SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna sót építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczkai sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatűr cseppkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai meseszépek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sötéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkövek alkotják.

A folytatatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletes relaxácót nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon váltakozó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.

A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül, jókedvűen játszanak, illetve „somokoznak".

A 45 perces terápia észrevétlenül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és Ige szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenciós és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében helyreáll az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi mást nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagyfokú váladékoldó hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékban, a gyerekeknél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett, parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér térről 44, 244 autóbusz (Sasvár utca-Futórózsa utca sarok). XVII., XV. kerületből 46-os autóbusz (Sasvár utcai megálló)

Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400
web: www.sobarlangok.hu • e-mail: info@sobarlangok.hu
Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig

FOGÁSZATI kis és panoráma RÖNTGEN
1152 Bp., Szilaspark 5. fsz. (Pólus mellett)
BEUTALÓ NÉLKÜL IS!
Rendelési idő: H-P 8-20 h
Tel: 414-0146, 306-5571

LENYITHATÓ KONTÉNER
4, 5, 7, 8 m²-es
www.konteneres.eoldal.hu
Konteneres sitt és lom, termőföld homok és söder szállítás, gépi földmunka
Telefon: 06-30-944-0308 400-9500
KREKACS

Házi Állatorvosi Szolgálat
Dr. Lukács Zoltán
vezető állatorvos
Telefon: 06-30-94-15-033
– Háznál történő betegellátás, kis műtétek
– Veszettség elleni és egyéb védőoltások
Mikrochip beültetés, útlevélkiállítás

VILLÁM-WELLNESS
A BELVÁROSBAN és a KERTVÁROSBAN
Fáradt, túlhajszolt, mégis csúcsteljesítményt kell nyújtania?
Nincs ideje pihenni, feltöltődni?
Szüksége van kikapcsolódásra mindössze 60 perc alatt?
A stressz tartós, egészségkárosító hatásainak csökkentése érdekében javasolt szolgáltatásaink:
• audio-vizuális stimulációs (AVS) tréning
Harmonizálja és aktivizálja a különböző agyi területeket. Hang- és fényelemekre épített egyéni programok révén elősegíti a depressziós tünetek enyhítését, alvászavarok, fáradékonyság, memóriazavar leküzdését, a fizikai és szellemi aktivitás, kreativitás, koncentráció fokozását, a szedett gyógyszerek mennyisége csökkenthető, elhagyható.
• keringés javító lágy lézerterápia
Az orrüregen keresztül a hajszálerekbe juttatott lágy lézerfény hatására élénkül a véranyagcsere. Prevenciós és gyógyító hatásai közül néhány: immunrendszer erősítése, allergiás tünetek enyhítése, fülzúgás, fájdalom- és gyulladás csökkentés, görcsoldás (pl. migrén), memória élénkítés, érrendszeri szövődmények megelőzése, vérnyomás stabilizálása, keringési katasztrófák utáni rehabilitáció, stb.
• Xocai antioxidáns gyógycsokoládék és fogyasztó Shake
Finomak, egészségesek, és cukorbetegek is fogyaszthatják. Különlegesen ajánlott: gyermekeknek, sportolóknak, cukorbetegeknek, fogyókúrázóknak. Kiváló, hasznos ajándék.
Szakorvosi konzultációval is állunk rendelkezésükre!
Kedvező bérletkonstrukciók! Karácsonyi akciók!
Bejelentkezés: ÁGMED-2 Bt. • Tel: 407-3226
Mobil: 06-20-804-3130, 06-30-9990-112 • email: zeva11@t-online.hu

Szanticskán, Polák polgármester úr vendégházában mindig nagyon korán ébred az ember. Hajnal van, kimegyek a csendbe – ebben a völgyben egyszerűen olyan csend van, mint a hallásvizsgálati süketszobában. Nincsen semmi zaj, a nulla decibelt szinte harapni lehet. A kályhában az esti tűz még ott parázsol, kis gyújtást dob rá az ember, és máris lobog a láng, újraindul az élet.

