyerő műhelymunka alkalmával az érdeklődő helybeli lakosokkal és iskolásokkal közösen - a légkollektor, valamint a vizes napkollektor mellett - egy napkollektoros aszalót is építettek, amelyhez mintegy százhúsz darab üres, a kidobástól megmentett sörösdobozt használtak fel. A nagy népszerűségnek örvendő berendezés hatékony eszköz a kertben termő gyümölcsök szárításához, ugyanis egy ilyen aszalóval akár húsz kiló gyümölcsöt is meg lehet a napon szárítani, mindössze tizenkét óra alatt.

Az aszaló újdonsült tulajdonosa Roszkos Lajos, a mezőcsáti iskola nyugdíjba vonult fizika tanára lett, aki ígéretet tett arra, hogy a szeptemberi Mezőcsáti Kistérségi Helyi Termék Fesztiválra már saját aszalású helyi termékekkel érkezik. A tanár úr már meg is kezdte az aszaló tökéletesítését, tapasztalatait pedig folyamatosan megosztja a térség érdeklődő lakóival. Roszkos Lajos a rábízott berendezéseket az első műhelymunka után éppen egy hónappal a helyi középiskolában megrendezett, megújuló energiaforrásokról szóló diákkonferencián állította ki, ahol már maguk a diákok mesélték el egymásnak, hogyan is működnek ezek az eszközök. „A program egyik fő célja épp ez: a szemléletformálás és az alternatív technikák elterjesztése. Ezek a folyamatok pedig akkor működnek a legjobban, ha a kezdeményezéseink egy idő után önjáróak lesznek" - véli Barbara.

„A vizes napkollektorhoz szükséges csövek összeillesztése során például a lelkes amatőr szerelők már nem is igényelték a szakértői útmutatást, csapatmunkában maguk is kitalálták az illesztés módját."

A vizes napkollektorból kifolyó meleg víz a műhely szakértőinek reményei szerint hamarosan egy Tisza menti kemping vendégeit örvendezteti meg, amelyet szintén önkéntesek alakítanak majd ki. A légkollektor a rajta átáramló levegőt melegíti fel, amelynek mozgását a meleg levegő felfelé történő áramlása, valamint egy kisebb ventilátor segíti.

A következő fűtési időszakban a berendezés egy szegényebb tiszakeszi család házának falára erősítve tölti majd be misszióját.

„A légkollektorról azt kell tudnunk, hogy a napkollektorhoz hasonlóan a nap energiáját alakítja át hőenergiává, és a fűtés rásegítésére használható, elsősorban a késő őszi és téli időszakban, amikor már kint hideg van, de még van ereje a napnak. Sok helyen már az is nagyon nagy szó, ha tizenegynéhány fok helyett 18-20 fok van a szobában, vagy akár kevesebb fát fűt el az ember telente" - mutatott rá Bencsik Attila, a műhely meghívott külső szakértője.

A kutatók az energiahatékonyságra is igyekeznek felhívni a figyelmet: az őszi műhely során olyan praktikus módszereket terveznek bemutatni, amelyek szintén az úgynevezett energiaszegénység mérséklésére alkalmasak. Hazánkban mintegy másfél millió embert - vagyis mindazokat, akik a kiadásaik több mint 10 százalékát fordítják energia megvásárlására - érint az energiaszegénység. „Gyakran előfordul, hogy az állami támogatással épített házak rosszul szigeteltek, és a tulajdonosoknak nincs pénzük drága szigetelőanyagok beszerzésére" - sorolja a problémákat Dr. Kohlheb Norbert. Pedig ablakainkat utólag is lehet szigetelni egy horonymaróval és némi szilikon tömítőanyaggal. Egy ilyen, amúgy drágább gép akár civil szervezetektől is ingyen kölcsönkérhető, a szilikon pedig nem kerül többe néhány száz forintnál. A különféle energiatakarékossági módszerek alkalmazásával a fűtési költségek szintén csökkenthetők, mivel így az energia nem illan el a tetőn a környezetbe, vagyis nem kell az utcát fűteni.

Szintén az energiaszegénységet enyhítheti a régi időkből ismert szalmabálás hőszigetelés. A vályoggal vastagon tapasztott szalmabála - a közhiedelemmel ellentétben - nem tűzveszélyes. Természetes vegyszerrel kezelve pedig a szalmabálába a rágcsálók sem férkőznek be. Egy üres padlás födémére egyenletesen leterítve néhány órán belül érezhető a különbség a benti hőmérsékletben. „Nem elég azonban átadni ezeket az eszközöket az energiaszegény családoknak, hanem meg is kell őket tanítani arra, hogyan kell azokat megfelelően használni" - hívta fel a figyelmet az ilyen típusú beruházások buktatóira a szakértő.

Az alternatív megoldásokkal tehát nem csupán a környezetünkért tehetünk és az energiaszámlánkat csökkenthetjük, hanem közvetett módon az energiaszegény lakosok egészségügyi helyzetét és életminőségét is jelentősen javíthatjuk. A légkollektor alkalmazásával például kevesebb lehet majd a légúti megbetegedés a térségben. A helyi lakosokkal végzett közös barkácsolás pedig hozzájárul az energiatudatos gondolkodásmód kialakulásához - és ami nem kevésbé fontos: még a közösségi összetartozást is erősítheti.

Havas Péter Gergő

*A szerelésekről szóló fotók, videók, valamint a részletes szerelési útmutatók megtalálhatóak a **www.jovomeno.org**, valamint a **www.essrg.hu** honlapon.*

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

P.H.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

P.H.

NE KÉRJ SZATYROT, NYERJ EGY HÉTVÉGÉT!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Hétkúti WELLNESS HOTEL

Recepció

Ha Ön 2010. június 1. és 30. között vásárláskor nem kér nylonszatyrot a SZIMPATIKA emblémával ellátott gyógyszertárakban, sorsoláson vehet részt!

*A programban résztvevő gyógyszertárak listája a **www.szimpatika.hu** oldalon található.*

Részvételi szabályzat:

www.nekerjszatyrot.hu

Sorsolás: 2010. július 30-án

Mit kell tennie?

1. Vágja ki és töltse ki a kupont az előző oldalról!
2. Ne kérjen nylonszatyrot vásárláskor!
3. Bélyegeztesse le a kupont gyógyszerészével, majd dobja be a patikában elhelyezett gyűjtődobozba!

A játékosok között 5 db 2 személyes wellness hétvégét sorsolunk ki a móri Hétkúti Wellness Hotel** felajánlásával!**