www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja

POPPER PÉTER
KÍVÁNCSISÁG ÉS SZELLEMI FRISSESSÉG

NOVÁK PÉTER
AZ EMBERÉLET ÚTJÁNAK FELÉN

SZÁNTÓ DÁVID

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2010. szeptember

SZIMPATIKA • SZEPTEMBERI AKCIÓ

Fordítsd meg!

Fenntarthatósági Nap 3
2010. szeptember 25.
Millenáris Park, Teátrum

Info/regisztráció:
www.fenntarthatonap.hu

12 órától
szakmai program, kiállítás
Társadalom - gazdaság - környezet pozitív példákkal.
Beszélgetések esélyegyenlőségről, klímaváltozásról,
fogyasztásról, és egyéni felelősségvállalásról.
Szelelerek, alternatív autók, green iparművészet,
fenntartható piacok és még sok más.

20 órától hajnalig
fenntartható afterparty
Fenntarthatósági Nap pályázat díjátadó, koncertek, DJ...
fellépnek többek között a **Besh o Drom**, és a Rhythm and Sex.

Aki egész nap segít a „fordításban": Novák Péter

Felelősségvállalás = Pozitív Energia

A Rendezvény főszervezője:

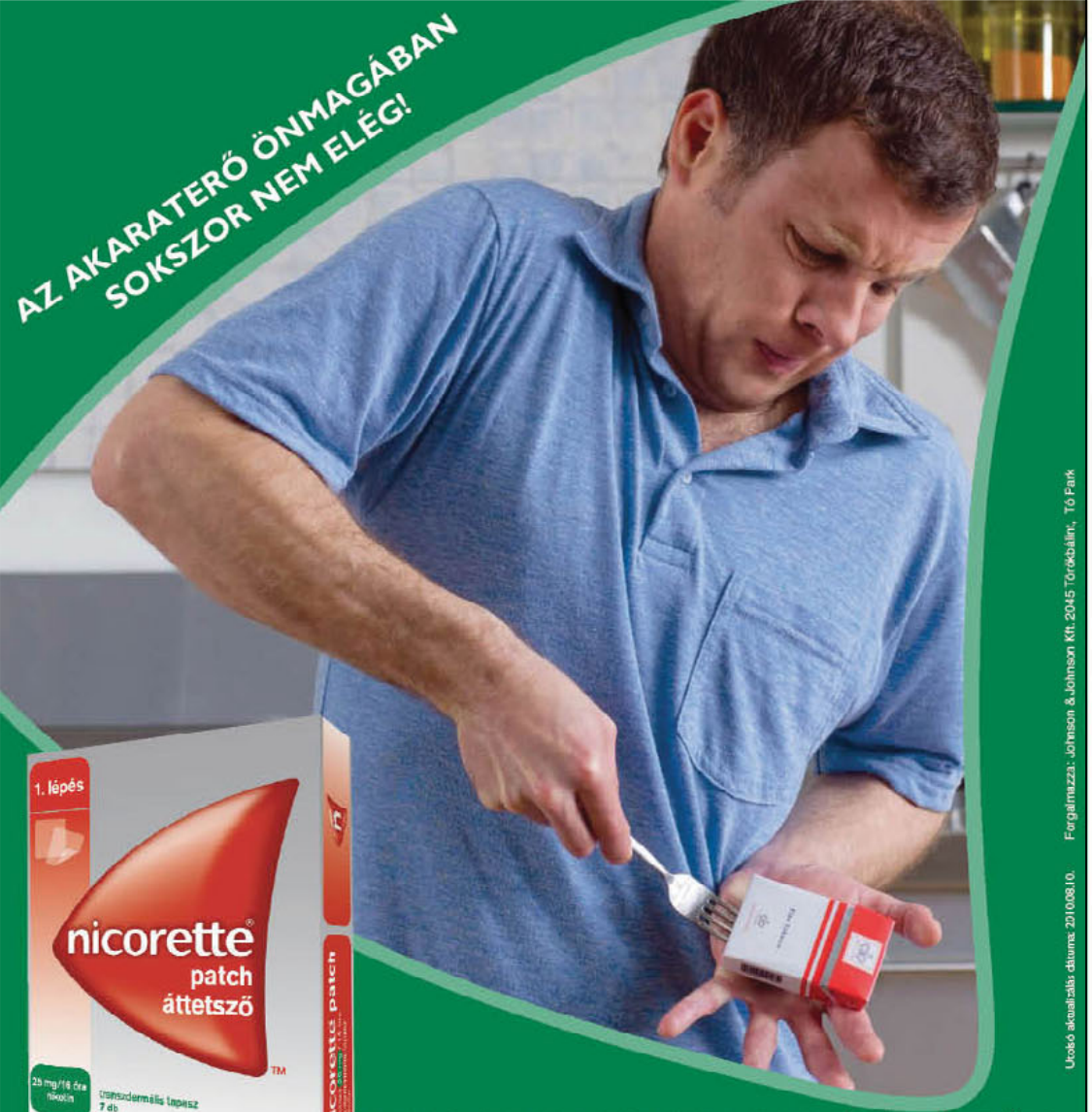
Homo Mobile Systems

Együtt. Veled

Együttműködő partner:

KULTÚR PART

AZ AKARATERŐ ÖNMAGÁBAN SOKSZOR NEM ELÉG!



Forgalmazza: Johnson & Johnson Kft. 2045 Törökbálint, Tó Park
Utolsó aktualizálás dátuma: 20100810.

NEM TUD LESZOKNI A DOHÁNYZÁSRÓL?
PRÓBÁLJA nicorette®-TEL.

ÚJ: nicorette® patch áttetsző
15mg/16 óra, 20mg/16 óra és 25mg/16 óra
transzdermális tapasz

Vény nélkül kapható gyógyszer.
Hatóanyag: nikotin.

Minden cigaretta helyett van nicorette®.

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

TARTALOM

Kedves Olvasó!

A lányok már dideregve húzzák magukra a kötött pulcsit, de a fiúk még rövidujjúban boroznak a teraszon. Elképesztő gyümölcsök, termések alatt roskadoznak a kiskertek, ilyenkor szabad lopni, benyúlni a kerítésen, szedegetni a még hamvas diót, szedret. Szüretelni kell, amit lehet, elsősorban élményeket – családi kirándulást, sétát a faluban, a parkban, a kertben. Vagy csupán kézenfogva nézni hosszú árnyékunkat a meredek fényben. Amíg van, addig ki kell facsarni a napból azt a maradék kis meleget, és színekkel etetni a szemet, még mielőtt jön a fekete-fehér világ. Elébe kell vágni és töltekezni, hízlalni a szívet, edzeni az elmét a nagy estékre, a ködös reggelekre. Amíg nyílnak a völgyben a kerti virágok.

Vigyázzunk hát magunkra és egymásra a hosszú ősz előtt!

Kalmár András

Szántó Dávid — 4

Popper Péter:
Kíváncsiság és szellemi frissesség — 8

Üzenet a Földről
Novák Péter
Az emberélet útjának felén — 11

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
A végletek asszonya — 12

Szeptemberi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Anya-Apa
Azok a piszkos anyagiak...
- apaszemmel — 18
- anyaszemmel — 19

Mozdulj!
Torna reuma ellen — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát...
A frontérzékenységről — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Mit kell tudni a vitaminokról? — 24

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Trendi és környezetkímélő – kezdődik az iskola! — 26

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Magyar találmány az elsivatagosodás ellen — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Marketing: Pegán Zsolt • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Havas Péter Gergő, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Popper Péter, Sándor Csaba, Szonda Györgyi, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • Képszerkesztés: 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

SZÁNTÓ DÁVID

Egyre kevesebb az olyan műsorvezető, aki – ahogy azt mondani szokták – átjön. Át a képernyőn, be a szobába, odaáll a néző elé, és azt mondja: fontos vagy nekem, és az is fontos, amit mondok, figyelj! Szántó Dávid közülük való, sármos, felkészült, tehetséges, és ha a szakmájáról van szó, alázatos ember. De van-e élet a Telesporton túl? Szántó Dáviddal a jövőről beszélgettünk.

Amit sportriporterként ebben az országban el lehetett érni, azt te elérted. Egyre gyakrabban tűnsz fel más produkciókban is, de mindenki tudja rólad, hogy a szíved a sportműsorokhoz húz. A műfajban van még elég perspektíva számodra?

Azt mondod, hogy mindent elértem – szerintem viszont abszolút nem. Egyrészt, aki volt már olimpián, az elmondhatja, hogy igen, már járt a csúcson. De ez úgy működik, hogy az ember azonnal meglátja a következő csúcsot, a következő olimpiát. Ebből sosem elég, mert nincs két egyforma olimpia, és ezt nem lehet megunni. Tudom, nem nagy szám, négy olimpiáról közvetítettem eddig, beleértve a téli és a nyári olimpiákat is, de ez semmi ahhoz képest, hogy a Vitrayék húsznál, harmincnál, negyvennél tartanak – és még ők se tudják megunni. Ha rossz napom van, és elegem az egészből, akkor mindig arra gondolok, hogy igen, de... Mint egy sportoló, amikor sokadszor is lemegy az edzésre hajnalban, és beugrik a medencébe, mert látja a célt, hogy igen, ki fogok jutni az olimpiára. Ez velem is így van.

Te úsztál, ugye?

Igen, azért is szeretem ennyire ezt a sportot. De nem az a típus voltam, mint a legnagyobbak, akik imádnak edzeni. Én egy kicsit kiríttam abból a társaságból, abból a közegből, mert nagyon komolyan vettem a tanulást, én sosem azt mondtam, hogy olimpiai bajnok akarok lenni, nem ezzel keltem és feküdtem. Ez a szó szoros értelmében persze nem igaz, mert ezzel keltem és feküdtem. Hajnali 4.10-kor az úszás miatt szólt az óra, és este 10-kor az úszás után ájultam be az ágyba, de nem ez töltötte ki minden gondolatomat. Nem szerettem edzeni, ettől függetlenül edzéseken nagyon jó voltam, de versenyezni viszont egyáltalán nem tudtam. Volt egy időszak, mikor Rózsa Norbival együtt úszhattam, ez óriási élmény volt, és nagyon jó volt vele versenyezni. De ezt csak azért mondom el, mert ugye ő olimpiai bajnok, és nagyjából 15 másodperccel volt gyorsabb nálam.

Edzésen meg soha nem vert meg ennyivel, ha megvert, akkor is csak épphogy.

Ez alkati kérdés, nem?

Igen, egyáltalán nem vagyok versenyző típus. Iszonyatosan izgultam, inkább stresszelt és visszafogott a versenyhelyzet, mint hogy feldobott volna.

De visszatérve a tévéhez: számodra akkor mi a szakmai csúcs? Ha színész lennél, azt kérdezném: mi a szerepálmod?