A szomszédos községben, Abaújszolnokon a faluból elindulók már reggel hét előtt beállnak a buszmegállóba, amit a sokszakmás falugondnok, Zolika bütyköltt szép eredménnyel. Szandit keresem, látni akarom, indul-e iskolába. A kedves arcú, 15 éves cigánylány a mi fekete bárányunk, mert ott ingadozik hiányzásban az 50 óra táján. Előtte nap benéztem hozzájuk, mit csinál felügyelet nélkül a hat gyerek. Mamájuk váratlanul elrepült Írországba, azt remélve, hogy ott meg tudja csinálni végre a szerencséjét, miután három férfitől szült hat gyereket, s a legutóbbi párja most éppen fegyházban tölt két év hat hónapot, mert részegen elrabolta a falubuszt. A negyedikes Szandinak meg vigyáznia kellett a kistestvérére, mint a mostani félévben már több alkalommal. Szóval bementem hozzájuk, bemutatkoztam, mondtam, hogy próbálok az iskolában majd segíteni, nehogy megvonják a családi pótlékot, közben megkevertem a csikótűzhelyen a rántást, mert a nagy meglepetés miatt majdnem odakapott.

Épp akkor lépett be Kiskupak, a képviselőtársam, s jót nevetett, hogy ott lát a konyhában főzőcskézni. De amúgy muszáj volt beépülnöm a faluba, mert földem ugyan van itt, de se házam, se konyhám, se edényem – ha enni akarok, megfogom a mindig velem lévő teli hűtőtáskát, bekéredzkedek valamelyik házban a konyhába, és összeütök egy kis kaját. Mióta Indiát megjártam, egészen egyszerű dolgokból finom eledelt tudok csinálni, meg nem is eszem sokat, a gyomromra sem vagyok túl igényes, szóval ez ilyen nagyon egyszerű, ha az ember társadalmi megbízatásban alpolgármesterkedik egy kicsiny faluban, ahol nincsen saját konyhája.

Nos, tehát szétnéztem hétkor a buszmegállóban, s legnagyobb örömömre ott dörzsölgette a szemét Szandi is a többi gyerek között. A falu apróságaival megtelt a busz: egy részük Selyebre megy, az alsós cigányiskolába, a felső tagozatosok Lakra, a cigány osztálytársakra kényes nem cigányok pedig a szépen felújított homrogdi iskolába küldik a csemetét. Helyben nincs se iskola, se óvoda, csak szétvert romok, meg a nagy szélhámosságok maradéka, ahol elfecsérelték az önkormányzati elődök a jobb sorsra szánt állami tízmilliókat.

Mire elindul a busz, már ott is vagyok kisautómmal, a hálás Matizzal a temetőn túli vízmosásnál, ahol két szántóföldem találkozik. Mint mindig, most is rápillantok dédnagyapám sírjára, aki itt nyugszik ebben a csodálatos temetőben – az ő idejében virágzott ez a falu, csodájára jártak a megművelt portáknak, most a házak harmada összedőlve áll, a porták java részét felveri a gaz, a faluban egyetlen embernek sincsen munkája. Illetve egyvalakinek mára már van – mögöttem pöfög Kiskupak a mini traktorral.

Nos, az a traktor jelenleg a bedöglött falu működőképességének legjelentősebb szimbóluma. A szociális földprogram részeként kapták, egy igazi olasz csoda, 22 lóerős, bivajerős, négykerék hajtású, Lamborghini motorral – ennek kellett volna felszántania a gazzal benőtt cigány portákat, hogy helyben termelhessék az élelmiszert. Csak az volt a baj, hogy a seggrészeg traktoros szántás közben felborult vele, 70 ezer volt a javítása, és azóta nem ült rajta senki, különösen nem a traktoros (aki titokban mélyen szégyellte a dolgot). Igazi közelharcot kellett vívnom a traktorért. Előbb az volt a kifogás, hogy defektes a kerék; de volt nálam pumpa. Utána, hogy nem adott engedélyt a polgármester. Erre adott szóban. De hogy nincs leírva. Elővettem egy lapot, és leírtam. De nincs aláírva. A polgármester erre aláírta. De nincs rajta pecsét. Erre elmentünk a hivatalba a pecsétért, közben ráírtam, hogy teljes felelősséget vállalok a traktorért. Előtte hoztam a húsz kilométerre lévő benzinkútról egy nagy kanna gázolajat, betöltöttük, s már pöfögtem is végig a falu főutcáján. Először nagyonnagyon óvatos voltam, mert egy ilyen traktor fura egy jószág, de egyhamar beleszerettem ebbe a gyöngyszembe, ami hihetetlen terepviszonyok között is képes nem csupán elközlekedni, hanem kiadni magából 22 ló erejét.

