

## Wellness karácsonyt

A karácsonyról annyi szépet és jót írtak már. Ez ugyebár Jézus születésének napja, a szeretet ünnepe, a megbérlés, a család, és persze az ajándékozás. Sokszor ez utóbbi a legproblematikusabb...

Persze lehet ötletesen és egyénre szabottan ajándékozni. A huszadik, valamelyik afrikai ország zászlóját idéző nyakkendő, csásos rucik vagy több tonnás aranyékszer is örömet és meglepetést válthat ki szeretteinkből. De ha már itt a lehetőség, hogy valami eredetivel lépjük meg a másikat miért ne gondoljunk egyúttal valami praktikusra, amivel ráadásul az illető egészségét, jólétét is szolgálhatjuk?

Gyakorló reumatológusként szemezsünk a kiváló lehetőségek közül.

A nagyszülők már bizonyára hatvan felett járnak, és ilyenkor az embernek már minden tagja fáj. Főleg a masszív karácsonyi és szilveszteri vacsora után eme jól egy kis mozgás, megmártózás a hazsi gyógyvizek egyikében. Márpedig egy 10-15 alkalomra szóló úszójegy vagy fürdő-belépő ára ma már alig marad el a Koh-i-Noor gyémánt szabadpiaci ellenértékétől. Nagyit ezt magától úgysem venné meg. Úgyhogy rózsaszín vagy zöld szalaggal átkötve lépjük meg őket egy, ha lehet páros, bérléssel. (A kockázatok és mellékhatások tekintetében kérdezze meg...!) A pancsízás, úszkálás közben akár a nyugdíjas éveket bearanyozó ultravy tarokk-parti társaság is összejöhet.

Anyának és apának a legnehezebb ajándékot venni. Többnyire már mindenük megvan, több blúz illetve zokni már úgysem férne a ruhásszekrényükben, a még félig tele francia parfümöt pedig még 1989-ben vettük. Viszont ki engedhet magának egy



Örömet szerezhetünk nagyszülőinknek gyógyfürdő bérletekkel is

Fotó: Nagy Sándor

egészséges étel készítésére alkalmas tütipárolóedényt? Ezek széles skálája kapható a gyagytól a ki nem mondható márkájú csodáig. (Persze az ilyen ajándék egy kis önzést is jelent: azért vettük, hogy legyen miben megfőzöd nekünk a vasárnapi ebédet.) Apa horgászik már? Nem? Na, épp itt az ideje. Ott a nyugalom, a friss levegő, a busában levő teltlen zsírsavakról nem is beszélve. Meg ugyebár pecázni egyedül jár az ember, ami szintén nem utolsó szempont.

A gyerek nyilván mobilt vagy számítógépet szeretne. Ezzel gyakorlatilag el is indulunk az úton a 15 dioptriás szemüveg, a 120 kiló és a százezres mobilszámla felé. Még mit nem! A kislány kapjon korcsolyapöt, a fiú pedig focit vagy kosárlabdát. Ha ki sebb, akkor szánkót is lehet.

És hát természetesen nagy keletje van a közös családi ajándékoknak. De ha már megvan a kétméteres átmérőjű plazmatévé ezer decibelt tudó házimozival, DVD-vel, akkor esetleg egy kondigép vagy szobabicikli is felkerülhet a kívánságlistára. Ja, hogy tekerés közben is lehet tévét nézni? Ez már csak hab a tortán. (Azért a szoba-sífutófelszerelés nyhén szólva bizarr ötlet.)

Az ajándék jellege is tükrözi a szeretetet, a törődést. Lehet rutinból vásárolni, milliókat költeni. Ha egyéb előnyöket is becsempészünk az ajándékozásba, máris megérte.

Boldog ünnepeket!

Dr. Szekanez Zoltán  
III. sz. Belklinikai  
Reumatológiai Tanszék