Jó, tényleg voltam már a csúcson, III. Richárd is voltam, meg más is. De az álmom az maradt, hogy kijussak Londonba az olimpiára, meg majd Rióba az olimpiára, és így tovább. Egyébként tökéletesen igazad van, ott motoszkál bennem, hogy kipróbáljam magam egy kicsit másban is. Nem azért, mintha meguntam volna a sportot, mert szerencsére ezt nem lehet megunni, hisz nincs két egyforma verseny, és én ebben nőttem fel. De ugyanakkor szívesen kipróbálom magam más műfajokban is.
Most csináltam programajánló műsort a szórakoztató osztállyal, de voltam már választási műsorban is, aztán volt a Testi mesék Somával, az Aranyág, sorolhatnám. Nagyon sokféle műsorban dolgozhattam már, és én ezt élvezem is.

Mezei Dániellel az úszó EB szünetében

Amikor az első megkeresések voltak, azt mondta Vitray Tamás, hogy még abban a korban vagyok, amikor mindent el kell vállalni – és igaza volt. Ki kellett próbálni, és meg kellett mutatni magamat mindenütt. Nem csak arról van szó, hogy ha bekapcsolják az emberek a tévét, akkor már megint engem látnak, hanem meg kell mutatni, hogy igenis, én választási műsorban is helyt tudok állni, és felkészülten, értelmesen beszélni, vagy ha kell, akkor bohóckodni Somával, vagy egy szilveszteri műsort, gyerekvetélkedőt vezetni. Ezeket a munkákat azért is élvezem, mert kirángatnak a hétköznapokból.

Tegyük fel, hogy éppen nincs állásod, és én idejövök, mint egy kereskedelmi tévé teljhatalmú vezérigazgatója, és azt mondom: Dávid, azt csinálsz nálam, amit akarsz. Milyen műsort szeretnél?

Az első kérdésem az lenne, hogy olimpiát közvetítünk-e. Persze, szívesen kipróbálnám magam másban is, már csak azért is, mert Vitray Tamás vagy Gyulai Pista is vezetett annak idején szórakoztató műsorokat.

Neked ők abszolút etalonok?

Jó, hogy ezt a szót használod, mert sokan megkérdezik, hogy van-e példaképem.
És azt akarják hallani, hogy Vitray meg Knézy meg Gyulai, és én erre mindig azt mondom, hogy nem, nekem ők nem példaképek, de abszolút etalonok. Amit elértek, az fantasztikus, és szeretnék én is olyan pályát befutni, de nem példaképek, mert már más időket élünk, nem mindent fogok úgy csinálni, ahogy ők. Nem akarok második Vitray lenni, de példaértékű, amit ők elértek. Jó lenne, ha majd harminc év múlva készítenél egy interjút egy fiatallal, aki azt mondaná, hogy ez a Szántó milyen jó dolgokat csinált.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szóval a szórakoztató műfaj?

Elgondolkoztam, hogy jópofa lenne ezen a vonalon elindulni. Ha kell, tudok bohóckodni, imádom az élő adásokat. El tudom képzelni, hogy szívesen csinálnám.

Mondjuk egy nagy élő tehetségkutató?

Talán ott is helyt tudnék állni. Nagyon szeretek közvetíteni, ami ugye arról szól, hogy 2-3 órán keresztül folyamatosan beszélni kell, élő adás van, nem hibázhatsz, észnél kell lenni, és ha minden a feje tetejére áll, akkor is tudni kell vezetni a műsort. Ezt én imádnám csinálni.

Valószínűleg nem tudnának olyan feladatot eléd dobni, amit ne tudnál maradéktalanul végrehajtani…

Ez nem tudom, hogy szerencsés alkat vagy adottság kérdése, vagy csak abból fakad, hogy én világéletemben tévézni akartam. De ha bármilyen feladat van, én tisztességesen felkészülök, és 99%, hogy élvezem is a munkát.

Van olyan, hogy sportriporteri agy?

Igen, biztos. Nem véletlen, hogy a mai magyar médiában rengeteg sportriporter dolgozik – nem kifejezetten a sport területén. Az sem véletlen, hogy annak idején a Vitrayékat is hívták mindenfelé. Hozzá voltak szokva az élő adásokhoz, mindent meg tudtak oldani, minden helyzetben feltalálták magukat, és olyan agyuk volt – mint általában minden sportriporternek –, hogy képesek voltak a legkülönfélébb dolgokat tárolni, előhívni és rendszerezni a fejükben.

Ez mitől van? A műfaj ilyen? Vagy az iskola?

A sport imádata nyilván megvan minden sportriporterben, és a műfaj is olyan, hogy például képes az agyad az eredményekre fókuszálni. Ha körbemennél a kollégáim között, és megkérdeznéd a világbajnokság eredményeit, biztos, hogy mindenki pontosan emlékezne az összes meccsre. Nem csak a mostaniakra, hanem mondjuk 90-ig visszamenőleg az összesre. Nem azért, mert otthon leül, és könyvből memorizálja, hanem azért, mert szereti és tudja. Még arra is emlékszik, hogy ki volt a partjelző. Ez nagyon jó iskola, mert mindenre felkészít. Bánótól Gundiig végig lehet nézni, hogy milyen műsorokban vannak ex-sportriporterek. Rájuk mindig, minden körülmények között lehet számítani.

Van külföldi példaképed? Van olyan a ti műfajotokban, mint például a talkshowban Oprah, vagy a szórakoztató műfajban Jay Leno?

Ilyen azért nincsen, mert a sportközvetítés minden országban nagyon más. Valahogy úgy alakult ki, hogy míg a hírműsorok teljesen ugyanúgy készülnek, a sportműsorok és a sportközvetítések teljesen máshogy néznek ki Amerikában vagy Németországban. Egy német úgy közvetít focimeccset, hogy ötpercenként egyszer elmondja, hogy kinél van a labda. Egy olasz pedig háromszor infarktust kap, és megállás nélkül végigdumálja az egészet. Nálunk egy más stílus alakult ki, és erről nagyon nehéz lenne leszoktatni a nézőket. Szerintem nem is érdemes. Nemzetközi példaképem már csak ezért sincsen.

Van nagy álmod? Mondjuk élőben közvetíteni az űrből a Marsra szállást, vagy milliók előtt fellépni? Valami őrültség, amire azt mondanád, hogy Istenem, egyszer az életben add ezt meg nekem?

Bármennyire is töröm a fejem, egy kép jut csak az eszembe: egy kommentátori állásban úszóolimpiai döntőt közvetítek, ahol magyar nyer. Ez még nem adatott meg nekem, de szerencsére már közvetítettem magyar ezüstöket és bronzokat az olimpiáról, meg világbajnoki és EB aranyakat. Nekem az az álmom, hogy egy olimpiáról magyar sikert közvetítsek minden mennyiségben. Hogy ezen kívül mi? Ahogy mondtam, szívesen csinálok szórakoztató műsorokat vagy politikai műsorokat, de akkor is – az olimpia mindenek felett!

Kalmár András

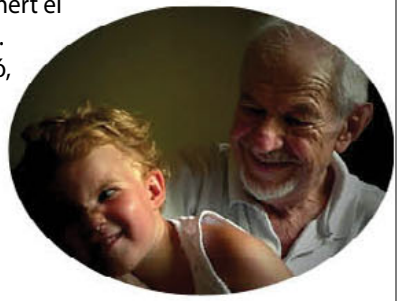
Úszó EB 2010

Szántó Dávid 29 éves, több mint tíz éve dolgozik a Telesportnál mint műsorvezető, szerkesztő-riporter és kommentátor. Közvetített olimpiáról, világ- és Európa-bajnokságokról. Úszás szakíró, hiszen maga is úszott, korosztályos bajnok volt, de minden tévés feladatban otthon érzi magát. Dolgozott A Nagy Könyv című produkcióban, választási műsorokban eredményközlőként, sőt még énekelni is láthatták a nézők szórakoztató műsorokban. Számos magas rangú szakmai díj birtokosa, egyebek között Junior Prima- és Németh Gyula-díjas, kétszer is az év sportújságírójának választották. Külkereskedelmi és közgazdász diplomája van. Nős, egy kétéves kisfiú édesapja.

POPPER PÉTER:

KÍVÁNCSISÁG ÉS SZELLEMI FRISSESSÉG

Az öregembert már nem érdekli semmi? Nem tudom, honnan jön a mondás, miszerint aki kíváncsi, megöregszik, de nagy butaságnak tartom. A szellemi frissesség megőrzése érdekében foglalkoztatni kell az agyat. Mint az izmoknál, ha nem használjuk, elsorvad. Például Marx Károly úr mindennap megtanult néhány strófa verset latinul, és épen maradt a memóriája, nem hülyült meg. Gyakorolni kell, olvasni, vitatkozni. Nekem nagyon jót tett, amikor 57 évesen külföldre szerződtem. Angolul kellett tanítanom, nem jöttek be a poénjaim, készülni kellett, nagyon jó volt, egyfajta megújulási időszak volt számomra. Nehéz az életkor problematikája, de nem kötelező leépülni, csak karban kell tartani magunkat. Nincs általános recept. Engem tényleg érdekel, mi történik a világban, csak sokkal kritikusabb vagyok, mint régen. Felállítottam magamnak egy szabályrendszert, miről ismerem meg, hogy valami hamis. Az emberi kapcsolatoknak is vannak receptjei. Ilyen a szolidaritás, melyet nem szabad megsérteni. A szolidaritás nagyon össze tud tartani két embert. Számomra ez azt jelenti, ha komikus helyzetbe kerülök, mindenki röhöghet, de a partnerem nem. Nem ülhet le kvaterkázni olyanokkal, akik nem állnak velem szóba, és vétójoga van neki is, nekem is. Ezzel persze nem lehet naponta élni, de egyszer-kétszer az életben igen. És akkor be kell tartani. Én úgy kerültem haza, hogy az előző feleségem fönnakadt egy szűrésen, meg kellett operálni. Hazajöttem, mert nem hagytam magára. Jól sikerült a műtét, így visszamentem. Két nap múlva megszólalt a telefon, és azt mondta, hagyd abba ezt az indiai kalandot. Megvétózod? Meg. Hazajöttem, csak közben nem vettem észre, hogy elment a házasságunk, túl sok volt a távollét. A szolidaritás elvileg tanítható, de kérdés, hogy valaki ezt meg tudja-e csinálni, vagy sem. Mert mindenféle egyéb tényezők bejönnek: düh, harag, kiábrándulás. Én azt gondolom, egy kapcsolat addig tart, ameddig úton vannak. Ha már nincsenek úton, vagy szétváltak az útjaik, vagy csak ismétlik magukat, már csak monológok vannak egymás mellett, akkor vége van. Lehet tartani bizonyos szempontok miatt (lakás, anyagiak, gyerek), de ezek csak ürügyek. A gyereknek jobb egy harmonikus válás, mint egy családi pokol. A gyerekkíméletről biztos ismerik ezt a régi pesti viccet: Egy házaspár elmegy a bíróságra, mert el akarnak válni. Mondja a bíró, rendben van, adják be a válókeresetet, fölveszem az adatokat. Ön, uram, hány éves? 92. És maga? Én 87 – mondja a feleség. És most akarnak elválni? Jaj, dehogy, kérem, mi már nagyon régen el akarunk válni, csak megvártuk, amíg meghalnak a gyerekek.