Szandi osztálytársaival a selyebi iskolában – az iskolai tánccsoportnak a vietnámiak adománya nyomán lett fellépő ruhájuk

Alpolgármesteri hétköznapok

Amint arról már korábban beszámoltunk, lapunk alapítója a legutóbbi önkormányzati választások nyomán társadalmi megbízatást vállalt egy abaúji kicsiny faluban, ahová családi kapcsolatok fűzték – ezzel kapcsolatos tapasztalatait foglalja össze az alábbi, nem egészen szokásos újságcikben.

Mert bizony erre a fakitermelés során szükség is volt.

Előtte héten megírtunk az önkormányzati testülettel egy felterjesztést a Belügyminiszternek. Nagyjából az állt benne, hogy itt helyben megszűnt a falopás, mert hatni kezdtek a kis értékű lopásokért kiszabott 10-20 napos elzárások, de nincs az embereknek fájuk, nincs mivel tüzelni. Az itteni cigányainkra pedig az igazán nem jellemző, hogy a segélyből előre gondosan összerakosgatják a téli tüzelőre valót. Az önkormányzatnak pedig egy vasa sincs, hogy segítsen, csak az előző testülettől megörökölt 20 milliós adóssága. Ha pedig erre a helyzetre rájön a családi pótlékok megvonása, akkor abból egy szociális krízis várható, mert itt a Csereháton néha akkora hidegek vannak, hogy még a kútban is befagy a víz. A felterjesztésben azt kértük a miniszter úrtól, hogy ugyan találjon már ki valamit, mielőtt ez a várható balhé a nyakunkba szakad.

Szétverve és kifosztva áll derékig gazban a község egykori iskolája

De hát ugye a miniszteriális malmok is lassan őrölnek, tüzelni meg már most is kell, így az én kis vízmosásomból kinéztem néhány jókora odvas fűzfát, ami épp belenőtt egy egyik (senki által nem használt, de a térképen rajta lévő) útba, és úgy döntöttem, hogy én ezeket biztonsági okokból kivágom, a fát meg hozomra odaadom a falu népének, eltüzelnek addig vele, míg kigondolnak valamit a minisztériumban. Ehhez kellett nekem a traktor, mert a kitermelt fát bizony ki kell valahogy rángatni a vízmosásból.

Szóval reggel hét után nem sokkal rendben beindult a fakitermelés. Kispali, a korábbi legügyesebb falopó lett a brigádvezetőm, olyan fűrésze volt, hogy a csodájára jártak, úgy vágott. Egyben ő volt a falu uzsorása is, míg meg nem jelentem, mert most már én lennék az, csak nem kérek kamatot. Ő meg nekem dolgozik, így lényegében pénzénél van, és béke van.

Itt a föld szinte tiszta agyag, és még a hajnali harmattól is csúszóssá válik, előtte nap meg eső volt. Szóval nem divatból, de kétféle farmerom van: az egyik combig sáros, abban dolgozom a fakitermelésen, ha meg hivatalos intéznivaló adódik, a traktort rábízom Kiskupakra, nadrágot váltok a kocsiban, s irány a szellemi munka. A körjegyzőségen már megszokták, hogy ha ott dolgom van, akkor beülök az étkezőbe, kiteszem a laptopomat, az okostelefonommal felkapcsolódok az internetre, és már kész is az irodám. A kiskonyhában nem vagyok útban, mégis lehet ügyintézni. Most az adóügyeket vitatjuk meg, igencsak kéne bevétel a falunak, s szerintem ha valaki éveken át nem ad iparűzési adóbevallást, akkor arra szó nélkül rá lehet ereszteni 30 ezer mulasztási bírságot. Ott viszont az a szokás, hogy megkérik szépen az illető céget, ugyan adjon már bevallást. A kérdést nem tudjuk helyben eldönteni, a bírság ügye még várat magára, majd meghallgatjuk, mit mond a jegyző.

De már indulok is a cigányiskolába. Na, az egy csoda, indiai hercegségben látni ennyi nagy szemű, barna bőrű gyereket, csak ott tán kicsit fegyelmezettebbek. Most épp próbálnak, egy táncműsorral készülnek a miskolci Kocsonyafesztiválra – ez történetesen úgy jött össze, hogy az október 23-i önkormányzati ünnepségünkre díszvendégnek meghívtam egykori zenésztársamat, aki Miskolcon volt alpolgármester, és ő a fesztivál egyik főszervezője. Most kaptak új egyenszoknyákat is, ezeket a vietnámi Vera hozta a XVI. kerületből adományként, ő szintén meghívott volt az ünnepségünkön. Kezdenek szépen összekapcsolódni ezek az áramkörök. De a lényeg az, hogy ebben a nagy semmiben mozduljon meg végre valami.