A szolidaritás más szempontból is fontos és szükséges. Pontosan lehet tudni, ha egy pasas elkezd egy társaságban a szexuális sikereiről mesélni, az én kontómra fél óra múlva tessék megkérdezni, mióta impotens? Ugyanis az ember mindig azt bizonygatja, ami nincs. A Rákosi-idők alatt nem volt olyan sajtótermék, amiben a szabad szó (Szabad Nép, Szabad Sport, Szabad Száj) ne lett volna benne. Mi hiányzott? A szabadság. Most nem tud megszólalni egy politikus, hogy ne mondja a demokráciát, és ne beszéljen a szeretetről. Erről a kettőről állandóan pofáznak. Miért? Mert ebből van hiány. Ezért beszélnek róla az emberek. A szolidaritás összetevői egyfajta együttérzés és felelősségérzet a másikért. Mert a szövetségnek, amit két ember köt, van egy olyan része, hogy őérte is felelek. Ez volt az orvosi egyetemen is. Megmondjuk a halálos diagnózist, vagy sem? Régen még az volt a divat, hogy amíg Amerikában megmondták, nálunk csak a közeli hozzátartozókkal közölték. Én azt mondtam a hallgatóknak, ti tévedésben vagytok, ezt nem szabad az orvosnak eldönteni. A betegnek kell eldönteni, hogy mit akar. Becsapják, vagy az igazat akarja hallani? Hogyan? Erre van egy módszer. Ha az ügyeleti szobát nem csak szexuális célokra használjátok, hanem ha néha behívtok egy-egy beteget, és beszélgettek vele. Ha nem tud mozogni, akkor leültök az ágya szélére, és úgy beszélgettek vele. Ha figyeltek, fél óra múlva tudni fogjátok, hogy mit akar, az igazat, vagy hogy átverjék. És ezt respektálni kell.

Embertársainkkal való szolidaritásunkban csalódni fogunk, mert nem lesznek viszontszolidárisak. Kiveszett a világból. Ez a társadalom azért nehezen elviselhető, mert gyanakvóvá vált. Vagyis az az első gondolat, hogy hol akarnak átverni. De ez az első gondolat már az iskolában is. A gyereknek minden jegyet be kell írni az ellenőrzőbe és a szülővel aláíratni. Miért? Mert az a feltételezés, hogy a gyerek egy gazember, és le fogja tagadni. A gimnáziumban nálunk nem is osztályoztak. A tanárnak csak egy kis fekete notesze volt, amibe néha írt valamit. De védett helyzetben volt, mert nem jött be a szülő reklamálni, hogy miért van a gyerekemnek hármasa matematikából.

Gyerekkoromban nagyon sok orvos volt a családban, mentünk a Palatinus strandra, és hozták a kis orvosi táskájukat. Kérdeztem, minek cipelitek? Ebben mindig van egy kis morfin, inzulin, görcsoldó, hátha valaki rosszul lesz. Beléptem a klinikára és azt láttam, hogy jelentős magánpraxist folytató orvosok nejlonszatyorba pakolják a fonendoszkópjukat meg egyebeket. Kérdeztem, miért nem vesztek egy rendes orvosi táskát? Nem kell azt látni mindenkinek,

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

hogy orvosok vagyunk: ha valaki rosszul lesz az utcán, akkor oda kell menni, ellátni. Jöjjön a mentő, majd az elintézi. Teljesen más az attitűd magához az orvosláshoz. Mi baja lehet a betegnek, vagy mi bajom lehet nekem a betegből? Amerikában érdekes a helyzet. Miután az ember kiválasztotta a körzeti orvosát, ettől kezdve az ő betege lesz. És ha beutal kórházba, akkor a reggeli rendelés után be kell mennie a kórházba, és tovább kell kezelnie engem. Akkor is az ő betege vagyok. Megkonzultálja a kórházi orvosokkal, hogy mit kellene csinálni és hogyan, és ő dönt. Az, hogy az ő betege vagyok, egy megszüntethetetlen kapcsolat. Itt fölvesz engem pénteken valaki a kórházba, és kedden látom legközelebb. Elment víkendre. Egész más. Másfajta az orvoslás atmoszférája. Mondani szoktam a medikusaimnak, hogy éhen fogtok dögleni, ha elmentek Amerikába, nem azért, mert rosz-szabb orvosok vagytok, hanem mert a stílusotokat nem viseli el egy amerikai sem. A fölényeskedéseiteket, hogy nem mutatkoztok be, hogy esetleg gúnyolódtok a beteggel, hogy éreztetitek a hierarchiát, hogy infantilizáljátok őt. Máig sem értem, hogy egy beteg, aki kivizsgáláson van egy kórházban, és délután négytől másnap reggelig nem történik semmi, miért nem mehet el egy moziba. Mert most kórházban van? Na és? Emlékszem, amikor kezdtem a pályát, csak vasárnap és szerdán volt látogatás a gyerekosztályon. Majd megvesztünk, míg elértük, hogy a szülő ott maradhat vagy bármikor bejöhet.

Mi értelme volt ennek? És most mi értelme van valakit infantilizálni a kórházban, mint egy kisgyereket? Meg gügyögnek. Azt mondja nekem a nővér, hogy ketteske, forduljon meg, kap egy szurikát. Mit kapok? Hülyének néz? Nem vagyok értelmi fogyatékos. Az egész tévúton van.

Nem az élet meghosszabbítása az orvoslás lényege, hanem hogy ne hagyják szenvedni az embert. Ha meg tudja oldani, hogy ne szenvedjen, akkor gyógyíthat is. Ha gyógyítani is tud, akkor foglalkozhat megelőzéssel. Márquez-nek volt egy híres kiáltványa arról, hogy rossz utakra tévedt az orvostudomány azzal, hogy az élet meghosszabbítása lett a cél minden áron. Minek? Miért kell valakiből egy vegetatív szenvedő lényt csinálni még hetekre? Azt mondja a Márquez-kiáltvány, Kubában írta, hogy nem lehet az, hogy egy tudomány abból éljen, hogy minden életörömöt megtámad. Mert azt mondja: te ne egyél szalonnát meg töpörtyűt, mert a koleszterinszinted. Ne egyél édességet, mert elhízol. Ne feküdj ki napozni, mert a bőrrák. Ne szexelj, mert AIDS-et fogsz kapni. Ne dohányozzál, mert tüdőrákod lesz. Alkohol? Ugyan! Rendjén van, hogy egy tudomány arra álljon rá, hogy az élet összes örömét megtámadja és letiltsa? – kérdezi Márquez. Az orvostudománynak az a fő feladata, hogy szorongást keltsen a társadalomban? Ennyit a zabálással magas kultúra még nem foglalkozott, mint most. Mindenki diétázik. Ezt nem, azt nem. Mi van itt? A kultúrát rázza a halálfélelem, a kiszámíthatatlan jövő, és nincs más eszköz a kezében, csak a zabálás, amivel nyugtathatja magát, amire befolyása van. Szóval nagyon nagy tévedések és tévutak vannak.

ÜZENET A FÖLDRŐL

Az emberélet útjának felén

NOVÁK PÉTER

Elmúltam negyven, így külön és egyben, különösebb fel- és főhajtás nélkül. Aggodalomra semmi ok – gondoltam – múltam, voltam én már ilyen is, olyan is! Tizenötnek nehéz kamasz, huszonötnek negyedszázados, harmincasnak tagbaszakadt, harmincháromnak megfeszítetlen. Megannyi „legendás" forduló, melyek akkor és ott nem érintettek meg különösebben, bár örömmel fogadtam a bölcs tanácsokat, miszerint azon jeles pillanat(ok)ban kezdődik, avagy múlik valami, megkérdőjelezhetetlenül.

Hát akkor? Akkor mi van? MOST? Miért, s vajh' min gondolkodom szüntelen, miért a kimért szünet minden kimondott szó után, honnan ez a fene nagy, éleselméjű tapasztalat? Talán a félelemből? Igen. Mondjam ki: jó esetben, még egyszer ennyi… Így vagyon kalibrálva fajunk a sors, no meg az orvostudomány jóvoltából.

Barátaim, ez a negyedik X hajnala, legalább a koromat tiszteljétek!

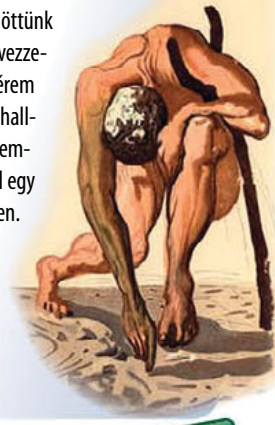
Súlytalan tonnák. Létezésünk a regisztrált idő és az elért eredmények perszonális koordináta-rendszerében mérettetik meg, legyen szó a huszonhét éves Petőfiről, vagy a kilencvenötöt betöltött Teller Edéről. „Lehettem volna oktató, nem ily töltőtoll-koptató szegény legény." És lehetnék három műszakban vért és verejtéket izzadó munkásember, telve az ötös lottó álmaival, elbocsájtott közalkalmazott, kinek újráznia kell az iskolaszék előtt, fedélnélküli kisemmizett a kereszteződések militáns lámpatestei alatt, rést és jó szót keresve a rendszer ritmusában.

Nem vagyok, nem vagyunk elégedettek. Semmivel. Nemhogy magunkkal. Adjon az Isten, adjon az Állam, adjon a Cola, valaki oldja meg, de azonnal, ha probléma vagyon! Egy vagyon költődik erre is, arra is, mikor én tenmagamat – tettekben, munkában, adóban – adom! Persze ezen elvárás rendjén is lenne a maszek történelemben, tudniillik a jóléti társadalom jólétet ígért! Az individuális egyénnek. Szép szó (mármint a jólét), ha megtartják, úgy jó?

A boldogság mértékegysége korunkban a végtelen. Az arany-eső, avagy a fenn említett lottóötös. Hol van már a régi tanítás, miszerint a boldogság nem a nagy, életünket felforgató eseményekből fakad, hanem abból, ha körülöttünk minden el van rendeződve? Sehol. Elhivatottak vagyunk, mégpedig a nagyságra, még akkor is, ha a kihívás maga magányossá tesz, önnön köreit futó shakespeare-i hősökké... Hősök leszünk. Egyedül.

Születésnapomon a barátaim leptek meg, jöttek csendesen a lefoglalt éttermi asztalhoz, egy-egy üveg borral, számtalan szép történettel közös életünkből. Nem voltam társak nélkül, egy percig sem. Csak ittunk, ettünk, kacagtunk, konyha-filozofálgattunk a folyóparton, majd – kerülvén az idő rozsdás pofájának lehelletét – reggelig kísértettük őt egy játszótéren. Hangosan.

A boldogság mértékegysége koromban a kapcsolat! Létem a regisztrált idő és a cimborák koordináta-rendszerében definiálható, a körülöttünk (el)rendeződő elvekben. És bár nevezzenek majdan – ha egyáltalán megérem – szépkorúnak vagy nyugdíjasnak, hallgatag bölcsnek vagy ütni való vénembernek, ezen embertársaim nélkül egy lépést sem kívánok tenni a jelenben. Sem a jövőben.



Még egyszer ennyi? Adja Isten!

...elmondom hát mindenkinek

Polgár Teréz Eszter

A VÉGLETEK ASSZONYA

Ugye emlékeznek még Anikóra? Aki mint házi gondozó beszélt elhivatottságáról, betegével való személyes kapcsolatáról, és akit gondozottja hozzátartozói csak így jellemeztek: „egy csoda". Pedig ők csupán utolsó állomását ismerték a mindössze 40 éves asszony színes életútjának. Történetét – mely az átlagember számára különleges világba enged bepillantást – nem pusztán annak (néhol bizarrnak ható) érdekessége miatt tartom érdemesnek a folytatásra. Sokkal inkább azért, mert jó tudni: élnek köztünk olyan hétköznapi hősök, akiket bárhová is vet az élet, személyiségük, hozzáállásuk emberhez méltóvá teszi a legreménytelenebb környezetet is. Legyen az idősek otthona vagy akár halottasház.

Kevés fiatal nő álma egy idősek otthona. Téged miért vonzott?

Mindig is gondoskodni szerettem volna másokról, mert már gyerekként átéltem, hogy az milyen jó. Kórházba nem akartam menni, arról túl sok rosszat tapasztaltam anyu betegsége alatt, ezért jelentkeztem egy idősotthonba segédnővérnek. Nem vettek fel. 10 éven át próbálkoztam makacsul ugyanott, miközben egy pékségben dolgoztam, de mindig csak felírták a nevem. Az igazgató nem akarta elhinni, mióta felvételizek, megnézettem vele a füzetében. Aztán azt mondta, segédnővérnek is lenne hely, ha vállalom, hogy munka közben beiskoláznak. Hát, hogyne vállaltam volna! Fiatalon mentem férjhez, 16 voltam, amikor megszültem a lányom, egyszerre gondoztam a babát és anyut. Az egészségügyi sulit akkor abba kellett hagynom, és itt volt a lehetőség folytatni. Csakhogy az idősotthonból sokáig megint nem jeleztek vissza. Végül küldtek egy levelet, gondoltam, legalább most arra méltatnak, hogy írnak: „segédnővérként nem alkalmazzuk". a testvérem épp akkor érkezett, kivette a szemétből a levelet, elolvasta, és a kezembe nyomta: a „nem"-et én gondoltam bele a mondatba, annyi visszautasítás után. Kisimogattam az összegyűrt papírt, máig megvan. Igazából nem is tudom, miért ugyanoda jelentkeztem örökké, az vonzott. Kis, erdei házakban laktak az öregek, semmi „emelt szint". Az első pillanattól azt éreztem, hogy hazaérkeztem.

Mit szerettél benne annyira?

Az időseket. Nekem mindegy volt, hogy alkoholista, vagy más betegsége van. 176 időst gondoztunk, és szinte mindenkivel személyes kapcsolatom lett. Nem akartam különbséget tenni, de az elesettebbekkel persze többet kellett törődni, és akiknek nem volt senkijük, akikhez senki sem járt, sokkal jobban kötődtek hozzám. A legnehezebb természetűekkel is megtaláltam a hangot. Egy bácsihoz senki bemenni sem mert, miután kést rántott az egyik nővére – velem ő is kezes bárány volt.

A munka fizikai része sosem viselt meg? Pl. az emelgetés, vagy az, hogy tisztába kell tenni az idős embert.

A fizikai nehézséget elnyomja a szeretet. Soha nem úgy mentem dolgozni, hogy úristen, megint fel kell kelni, pedig fél 5-kor keltem. Amikor azt csinálod, amit szeretsz, akkor nincs külön fizikai rész. Nevetve, énekelve tettem tisztába őket. Úgy mentem be a mozgásképtelen nénikhez, hogy „Ki az ágyból, csajok!" Ettől ők is érezték, hogy nem utálok ott lenni, sőt örülök nekik. Ha látják, hogy nekem nem probléma, amit ők szégyellnek, akkor bennük is megszűnik a szégyenérzet. Fontos volt éreztetni velük, hogy ami történik, természetes, velem is előfordulhat még. Nagyon igényelték a beszélgetést is, csak kevesen voltunk hozzá. Éjszaka 3-an, délelőtt 12-en. De velem fürdetés, pelenkázás közben is tudtak beszélgetni. Első nap azt mondták a kolléganőim, hogy meglátod, itt hamar elfásul az ember, két hónap múlva nem jössz ilyen jókedvűen! De azt vettem észre, hogy eltelt tíz év, és ugyanúgy szeretek bejárni.

Miért jöttél el?

Adódott egy gondozónői munka Ausztriában. Először csak szabadságot vettem ki, mert karácsony előtt kellett kezdenem, gondoltam, meglátom. A főnővér nagyon rendes volt, elengedett. Tudta, hogy sok családi problémám van. Miután elváltam, minden fillér kellett; a 10 év felében plusz még a pékségben is dolgoztam, hogy meg tudjunk élni: gyakran onnan mentem az otthonba, vagy fordítva. Volt olyan hét, hogy összesen aludtam 8 órát.

Ezt nem tudom, hogy bírtad ki…

Egyszer 10 percre ledőltem otthon, mielőtt indulnom kellett volna a buszhoz, és mikor felébredtem, nem tudtam, hová kell mennem. Ott sírtam a konyhában, hogy nem emlékszem. Elszakadt a film. A lányom nyugtatgatott. De a kimerültségem mindig otthon csapódott le, nem a munkahelyen. Míg mást leszív a munkája, engem töltött.

Mégis elmentél Ausztriába…

Rossz döntés volt, mert később az otthonba nem mehettem vissza. Azzal, hogy soron kívül kaptam szabadságot, a kolléganőim előtt végem is volt. Nagyon fontos a jó viszony, hogy a műszakokat tudd cserélgetni. Egy barátnőm segített munkát találni. A férje temetkezési vállalatnál dolgozott, és tudta, hogy mindenki engem kér, írjam meg a szerelmes leveleit, ezért elkezdett nyaggatni, menjek el temetési szövegeket írni és felolvasni. Ezt a foglalkozást úgy hívják: polgári gyászszertartásokon búcsúztató szónok. a beszédeket formanyomtatvány alapján szokták írni, ezért a felvételi is így zajlott. Nagyon tetszett nekik, amit kihoztam az adathalmazból, de miután felolvastam, mondták, hogy ezt nem így kell, hanem mély gyásszal, és megmutatták. Olyan hamisan és szájbarágósan hangzott. Mély gyásszal…

Mint egy rossz rendezői instrukció.

Gondoltam, na, én ide nem jövök vissza… De a kényszer rávitt, és elmondtam, amit kellett, mély gyásszal, ahogy akarták. Hamar megkaptam az első temetésemet. Mindig személyesen beszéltem a hozzátartozókkal, hogy ne csak sablonokat halljanak. Elmentem a családokhoz a saját szakállamra, és néha órákat ott ültem, miközben az elhunytról meséltek; aztán megmutattam, mit írtam, nem hiányzik-e nekik valami. Személyes kapcsolatom lett a hozzátartozókkal, és így, azt éreztem, a halottal is. Nagyon jólesett látni, hogy amikor a temetésen azt hallják, amit hallani akarnak, megkönnyebbülnek. Ebben a munkában is megtaláltam önmagam. Azt hiszem, a végletek vonzanak.

Az élet árnyékos oldala?

Nem tudom, árnyékos-e. Aki leélt egy életet, méltó gondoskodást és búcsút érdemel… Az lenne a természetes, ha mindenki így menne el. Én sajnos két testvéremet temettem el fiatalon. Már arra is gondoltam, hogy talán helyettük gondoskodom másokról, vagy mindenkitől helyettük búcsúzom.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Ma már ismét időseket ápolsz – mint házigondozó. A temetési vállalkozástól te jöttél el?

Ha az ember belelát a temetkezési bizniszbe, látja, hogy rettenetes. Csak a pénz számít, és minden terület le van osztva. Ahol kezdtem, nem jelentettek be, aztán egy induló cégnél próbálkoztam, de az nem indult be igazán. Viszont amíg ott dolgoztam, nagyon sokat tanultam, mert mindent csináltam, amit a temetkezésben kell. Épp csak nem temettem. Irodában ültem, halottat öltöztettem, szállítottam is. Amikor először mentünk egy elhunytért, a portás nem akarta elhinni, hogy nő jött. Pedig a lelki erőm megvan, a pékségben és az otthonban pedig megszereztem a fizikumot is az emeléshez. Az otthonban meg sokszor öltöztettem elhunytakat, akiket mi vittünk el a halottasházba. Azt éreztem, az, akit én öltöztetek, az becsületesen fel van öltöztetve, és azt nem dobálja senki. Úgy is szállítottam, hogy ne koppanjon a feje. Mert ő is ember, ha halott is, és legyen méltósága. Amikor kis helyen fordultunk vele, ha elöl fogtam, és a lába belecsúszott a derekamba, viccelni szoktam, hogy „Ne tessék rugdosni!" Tudom, morbidnak hangzik, de nem akartam, hogy azt érezze, gondot okoz.

Ez olyan munka, amit kívülállóként nehéz elképzelni.

Pedig ez is természetes. Amikor az otthonban az első halottam megvolt, már számítottunk rá. Megkönnyeztük, visszagondoltunk közös pillanatokra. Sok kolléganőnk már nagyon megkeményedett vagy közömbös lett, csak néhányakkal lehetett így kicsit megállni, ha velük voltam beosztva. A többiek kicsúfoltak volna. A temetési cégnél más volt a helyzet, ott nem figyelt senki, és mindennek megvolt a maga rendje. Amikor először találkoztam egy halottal, akit nem ismertem, mindig fel kellett vennem vele a kapcsolatot. Köszöntem neki, megsimogattam, és akkor közöm lett hozzá. Ott feküdt kiszolgáltatottan, de nekem már nem úgy tűnt, hogy meztelen, hanem hogy ő egy ember, aki arra vár, hogy ruhát kapjon. Aki, ha felkötöm a nyakkendőjét, visszakapja az emberi méltóságát. Öltöztetés közben végig beszéltem hozzá, mint az idősekhez: „most felvesszük a zoknit, az inget..." Valahogy az volt az érzésem, hogy hallja, amit mondok. Mert közel került, míg foglalkoztam vele. Amikor teszed a dolgod, időre kész kell lenned, egy munkafolyamatban vagy, nincs idő sajnálni a halottat. De aztán, mikor kikerül a kezedből, üresség marad utána.