Szóval szépen táncolnak a lányok, az osztályfőnökkel megállapodunk, hogy kiválogatja nekem a széphangúakat is, mert énekkart szerveznék a faluban, ahhoz legalább értek kicsit. Aztán összeülünk az iskola igazgatónőjével Szandi ügyében, és nyomban újabb meglepetés ér.

Szóval, mint mondottam, a lány negyedikes, alsós, és ott ingadozik az ötven igazolatlan óra határán. Míg lapozgatjuk a naplót, feltűnik, hogy az igazgatónő egy napra nyolc órát számol. Márpedig az én negyedikes lányom, ha egy napot hiányzik, az neki csak négy óra, néha esetleg öt. De semmiképpen nem nyolc! Hát hogy van ez? Nos kiderül egyhamar, hogy a cigányok egy speciális oktatási formába tartoznak, és nem csak ebben az iskolában, hanem sok másban is. Náluk minden könyv, füzet az iskolában marad, haza semmit nem vihetnek, viszont lenyomnak nekik délelőtt és délután is négy-négy tanórát minden áldott nap. Márpedig az tényleg nyolc. Tehát ha az én lányom hiányzik egy napot, az neki négy-öt óra igazolatlan, ha Szandi marad otthon egy napot a kistesójával, akkor ő már nyolc órát fogyasztott el a családi pótlék megvonási határát jelentő ötven órából. Sejtem én, hogy ezt nem direkt így találták ki, de ez valami egészen elképesztően igazságtalan. Úgy sejtem, hogy ez ügyben még magyarázkodásra kényszerül rövidesen az illetékes miniszter..

Az iskola igazgatónője egyébként egy tünemény, és imádja a cigánygyerekeket. Korábban más területeken is dolgozott, majd ide pályázott, a cigány iskolába, és amikor az ismerősei ezért lesajnálták, kikérte magának! Ezek a gyerekek márpedig igen tehetségesek, csak foglalkozni kell velük. Szandi sem a tudása miatt ismételt annyiszor osztályt, hanem mert rengeteget hiányzott. De most már túl nagy az alsóba, igen furcsán érzi magát a kicsik között.

Abban én is egyetértettem, hogy teljesen embertelen dolog ilyen kicsi gyerekeket messze buszoztatni, miközben a falu iskolája ott áll üresen, félig szétverve, kihasználatlanul – pedagógus kéne, szolgálati lakással, megművelt földdel, hogy helyben tanítsa az összevont osztályokat, és a szünetben bármelyik gyerek hazanézhetne a kisebbekre otthon, mert a legtávolibb ház is két percre van a romos iskolaépülettől. Úgy láttam, hogy kiváló szövetségesre leltem a lelkes igazgatónőben, és még gyorsan megegyezünk abban, hogy Szandinak az lesz a legjobb, ha magántanulóvá válik – ő menedzseli az iskolában az ügyet, én képviselem Szandit a kistérségi apparátusban, és ha megjön a mama Írországból, megírom helyette a kérvényt, aláírja, és sínen lesz a dolog. Szandi pedig megígérte a folyosón, hogy addig is minden körülmények között menni fog az iskolába.

Kisautóm igen érdekesen néz ki: van benne hátul benzin, gázolaj, motorolaj, kétütemű kenőolaj, harminc kiló liszt, tíz kiló cukor, hat liter napraforgóolaj, meg a laptopom, a hűtőtáskám, a sáros traktorosruhám. A sok egyéb úgy került bele, hogy Miskolcra menvén bevásároltam pár falubelinek a Tescoban, majd megtankoltam a Lukoilnál. Szanticskára az éjjel, esőben Edelénynek mentem, nem tudván azt, hogy arra milyenek az utak. Mikor sikeresen megkerültem azt a szakadékot, ami az út felezővonalánál kezdődött pont az én oldalamon (éjjel, esőben) – és ezek szerint még nem volt arra mód, hogy a tavaszi áradás óta helyreállítsák –, akkor már biztos voltam abban, hogy az égiek biztonságban hazasegítenek a sok cuccal együtt...