Olyan világban élünk, melyet a fiatalság kultusza ural, cenzúráz. Öregség és halál soha nem volt még ennyire elvágva az élettől, mert talán soha nem rettegtek tőle ennyire. Az időseket rejtegetjük, a halottainkat nem is látjuk. És ebben a furcsa, egyre élhetetlenebb korban azok tűnhetnek furcsának, akik a maguk természetességében ösztönösen tudják, amit egykor szinte mindenki tudott. Ha olyan szerencsénk van, hogy találkozunk valamelyikükkel, érdemes beszélgetnünk vele.

SZIMPATIKA

SZEPTEMBERI AKCIÓ*

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

Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray
15 ml

MOST MÉG OLCSÓBB
1 195 Ft

Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray

Szénanátha és más allergiás orrnyálkahártya-gyulladás következtében kialakuló orrdugulás csökkentésére szolgál (6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ben-Gay kenőcs
35 g

MOST CSAK
885 Ft

Ben-Gay Kenőcs

Az ízületek és izmok fájdalmainak és merevségének csökkentésére ajánlott

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Bilobil forte 80 mg kapszula
60 db

MOST CSAK
4 260 Ft
71,0Ft/db

Bilobil forte 80 mg kapszula

Szédülés, fülzúgás, fejfájás és memóriazavar esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
180 db

MOST CSAK
7 520 Ft
41,8Ft/db

Centrum A-Z

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény felnőttek részére

Étrend-kiegészítő készítmény

Bye Wart! krém szemölcs ellen
15 ml

MOST CSAK
1 840 Ft

BYE WART!

Természetes hatóanyagú készítmény, a szemölcs (beleértve az uszoda-szemölcsöt) külső kezelésére

Orvostechnikai eszköz

Halicar kenőcs
25 g

MOST CSAK
1 055 Ft

Halicar kenőcs 25 g

Ekcémák, bőrallergiák és neurodermitis esetén, csökkenti a viszketést, csillapítja a gyulladásos tüneteket.

Homeopátiás gyógyszerkészítmény

Nicorette freshmint 4 mg gyógyszeres rágógumi
30 db

MOST CSAK
1 355 Ft
45,2Ft/db

nicorette freshmint gum

Dohányfüggőség kezelésére javallt. A megvonási tünetek csillapításával elősegíti a dohányzás abbahagyását

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Csepp
4 x 30 ml

MOST CSAK
3 150 Ft
26,3Ft/ml

BÉRES CSEPP 4 x 30 ml

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenállóképességének támogatására

Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz pezsgőtabletta
20 db

MOST CSAK
895 Ft
44,8Ft/db

Calcium-Sandoz pezsgőtabletta

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol 500 mg filmtabletta
24 db

MOST CSAK
495 Ft
20,6Ft/db

Panadol 500 mg filmtabletta

Paracetamol tartalmú láz- és fájdalomcsillapító

Vény nélkül kapható gyógyszer

Detralex 500 mg filmtabletta
60 db

MOST CSAK
4 395 Ft
73,3Ft/db

detralex 500 mg filmtabletta

Az alsó végtag idült, vénás elégtelenségének kezelésére ajánlott az alábbi esetekben: nehézláb érzés, feszülés, fájdalom, éjszakai lábikragörcs

Vény nélkül kapható gyógyszer

Centrum Silver 50+ A-tól Z-ig Luteinnel filmtabletta
180 db

MOST CSAK
8 130 Ft
45,2Ft/db

Centrum Silver 50+

Vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és luteint tartalmazó készítmény 50 éven felüliek részére

Étrend-kiegészítő készítmény

Saballo 320 mg kapszula
60 db

MOST CSAK
2 455 Ft
40,9Ft/db

Saballo 320 mg lágy kapszula

A prosztata megnagyobbodása miatt kialakuló vizelési és vizeletürítési zavarok kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Zovirax ajakherpesz krém
2 g

MOST CSAK
1 180 Ft

ZOVIRAX AJAKHERPESZ KRÉM

A száj és az arc területén jelentkező herpeszfertőzés helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Blend-a-dent extra erős műfogsorrögzítő krém
47 g

MOST CSAK
1 085 Ft

blend-a-dent Super-Haftcreme

Egész nap biztosítja a műfogsor stabilitását

Protézisragasztó

*Áraink maximált akciós árak

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

AZOK A PISZKOS ANYAGIAK...

A pénz nálunk is egy szükséges rossz, de mégis egyfolytában futok utána. Eddig nem nagyon írtam anyagiakról, de egy örök számolás az életünk. A lakáshitelünk egekbe szökkenésével nem terhelnék senkit, mert gondolom, sokan hasonló helyzetben vannak. Hál' Istennek autóhitelünk nincs, csak egy folyamatosan szervizben lévő 10 éves csudajó déli gyártmányú gépjárművűnk. (Viszont, a céges mikrobuszt havi rendszerességgel elvihetem a családi túrákra.)

Nem akartam soha nyilvánosan panaszkodni, de a mögöttünk álló nyár és az előttünk berobbanó iskolakezdés rákényszerít. Egy gombóc fagyi 180 Ft. 4-szer 3 gombóc (a nagyoknak), plusz egy gombóc a kicsinek, nyilván a feleségemnek is veszek 3-at, az összesen 16 gombóc. Ez egy átlagos nyári délután, amelyen „kicsiny" családom elnyalt egy fagylaltot, 2880 forintért. Nem sajnálom, tényleg. De azért, ha egy hónapban ezt elkezdjük összeadni, akkor... nem is akarom tudni.

Iskolakezdés? Na, az is van. Füzetcsomag, könyvek, a tolltartók feltöltése, a csajoknál természetesen szóba kerül az is: apa, már túl kislányos a táskám! Hm. Nyelek kettőt, és annak örülök, hogy idén nincs új elsősünk. A srácoknak minden jó, sőt! Bence szerint nem kell minden ceruzát pótolni, elég neki a tavalyi, hiszen nem szeret írni. Az anyagiak nem csupán az iskolakezdés és a nyár miatt jutottak eszembe, hanem azért, mert sokan kérdezik, hogyan bírjuk? Hát, nem könnyű, de mindig kijövünk, és persze panaszkodásra tényleg nincs jogom, mert van állásom, és túl a kötelező taneszközökön, Borinak még egy új táskára is jutott.

Persze az igazsághoz hozzátartozik, hogy egy baromi trehány ember vagyok, folyamatos késésben, a csekkeket rendre elveszítem a kezeim-táskám-íróasztal-kezeim útvonalon. Apám egyszer azt mondta: fiam, te nagyjából 17 éves korodban elkéstél fél órát, azóta késésben vagy. Ez így van, és azt hiszem, főszerkesztő kollégám is meghagyja ezeket a mondatokat.

A pénzügyekkel hasonló a helyzet. Minden hónap 25-én kölcsönkérek anyámtól 25 ezer forintot, melyet természetesen tárgyhót követő hónap 5-én rendszerint megadok neki. Egyszer kellene kibírni, de hát nehéz.

Nyaralás? Na, az idén is 6-7 nap jutott, melyeket hétvégékhez varrtam hozzá, és a család imádta, hogy nem megyek dolgozni. A gyerekeknek persze minden nap ünnep volt, a feleségem pedig vagy nagyon jó színész, vagy pedig mérhetetlenül türelmes. Persze lehet, hogy egy spirálfüzetet vezet a hibáimmal, melyet egyszer a konyhaasztalon hagy, és összecsomagol. Ez esetben elég rosszul járnék.
Az anyagiak végül persze mindig rendeződnek, a család pedig még egyben!

Jó, nem sajnáltatom magamat, mert július elején szembejött velem egy kihagyhatatlan gitár, melyet megvettem részletre. Az összeget a mai napig nem mertem elárulni a nejemnek, remélem, hogy csak itt nyomtatásban szembesül a túlköltekezéssel, és azt is remélem, hogy mindezért nem vágja le a kezeimet. Így a következő hónapban is tudok a gyerekeknek gitározni, az újságba írni és a csapatot egyben tartani.

Na igen, Apa új gitárt vett magának, de miért borulnék ezen ki? Igenis megérdemli, hogy néha magára is költhessen, hiszen egész évben az apai bankszámla a „családi kassza". Persze, ha pontos összeget tudnék, lehet, hogy én sem lennék enynyire megértő...

Az is igaz, hogy az idei nyáron tényleg éreztük a pénz súlyát, és bárhogy bűvészkedtem a konyhában, rá kellett jönnöm, hogy év közben el vagyunk kényeztetve azzal, hogy a menzán esznek az iskolásaink – fél áron. A lányok persze nyafognak, hogy ilyen rossz és fújj!, de meg kell mondjam, óriásit változott az iskolai étkeztetés: mindennap van gyümölcs, sokszor kapnak teljes kiörlésű pékárut, joghurtot vagy túrókrémet, a főtt étel pedig változatos, és sokkal finomabb, mint a mi időnkben. Az sem mellékes, hogy napi pár száz forintból ezt nehéz otthon napról-napra megoldani.

Úgyhogy idén is be lesznek fizetve ebédre, már ha sikerül meggyőznöm az én szárnypróbálgató hetedikesemet is.

A tanévkezdés? Hát, nálunk is, mint sok más családnál, sakkparti az ezresekkel, és négy iskolás viszonylatában ez nem könnyű játszma... Úgy érzem, a papír-írószer ágazat nem fog csődöt jelenteni, hiszen én kisebb (nagyobb) vagyont hagytam náluk több ízben is, mire mindenkinek telepakoltuk a tolltartóját és a táskáját. Panaszra semmi okom, hiszen a tankönyveket állami támogatással ingyen kapták meg a gyerekeim, így pótolni tudtam a kinőtt tornacipőket, és behoztuk ruhában azt a húsz centit is, amivel nyáron gazdagodott a gyerekseregem... Szerencsére Rozi Boritól, Bence Ádámtól örökli a ruhatárat, de pont a két nagynál (tizenhét éves fiú, tizenkét és fél éves leányzó) már nem egyszerű egy bevásárlás! Az tény, hogy vidám hangulatban telt az a három(!) óra, amit hármasban töltöttünk egy bevásárlóközpontban, és talán még soha nem volt ez a felállás, hogy a két nagy gyerekemmel lettem volna valahol. De elképesztő, hogy milyen gyorsan túl lehet adni az anyai pénztárca tartalmán, és a nyári spórolt zsebpénzeken is, néhány csillivilli csomag ellenében.

Felkészülve várjuk tehát az új iskolaévet, becsomagolva kb. harminc füzet, ötven könyv, berendezve négy tolltartó, kimosva-vasalva négy tesicucc, rendberakva (az évben egyszer) négy íróasztal, kikészítve a négy táska, fogason pedig a négy ünneplő és én persze újra meghatódva állok, ahogy végignézek mindezen, főleg, mikor jön a húsz hónapos fiam egy hátizsákkal, benne a rajzfüzete, és hozza a fehér ingét, hogy ő is indul iskolába...

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

MOZDULJ!

Torna reuma ellen

A rendszeres testmozgás enyhíti a reumatikus fájdalmakat. A könnyű testmozgás hatásosan ellensúlyozhatja az izmok és az inak öregkori meggyengülését, mivel az ízületi fájdalmak egy részéért a gyenge, sérülékenyebb izmok a felelősek.

A nyakizmok nyújtása

Kiinduló helyzet: üljünk le egyenes háttal egy támlás székre. Billentsük lassan oldalra a fejet, hogy a fül közeledjen a vállhoz, de a vállat ne emeljük meg. Tartsuk meg a helyzetet 15-20 másodpercig. Végezzük el a gyakorlatot ellentétes oldalra is. Javasolt ismétlésszám: 8-10.

Kézfeszítés

A kéz, csukló és az alkar izmainak nyújtása. Kiinduló helyzet: üljünk egyenesen a széken. A jobb kart nyújtsuk magunk elé mellső középtartásba. A bal kéz segítségével a jobb kézfejet egyenes ujjakkal feszítsük hátra és tartsuk ki 10-15 másodpercig. Végezzük el a gyakorlatot a másik kéz nyújtásával is!

Combfeszítő izmok erősítése ülve

Kiinduló helyzet: egyenes háttal üljünk a széken. Lassan nyújtsuk ki az egyik lábat és feszítsük meg a négyfejű combizmot (a comb felső részén található izom). Tartsuk meg 1-2 másodpercig, majd lassan engedjük le kiinduló helyzetbe. Végezzük el a gyakorlatot ellentétes lábbal is. Javasolt ismétlésszám:10-15.

Combhajlító izmok erősítése

Kiinduló helyzet: kis terpeszállásban álljunk a fallal szemben, mindkét tenyérrel mellső középtartásban támaszkodjunk meg a falon. Egyenes háttal hajlítsuk be az egyik lábat hátra sarokemeléssel, derékszögig és tartsuk 2 másodpercig, majd lassan engedjük le a talajra. Végezzük el a feladatot ellentétes lábbal is. Javasolt ismétlésszám 10-15.

Far- derék- és medenceizmok nyújtása

Kiinduló helyzet: egyenes háttal üljünk a széken, talpak párhuzamosan nyugtatva a talajon. A jobb lábat helyezzük keresztbe a bal lábon, a boka nyugodjon a térden. A lábszár legyen párhuzamos a talajjal. Egyenes háttal hajoljunk előre, míg kellemes nyújtást nem érzünk a nagy farizom mélyebb rétegeiben is. Tartsuk ki 10-15 másodpercig, majd végezzük el a gyakorlatot ellentétes lábtartással is.

Vádli erősítése

Kiinduló helyzet: álljunk a szék mögé csípőszélességű terpeszben és egyik kézzel kapaszkodjunk meg a szék támlájában. Lassan emelkedjünk lábujjállásba. Feszítsük meg a has- far- comb- és lábszár izmait és tartsuk meg 1-2 másodpercig, lassan ereszkedjünk vissza talpra.

Lábszárnyújtás törölközővel

Kiinduló helyzet: üljünk le a székre, a bal láb talpon nyugszik a talajon, a jobb lábat pedig nyújtsuk előre. Akasszunk be egy törölközőt a jobb talp alá és a két végét fogjuk erősen. Egyenes háttal óvatosan húzzuk magunk felé a jobb lábfejet, ás tartsuk meg 10-15 másodpercig. Ismételjük meg ellentétes lábbal is.

Hátizom nyújtása

Kiinduló helyzet: álljunk csípőszélességű terpeszben, karok mellső középtartásban ujjfűzéssel és kifelé fordított tenyérrel toljuk el a tenyerünket minél messzebb, közben gömbölyítsük a hátat. Tartsuk ki 10- 15 másodpercig, hogy kellemes nyújtást érezzünk a hátizmokban.

Tanácsok

A rendszeresen (hetente 3-4 alkalommal, 20-30 percig) végzett tempós séta és úszás mellett a célzottan az ízületeket erősítő, valamint a mobilitást és a rugalmasságot javító gyakorlatokra is szükség van. A gyakorlatok járjanak némi megterheléssel, de ne okozzanak kimerültséget. A gyakorlatokat lehetőleg délután vagy este végezzük, amikor az ízületi fájdalom és merevség a legalacsonyabb. Gyulladt ízület esetén kíméletesen végezzük a nyújtógyakorlatokat, de semmiképp ne hagyjuk el őket.

Fischerné Pogány Theodóra

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

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

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

Voltaren®
A mozgás öröme

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

A frontérzékenységről

Darányi Mariann

Harmincfokos hőség, aztán tízfokos lehűlés, trópusi monszun és jégeső – közhelyszámba megy: változik az éghajlatunk. És persze hasogat a fej, fáj a derék, idegesek vagy épp levertek vagyunk, az időjárási frontokat mindenki megérzi. De vajon miért alakulnak ki ezek a kellemetlen tünetek, és hogyan szabadulhatunk meg tőlük – erről kérdeztük Darányi Mariann orvosmeteorológust, az Országos Meteorológiai Szolgálat munkatársát.

Melyek azok az időjárási hatások, amelyek nagyon erősen befolyásolják szervezetünk működését?

Tudni kell, hogy az embereket három csoportba – frontérzékenyek, frontbetegek és frontreagálók – szokták sorolni. Az utolsó csoportba tartozók a szerencsések, mert az ő szervezetük az időjárás-változásokra nem, vagy csak alig reagál.
A frontérzékenyeknél a frontátvonulás előtt, alatt vagy után jelentkeznek a tünetek, elsősorban fejfájás, tompaság, hangulatváltozások. A harmadik csoport a legsúlyosabb, a frontbetegek, akiknek van valamilyen krónikus betegségük, például asztmások, szív- és érrendszeri betegek. Nekik az alapbetegségük a különböző fronthatásokra felerősödik, komoly nehézségeik, fájdalmaik lehetnek.

Hogyan érzékeli testünk az időjárás változását?

A testünk elsősorban a nyomásváltozásra, hőmérsékletre, légnedvességre és a szélre reagál. A változásokkal a szervezet a belső egyensúlyt próbálja fenntartani, ennek olyan különböző hatásai vannak, amelyek az érzékenyebbek számára fájdalommal járnak.

Egy erősebb front hogyan okozhat fájdalmat az emberi testben?

Az időjárás változásait a szervezet vegetatív idegrendszere próbálja kompenzálni. Amikor például hidegfronti hatás van, a szervezet PH-ja lúgos irányba tolódik el, ez több folyadékot eredményez a testben, így nagyobb nyomás lesz a folyadékban amúgy is bővelkedő ízületekben. A feszülő folyadék pedig ízületi fájdalmat okoz. A kutatások szerint elsősorban a kémhatás az, ami meghatározó, de párhuzamosan az idegrendszer is változik a fronthatás alatt. A front minőségétől és erősségétől függően a paraszimpatikus vagy a szimpatikus idegrendszer is reagál.
Ez gyakorlatban az energiaraktározást, vagy a szervezetben lévő energiakészletek gyors elégetését jelentheti. Ezek a változások alapvetően a keringésre hatnak, okozhatnak fejfájást, tompaságot, a koncentrálóképesség csökkenését.

Ugyanarra a hidegfrontra elképzelhető, hogy mindenki másképp reagál?

Igen, ez függ az egyén adott állapotától, korábbi sérüléseitől, az életvitelétől, és hogy örökölte-e az érzékenységre való hajlamot. Ha kipihentek vagyunk, kezeljük a stresszt, egészségesen táplálkozunk, akkor általában meg sem érezzük a frontátvonulást, míg más ugyanabban az időszakban ideges, rossz közérzete van.

Mi a megterhelőbb a szervezetnek, a nagy meleg vagy a nagy hideg?

Ez is egyéntől függ, de a nagy meleggel a szervezet nehezebben tud mit kezdeni. Testünk inkább tud hőt termelni, mint leadni. Általában elmondhatjuk, hogy a sűrű és nagy változások megterhelőbbek a szervezetnek.

Lehet-e valahogy védekezni az időjárási hatások okozta kellemetlen fejfájás vagy végtagfájdalmak ellen? Valahol azt hallottam, hogy a sportolás gyógyír lehet ilyenkor.

Az egészséges életmód a legjobb megoldás, de ha szakorvos által felírt gyógyszert szedünk, akkor mindenképpen figyeljünk oda, hogy ne akkor hagyjuk otthon, amikor épp fronthatás várható. Alapvetően azt tudom tanácsolni, hogy ne próbáljuk meg az időjárási hatásokat elkerülni, merjünk kimenni a szabadba akkor is, ha nagy meleg van, vagy esik az eső, mert ezzel is eddzük a szervezetünket.

Kicsit olyan ez, mint ha valaki úgy próbálná meg lefutni a maratoni távot, hogy előtte egész évben a karosszékben ült. Praktikus lehet télen a szauna, mert a nagy hőmérséklet-különbség edzi a testet, de ne feledkezzünk meg a vitaminokról és nyomelemekről sem, amelyek szintén segítenek átvészelni gond nélkül a fronthatásokat.

Van-e arra adat, hogy a lakosság mely korcsoportját, vagy a teljes felnőtt lakosság hány százalékát érinti nagyon kellemetlenül a fronthatás?

Harminc-negyven év felett általában érzékenyebbé válnak az emberek, ha pedig a folyamat elkezdődik, akkor mindenképpen erősödni fog.

Az idősek miért veszélyeztetettebbek, milyen krónikus betegségekre lehet káros hatása az időjárás-változásoknak?

Mivel egyre inkább elhasználódik a szervezet, egyre gyengébb, és kevesebb tartalékkal rendelkezik, ezáltal a környezeti hatásokra érzékenyebben reagál. A hidegfronti hatásra jellemző, hogy a szervezet görcskészsége fokozódik, ilyenkor az agyérgörcs, epe- és vesegörcsök jöhetnek elő, és a szívinfarktus esélye is fokozódhat. Ha valakinek korábban valamilyen keringési problémái voltak, akkor a rizikófaktor tovább növekszik.

Elmondható-e, hogy a kiegyensúlyozottabb éghajlaton élő emberek egészségesebbek, mint az erős időjárási hatásoknak kitett népek?

Vannak éghajlatok, ahol a fronthatásoktól nem kell szenvedni, de például állandó meleg, párás időjárás van, ami a fertőzéseknek és a kórokozóknak kedvez. Alapvetően minden éghajlatnak megvannak a hátulütői: a mérsékelt övinek a nagy változékonyság.

Melyek azok a szakmák, munkahelyek, ahol komoly szerepe van az orvosmeteorológiai előrejelzéseknek?

Akiknek a precizitás nagyon fontos, például a pilóták esetében, hiszen ők extrém hatásoknak vannak kitéve, és sokszor – a földön maradó emberhez képest – elébe mennek a változásoknak, így a szervezetüknek nincs ideje megfelelően reagálni. Az orvosok esetében is fontos lehet az orvosmeteorológia, hiszen a frontok miatt fokozódik a betegek görcskészsége, de gyakran a frontok okozta vérnyomásváltozások miatt halasztják a műtéteket is. Ugyanígy a laboratóriumi vizsgálatok eredményinél is figyelembe veszik a fronthatásokat, a vér PH értékének módosulása miatt.