A XVI. kerületben élő vietnámiak adományátadása Abaújszolnok első Október 23-i ünnepén, a kép jobb szélén Vera, bal szélen Kiskupak

De most már ugye másnap van, és Kisildinek kellene a liszt, és ott a fakitermelés is, jó lenne rájuk nézni. A bevásárlós fizetés Ildiéknél eléggé sajátos volt: egy gyűrött ezres, és hozzá rengeteg apró, de még így sem volt ki teljesen a cucc ára – odaadtam persze, de nagyon érdekes érzés volt úgy elmenni egy házból, hogy tudom: az összes pénzük nálam van. De legalább van liszt, cukor, olaj. Majd ha kicsit rendeződnek a dolgok, beállítok egy kályhát a hivatali nagyterem közepére, és csinálunk egy indiai főzőtanfolyamot. Szombaton a családdal Mezőkövesd mellett, a Zsóryban találkoztunk, ők Pestől jöttek, én Abaújszolnokról, és ha már ott jártam, hoztam egy kanna gyógyvizet egy egyik betegeskedő asszonynak, hagy kúrálja magát – na azt is beadtam, s gyorsan leírtam egy papírra, hogy mire való, hogyan használják. Aztán irány a fakitermelés.

Ezen a hídon sem a szekér, sem a traktor nem megy át – a falu szegény, de a vidék meseszép

Jókor érkeztem, mert a fuvaros lova elleni kezdett, s a kitermelt fát nem volt mivel szállítani. De ott a traktor, van hozzá kis pótkocsi is, igaz nem fér rá annyi, mint a lovaskocsira, de majd többször fordulunk... Szóval megint átöltöztem, majd lelkileg átképeztem magam farönkvonszoló traktorosból fuvarosba – tudván, hogy hatalmas az Úr, és remélve, hogy majd megsegít... Hogy milyen érzés a felázott agyagos szántás emelkedő részén felkaptatni traktorral, hátul egy pótkocsi fával, azt elmondani nem lehet, azt ki kell próbálni. Aztán a temető melletti kanyarban ott egy baromi mély gödör az úton, ha abba beleoldalaz a traktor pótkocsival, tényleg felborulunk – az egészet a csúszós útgerincen kell tartani, ami azért necces kicsit. Az első kanyart még teknősben tettem meg, aztán később már átkapcsoltam nyúlba. (Azért az olasz traktoros sem lehet egy akadémista, a váltón ugyanis az alacsonyabb sebességi fokozatokat egy teknős szimbolizálja, a gyorsabb ütemet pedig egy szaladó nyúl rajza mutatja.) Szóval vittük a fát: Kiskupak felállt mögém a pótkocsi vonórúdjára, megkapaszkodott az ülésemben, Pali meg elheveredett a pótkocsin a fakupac tetején – embereket így utazni Indiában láttam utoljára, de mifelénk itt a Cserehát szívében általában a madár se jár, itt nem az a fontos, hogy mi szabályos, hanem az, hogy mi célszerű.

Ha az összes traktoros élményemet leírnám, tele lenne az újság. Csak a fontosabbak: mégis borultunk egyet, de csak a pótkocsival, egy olyan zsompos, belvizes területen, ahol a házakhoz vezető bejárót elvitte a nyár eleji árvíz, és most nem lehet normálisan bemenni, de mi mentünk hátulról. Egy nagy tócsa viszont akkora gödröt rejtett, amit nem bírt el a teli pótkocsi. Ráadásul a traktornak lemerült az akkuja, leállt, és nem is bírtuk beindítani. Végül a kisautómmal melléosontam (a mocsárban öt ember tolta), megbikáztuk a traktort, visszafordítottuk a pótkocsit, és már ment is a szállítás tovább. Estére mindenki megkapta a fáját, egy ház sem volt hideg a faluban, s mégsem kellett lopni indulni egyetlen falumbelinek sem.

És a cigány brigádom is befogadott: mondták nekem, hogy tegeződjünk, mert náluk az a szokás. Hát akkor sziasztok. Szó esett az Eddás időkről, mikor még egyetemista koromban ott muzsikáltam, s mondtam: elhívom nektek egyszer a Patakyt – ez mindenkinek tetszett. Kiskupak megígértette velem, hogy hozok egy E-húrt a gitárjára, mert el van szakadva, Elemérnek meg ígértem, hogy szerzek neki egy hegedűt, mivel állítólag gyönyörűen játszik; meg én is berakom a kiskocsiba legközelebb a gitáromat, s meglátjuk, hogy csak a fakitermelésen pendülünk-e egyhúron...

Aztán jött a szanticskai nulla decibel, kis favágás, és már pattog is a tűz – és egy ilyen nap után az alpolgármester urat bizony nem kellett ringatni...

Ferenci Zoltán