Mi történik, ha például a kemény európai télből Ausztráliába, a 40 fokos nyárba repülünk pár óra alatt – ez nagyon megviseli a szervezetet?

A nagy és gyors éghajlati változások a szervezetet alapvetően igénybe veszik, ám van, hogy ez pozitív hatással jár. A britek például a párás, hűvös Angliából szeretnek a száraz melegbe utazni, ugyanis már kutatások is bebizonyították, hogy ez szervezetükre jó hatással bír. Ha változtatunk az éghajlati viszonyainkon, a hegyekből a tengerhez vagy az alföldről a hegyekbe megyünk üdülni, akkor ez gyógyhatású is lehet. A magas hegységekben például a hemoglobin-szintünk, azaz a vörösvérsejtek száma emelkedhet. A megnövekvő aktivitástól erősödhet a szívizom, de ez nem azt jelenti, hogy a szívbetegeket fel kell vinni a nagy hegyekbe. Az ilyenfajta alkalmazkodáshoz az kell, hogy edzett legyen a testünk, és a szabályozó rendszerünk rugalmasan működjön. Itt is azt tudom mondani, hogy mindent mértékkel.

Havas Péter Gergő

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Mit kell tudni a vitaminokról?

Dr. Fang Simon

Dr. Fang Simon gyógyszertára, a Magyar Korona Kunszentmiklóson működik. Az 1961-ben nyílt patikát 2007 óta vezeti. Családtagjai is szakmabeliek, orvosként vagy gyógyszerészként segítenek a hozzájuk forduló betegeknek. Dr. Fang Simont a vitaminokról és az antioxidánsokról kérdeztük.

Sokan csak annyit tudunk ezekről az anyagokról, hogy egészségesek, de arról fogalmunk sincs, hogy hogyan működnek, és miért van szükségünk rájuk…

A vitaminok olyan természetes anyagok, amelyek optimális mennyisége szervezetünk normális életműködéséhez és a növekedéshez szükséges. A szervezet energiaátalakító folyamatainak katalizátorai, az anyagcsere-folyamatok nélkülözhetetlen szereplői, melyek egy részét a szervezet nem képes önállóan előállítani. Ha nincs belőlük elég a szervezetben, akkor hiánybetegségek léphetnek fel. Ennek legismertebb példája a vérzéses tünetekkel járó skorbut, mely a hosszú hajóutak során alakult ki azoknál a matrózoknál, akik nem ettek zöldséget és gyümölcsöt. Egy skót fizikus azonban rájött, hogy citromlé (illetve a később Szent-Györgyi Albert által izolált aszkorbinsav) fogyasztásával a rettegett betegség elkerülhető. Ilyen nagy fokú vitaminhiány ma már nem jellemző, de ha nem megfelelően táplálkozunk, vagy szervezetünk működése megváltozott, akkor egyes vitaminokat pótolnunk kell.

Mikor ajánlott vitaminokat szednünk?

A legfontosabb a kiegyensúlyozott étrend, erre érdemes odafigyelni. Bizonyos élethelyzetekben azonban szükség lehet a vitaminkészítményekre is. Egy betegség után, amikor legyengült a szervezet, illetve bizonyos krónikus betegségek esetén, vagy a terhesség alatt érdemes komplex vitamin- és ásványianyag-tartalmú készítményeket szedni.

A terhesség alatt miért kell vitamint szedni?

A XIX. század végéig magas volt a csecsemőhalálozás; ennek csökkentéséhez a fertőtlenítőszerek és a védőoltások alkalmazása mellett hozzájárultak a terhesség alatt alkalmazott komplex vitaminok is. Például az idegcső-záródási rendellenesség megelőzhető folsav szedésével, ezért ez kifejezetten ajánlott a gyermekvárás alatt. Ha a kismama nem figyel oda, akkor nehéz a terhesség miatt megnövekedett tápanyagigényt kielégíteni.

Számtalan vitaminkészítmény van forgalomban. Hogyan válasszunk ezek közül, hisz látszólag csak az árban van különbség, ott viszont hatalmas eltérések mutatkoznak...

Mindenképp érdemes személyre szabott tanácsot kérni a gyógyszerésztől, mert sok mindentől függ, mire van szükség. A nőnek és a férfinak is mások az igényei, számít, hogy van-e valamilyen krónikus betegsége, dohányzik-e és más effélék. Az alapvitaminok (néhány vitamint és ásványi anyagot alacsonyabb mennyiségben tartalmazó készítmények) ára 1000 Ft körül kezdődik, a több és többféle anyagot tartalmazó készítmények ára magasabb.

Lassan jön a hideg idő, a náthás, influenzás szezon. Ennek átvészeléséhez nyilván segítséget tudnak nyújtani a vitaminok és antioxidánsok.

Igen, ezek szedésével elkerülhetjük, vagy könnyebben kiheverhetjük ezeket a betegségeket. Ehhez ugyanis az kell, hogy az immunrendszerünk működését fokozzuk, ellenállóbbá kell válnunk a kórokozókkal szemben.

Hogyan érdemes vitamint szedni?

Minden vitamint kúraszerűen kell fogyasztani, általában egy hónapos szedés felel meg egy kúrának, utána javasolt 1-2 hét szünetet tartani, hogy a szervezet ne szokjon hozzá. A kúrát a rossz idő beálltával egy alapvitamin szedésével érdemes elkezdeni. Aztán később, a tél folyamán érdemes valamelyik, több ásványi anyagot és vitamint tartalmazó készítményt választani.

Gyerekeknek rendszeresen adjunk-e vitaminkészítményt?

Vitaminok adása abban az esetben indokolt, ha valamilyen okból szervezetünk nem kapja meg életkorának, életvitelének, egészségi állapotának megfelelő vitaminszükségletet. A kizárólag anyatejen élő csecsemőknek az orvos K-vitamint ír fel, mert a véralvadási rendszerünk újszülött korban még hiányosan működik, és az egészséges fejlődéséhez is szükség van rá. D-vitamint pedig a csontnövekedés elősegítésére kap a baba. A gyerekek és az idősek számára a megfelelő mennyiségű kalcium bevitele is fontos, a gerincferdülés és a csonttörések megelőzése érdekében.

Mik azok az élethelyzetek, amikor ajánlott még a fokozott vitaminszedés?

Sajnos Magyarországon is sokakat érintő betegség a diabétesz (cukorbetegség). Ezt vitaminokkal nem lehet gyógyítani, de a szövődmények kialakulásának kockázatát lehet csökkenteni, vagy lassítani lehet erősödésüket. Ma már az erek beszűkülésével bekövetkező látásromlás csökkentésére kifejlesztett készítmények is rendelkezésre állnak. Az A-vitamin nélkülözhetetlen a retina pálcasejtjeinek működéséhez, a C-vitamin és az E-vitamin antioxidáns tulajdonságuknál fogva általános immunrendszer-erősítő hatásúak.

Túl lehet-e adagolni a vitaminokat?

A vízben oldódó vitaminok kiürülnek a szervezetből, ezek nem okoznak problémát. A zsírban oldódó vitaminok viszont elraktározódnak, és nagy dózisban, tartósan szedve okozhatnak problémákat. Ezek a D-, E-, A-, K- vitaminok. Ezért vásárlás előtt érdemes megnézni, mennyi van ezekből a készítményben, és mennyi az ajánlott napi beviteli érték (RDA). Az A-vitamin túladagolása bőrviszketést okozhat, sőt extrém mennyiségben fogyasztva magzatkárosító hatása is lehet. Az E-vitamin szedésénél oda kell figyelni, hogy véralvadásgátlókkal és K-vitaminnal alkalmazva a vérzési idő megnő, ezért ha véralvadásgátlót szedünk, mindenképp tájékoztassuk gyógyszerészünket, mielőtt kombinált vitaminkészítményt választunk.

Mi a helyzet az antioxidánsokkal?

Az antioxidánsok olyan vegyületek, melyek az oxidációs (égési) folyamatokat gátolják. Elsődleges kémiai jelentésén túl tágabb értelemben oxidáció alatt az energiatermelő anyagcsere folyamatokat is érthetjük, amelyek a szervezet lebontó folyamatait is magukba foglalják. Az égés során szabad gyökök keletkeznek, melyekkel a szervezet nem tud minden esetben megbirkózni. Ezen szabad gyökök felszaporodása is felelőssé tehető az érelmeszesedés, a daganatos betegségek és más súlyos betegségek kialakulásáért. Az antioxidánsok egy része az élelmiszerekkel juttatható be a szervezetbe (vitaminok, flavonoidok, szelén), míg másokat mi magunk állítunk elő. Közismert antioxidánsok az A-, a C- és az E-vitamin, a béta-karotin, a szelén, a Q10 molekula.

Kiknek javasolt az antioxidánsok szedése?

Ezek az anyagok általában vitamin-komplexek részét képezik, így az ilyen készítmények fix kombinációi a gyógyszertárban szabadon vásárolhatóak. A zsírban oldódó vitaminok beszerzése önmagában nagyrészt vényhez kötött, pont azért, hogy ne halmozzuk fel őket a szervezetben. A többi, előbb említett antioxidáns hatású anyag szabadon vásárolható. Akkor alkalmazzuk ezeket, amikor vitaminokat szedünk.

Mindegy, hogy mikor és mivel vesszük be a készítményeket?

A babák a D-vitamint tejbe cseppentve kapják. A komplex vitaminokat mindenképp kiadós étkezés után javaslom bevenni, naponta általában egyszer, ugyanabban a napszakban. Ha viszont más gyógyszer(eke)t is szed, vásárláskor mindig kérdezze meg gyógyszerészét!

Zimre Zsuzsa

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Édes Otthon

AGGOD ZSUZSA

Trendi és környezetkímélő – kezdődik az iskola!

A papírboltban a csillogó-villogó egyenkínálat előtt szédelegve hirtelen előberzenkedett belőlem a Tudatos Vásárló: biztos, hogy a legújabb tinisorozatból legyártott készlettel szeretném szeptemberben iskolába indítani a gyerekeket? Miért vegyem meg az előre gyártott füzetborítót, füzetboxot és iratpapucsot, mikor dőlnek ki a szekrényből a félretett színes reklámszatyrok, képes prospektusok és csodás használt csomagolópapírok, és térdig gázolunk a kiürült kartondobozokban?

Füzetborítás reklámszatyorral

A füzet- és könyvborítónak kettős célja van: véd és öltöztet. Egy jól eltalált borító a legolcsóbb füzetből is irigylésre méltó tárgyat varázsol: bátran használjuk fel hát a trendi nejlon vagy papír reklámszatyrokat, kéretlenül is özönlő, jó minőségű prospektusokat, kiolvasott képes újságokat!

Valamilyen rossz beidegződés folytán gyűjtöm az épen maradó reklámszatyrokat: a közönségeseket azért, hogy alkalomadtán legyen mibe pakolni, ne kelljen szatyrot kérni, a ritkábbakat (nagyokat, erőseket, különlegeseket, korspecifikusakat, fontos boltcímmel ellátottakat) pedig szigorúan elkülönítve, csak úgy, a kuriózum kedvéért. Ezektől a daraboktól nem is válok meg szívesen, de most kirakatba kerülhetnek: ingyen borítóul szolgálnak idén füzetre, könyvre, ráadásul a környezetet is kímélem az újrahasznosításukkal.

Füzet és könyv borítására válasszunk kevésbé gyűrött szatyrokat, melyekből szép, érdekes, meghökkentő, vagy éppen poénos részleteket lehet kivágni: ez utóbbinál Vincék, Alexandrák, reáltagozatosok, és azok, akik „itt fontosak", és „hülyék azért nem…", előnyben!

A nejlonszatyrokból nagyon egyszerű borítót varázsolni a készen kapható nejlon füzetvédők mintájára. Érdemes kétoldalú ragasztószalagot használni, mert gyerekjáték a kezelése, és elegáns, rejtett ragasztást produkál, de a sima cellux is megteszi.

Döntsd el, hogy a szatyor mintáját s reklámmondanivalóját hangsúlyozni szeretnéd-e, vagy inkább elrejtenéd és eszerint helyezd el benne a füzetet.

Ollóval vágd körbe a füzet mentén a szatyrot úgy, hogy 4-5 centit ráhagysz a két szélén visszahajtható fülnek.

A visszahajtandó két fül szélére, a szatyor belső oldalán ragassz végig egy-egy kétoldalú ragasztócsíkot.

Hajtsd félbe a borítót, tedd a közepébe a füzetet, nyisd ki a fedőlapjánál, húzd le a ragasztócsíkról a védőfóliát, és egy irányba simítva ragaszd oda a fedőlap belső oldalához a borító visszahajtott szélét.

Csukd be a füzetet, és húzd feszesre rajta a borítót. A ragasztócsíkról húzd le a védőfóliát, és a hátlap belső oldalára ragaszd oda a borító másik visszahajtott szélét.

Prospektusözön és használt csomagolópapír

A nagyobb méretű, színes termékismertetők, utazási prospektusok, katalógusok, régi falinaptárak és lejátszott ajándékcsomagoló-papírok ugyanazokat az előnyöket kínálják, mint a reklámszatyrok: újrahasznosíthatunk és trendi mintákra tehetünk szert – ráadásul ingyen. Segítségükkel a legszürkébb, legolcsóbb – mert dizájn-mentes – füzeteket is színes, változatos irkákká alakíthatjuk!

Ha gyűrött lenne a papír, alacsony hőfokon vasald át!

Ezt a borítási technikát tűzőgéppel összekapcsolt füzeteknél alkalmazhatod. Két-két pötty papírragasztó kell csak, és stabil borítást kapsz, mely a füzetek széleit teljes hosszában védi. Mivel „hozott anyagból dolgozunk", ha túl kicsi a kiválasztott alapanyag a füzethez, nyugodtan ragassz össze több prospektust vagy újságlapot.

A borítónak szánt papír legyen körben 2-4 centivel szélesebb, mint a füzeted. Ha túl nagy, vágj le belőle!

Hajtsd félbe és nyisd szét (így megjelölöd a közepét), tedd a közepére a nyitott füzetet.

Óvatosan emeld el a füzet lapjait a borítójától, és hajtsd alá a csomagolópapír lelógó részét, az alsó és a felső szélén is.

Hajtsd vissza a két oldalsó szegélyt és papírragasztóval rögzítsd!

A használt nejlonból vagy papírból készített borítókra alkoholos filccel ráírhatod a nevet és az egyéb információkat, de ragaszthatsz rájuk hagyományos címkét vagy saját tervezésű, házilag öntapadós lapra nyomtatott etikettet is.

karton-maradék, ragasztó, és valamilyen színes papír kellett a füzetborításhoz is használt gyűjteményből: egy falinaptárra esett a választásom. A dekupázsolást – ami egyébként erősebbé teszi a bevonatot – most finanszírozási okokból kihagytam, maradtam a hagyományos papírragasztónál.

Füzettartó mosószeres dobozból

Mikor több papírboltban is hiába kerestem kisméretű füzettartót, ami egy kisdiáknál elengedhetetlen kellék ahhoz, hogy a füzetek a táskában kibírják a tanév hosszú napjait és az óraközi szüneteket, egy füzettel felszerelkezve körülnéztem a mosó- és mosogatószeres polcon. Ferdén elvágva és egy kis csomagolópapírral bevonva már több időtálló iratpapucsot készítettem ezekből az erős kartondobozokból, reméltem, hogy füzettartónak is beválnak majd.

Nem volt könnyű, de találtam egy jó méretű dobozt. Ehhez már csak némi

Először lefektettem a dobozt a füzetméretű lapjára, és sniccerrel felvágtam a három élét. Felnyitottam, és kiszórtam a tartalmát egy zacskóba.

Egy másik kartondobozmaradékból kivágtam három fület: ezek erősítik a füzettartó oldalait, és megakadályozzák a füzetek kiszabadulását. A falinaptár kiválasztott lapjának hátoldalára felrajzoltam a doboz „alaprajzát", kivágtam, és ráragasztottam a füzettartóra. Belül is bevontam színes papírral.

A füzettartó doboz hátoldalába két lyukat fúrtam kisollóval, és erős kalapgumit fűztem bele, ezzel záródik a dosszié.

ÜZENET A FÖLDNEK

MAGYAR TALÁLMÁNY AZ ELSIVATAGOSODÁS ELLEN

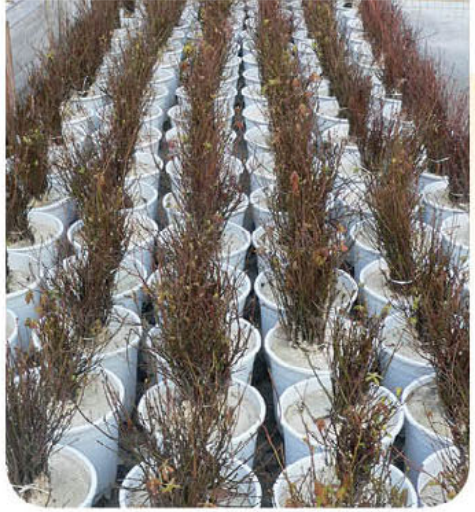
Egy különleges módszerrel a hagyományos eljárások töredékéért lehetne facsemetéket nevelni és világszerte megszüntethető lenne az elsivatagosodás, ám itthon mégis alig van sikere az eljárásnak.

A 80-as években egy világhírű művész, Joseph Beuys azt találta ki, hogy a németországi Kasselben egy művészeti projekt részeként hétezer tölgyet ültet el városszerte. Fák kerültek az utak mellé, a kertekbe, közparkokba, de még a városka főterére is. A projekt nemcsak a kortárs művészet szempontjából volt kiemelkedően fontos, hanem ökológiailag is jelzésértékűnek számított.

Holdampf Lajos, a Földanya Alapítvány elnöke hasonló kísérlettel próbálkozott, amikor három megyében több mint 200 fát küldött ki településeknek, hogy ültessék el, igaz, nem művészi, hanem ökológiai céllal tette mindezt. A fákért Holdampf nem kért pénzt, ha akartak az önkormányzatok, fizettek, ha nem, nem. Többségében nem fizettek, és nem is ültettek. „Nem értették, hogy miért kapnak ingyen fákat" - mondta Holdampf. „Az akció célja az ökológiai hatásokon túl az lett volna, hogy az általam kidolgozott nevelési és ültetési módszert népszerűbbé, ismertté tegye; ezzel nem csak radikálisan lehetne növelni a hazai ültetett fák számát, hanem az önkormányzatok rengeteg pénzt takaríthatnának meg" – magyarázta.

A különös kőiszapos fanevelés gyakorlati lényege, hogy a csemetéket nem kell locsolgatni, sem karózni, természetes módon jól érzik magukat és utógondozás nélkül szépen növekednek a kalcium-karbonátos talajban. A hidrokultúra nevű növénytermesztési rendszer alapszabálya, hogy a növények valójában nem igényelnek földet. A föld kiváltható megfelelő arányban bekevert tápoldatot tartalmazó kőiszappal, figyelembe véve az egyes fafajok igényét. A kőiszap hosszan képes tárolni a nedvességet, így a növény életben maradási esélyeit garantálja, míg a gyökérzet a föld alsóbb, vízzel telített régiójába ér.

A földlabdás facsemete ültetésénél, mint egy földbe süllyesztett „edény", a kőiszap lassítja a csapadék elszivárgását, ellenáll a nap szárító hatásának, és sok csapadék esetén képes magából a pangó vizet kidobni. „Nem mellékesen egy facsemete előállítási költsége így a hagyományos megoldásokhoz képest a töredékére, 40-50 forintra csökken" – állítja a feltaláló. Az egyébként kőfaragó mesterként dolgozó Holdampf



Lajos a feltalálás körülményeiről titokzatosan csak annyit mondott, hogy olyan ez, mint az „isteni szikra”: valaki meglátja egy dologban a lehetőséget, és működik.

A módszerrel lehetőség lenne több százezer fát elültetni az országban úgy, hogy ez nem járna jelentősebb költséggel, ráadásul a csemeték szállításából, utóneveléséből fakadó környezeti terheléssel sem kell számolni. Az alapítvány a módszert tesztelte is, egy kistelepülés közelében háromezer csemetét ültettek el, amelyből csak három darab fa halt ki, pedig az ültetvényt senki nem locsolta, gondozta.

Holdampf Lajos úgy látja, módszere jól működne az elsivatagosodás megállítására is, ugyanis ha ilyen víztartó kőzetbe ültetnének növényeket, akkor még a sivatagban is, a folyamatos vízmegkötés hatására, a növényeknek sikerülne gyökeret ereszteni. Az egyre több növény pedig egyre több vizet lenne képes megkötni, így a sivatagosodó területek kiszáradását globálisan meg lehetne állítani. A módszer kipróbálásának érdekében most Dél-Afrikában keresnek partnereket, és úgy látszik, hogy egy ottani egyetem fogadókészséget mutat a dolog iránt – mondta a feltaláló.

A kreatív kőfaragó mindezek mellett most új terveken dolgozik. Állami segítséget szeretne kapni, hogy egy roadshow keretében az ország településeire személyesen vigyen el fákat, és bemutassa mindenkinek, hogyan működik gyakorlatban a módszer. Az ismeretterjesztés első lépésének tekinthetjük a Géniusz zenekar október elsejei koncertjét a Millenárison, ahol találkozhatnak is Holdampf Lajossal, és ahol minden néző ajándékba kap egy ilyen eljárással ültetett facsemetét.

Havas Péter Gergő

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P.H.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

Az Ön Szimpatikája:

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

P.H.

NE KÉRJ SZATYROT, NYERJ EGY HÉTVÉGÉT!

Ha Ön 2010. szeptember 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. október 29-én

Mit kell tennie?

1. **Vágja ki és töltse ki a kupont az előző oldalról!**
2. **Ne kérjen nylonszatyrot vásárlásakor!**
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!**