

EMLÉKFAL - PINGPONGÜTŐKBŐL

*DR FARAGÓ SÁNDOR emlékversenyt rendez a Szent Margit Rendelőintézet 2009.
október 17-én, 17.00 órákor.*

2009-2010. évben Óbudán a Szent Margit Rendelőintézet szervezésében egy rendkívüli rendezvénysorozat indult el. **Egészségolimpia Óbudán 2009-2010** címmel.

A rendezvénysorozat célja, hogy az óbudai lakosság egészségesebb, tartalmasabb életet éljen.

A rendezvénysorozat keretében az egészséges táplálkozásra, az egészség megőrzésére (szűrések) káros szenvedélyek elleni harcra és az aktív, mozgásban gazdag életre készítik fel a kerület lakosságát, kiemelkedő rendezvényekkel.

Az 1930-as években már elindult egy mozgalom, hogy Olimpiát rendezzenek Óbudán. Ez sajnos nem jöhetett létre, de most megvalósul az Egészség Olimpia. A rendezvénysorozatról, annak céljairól a www.egeszseg.hu weboldalon található információk.

A III. kerület számos közéleti személyisége, így **Udvaros Dorottya és Gyurta Dániel** is, örömmel lettek a rendezvénysorozat arcai, és ezzel kapcsolatban **Udvaros Dorottya** a mellékelt interjút adta.

2009. október 17-én a Szent Margit Rendelőintézetben kerül sor a **DR FARAGÓ SÁNDOR emlékversenyre.**

Ugye, emlékszünk még, Dr. Faragó Sándorra, az óbudai gyerekorvosra, aki **a csellengő, veszélyeztetett gyerekeket, kamaszokat akarta megmenteni drogtól, alkoholtól, bűnözéstől**, az aktív sportolás (ping-pong) útján.

A kilencvenes években a saját kollégái is örültek tartották, amikor saját pingpongasztalát vitte be a rendelőintézetbe, zsíros kenyeret kent és várta a gyerekeket...

A számítása bejött, **az Éjféli Sportbajnokság klubhálózattá** vált, több tucat helyszínen ezrével sportoltak, sportolnak ma is a srácok.

Ez a családpótló, szórakoztató, életmódformáló szociális sport- és játéklklub alternatívát kínál, hogy ne kábítószerrel és az alkohollal ismerkedjenek a fiatalok, hanem közösségbe járva a sportban mérjék össze erejüket.

Mi most Óbudán arra vagyunk kíváncsiak, mennyire erős az emlékezet, összekovácsol-e a barátság, a hála, a tenni akarás.

Vajon hányan tartják fontosnak hogy egy estét, vagy egy éjszakát a Pingpong doki emlékének áldozzanak.

Várjuk a csepeli, abasári, magyarhomorógi, kocsolai, pócsmegyeri, és az összes többi srácot, fiatal felnőttet, akik annak idején valahol törődést, emberséget, jó szót kaptak Faragó doktortól, és a Holdsugár Programtól.

Hozzák el az ütőjüket, pattogjon a labda a Pingpong doki emlékére!

Az emléktábla avatáson részt vesznek a kerület közéleti személyiségei és nagy örömünkre és megtiszteltetésünkre, **az első pingpong meccset Udvaros Dorottya és Gyurta Dániel vívja egymással.**

„ ... újabban arra gondolok, ha nem csináltam volna ezt éveken át, öreg gyerekként biztosan én is kliens lennék valamelyik éjszakai pingpong klubban. Péntek esténként meg úgy fekszem le, hogy az jár a fejemben, most indulnak el ezrével a srácok. És amikor én már alszom, ők az első szettnél tartanak talán....”

Dr Faragó Sándor

1945-2008

Emléktábla avatás időpontja: 2009. október 17. 17.00 óra

Emlékverseny és az első pingpong meccs (Udvaros –Gyurta) kezdési időpontja: 17.30 óra

SZERETETTEL VÁRUNK MINDENKIT!

Az egészség nem kérdés

(interjú Udvaros Dorottyaival)

Szökén, vörösén, netán kopaszon, estélyiben, tréningruhában, sminkben, festetlenül, színpadon, vagy civilben, teljesen mindegy: Udvaros Dorottyára jó ránézni. Harmónia veszi körül, jó a közelében lenni. Valószínűleg ugyanezt érezték a Szent Margit Rendelőintézet dolgozói is, amikor felkérték, hogy álljon az Óbuda Egészségolimpia elnevezésű rendezvénysorozat mellé.

- *Gondolom, több tucat ilyen jellegű felkérése érkezik egy évben. Hogyan dönt?*
- Amit jó ügynek érzek, ahhoz szívesen adom a nevemet. Az elég hamar kiderül, hogy valóban rám számítanak-e, vagy csak egy névre és egy arca van szükség. Fontos, hogy hinni tudjak a dologban.
- *Ezek szerint hisz az Egészségolimpia szükségességében.*
- Az, hogy valami egy egész területet meg tud mozgatni, ráadásul hosszabb távon, az követendő példa. Az emberek egymagukban elég nehezen veszik rá magukat arra, hogy rendszeresen mozogjanak és odafigyeljenek a táplálkozásra. Családdal vagy barátokkal közösen könnyebben megy. Az ember egyedül hajlamos a körülményekre fogni, hogy ma éppen miért nem ment futni, vagy miért eszik meg este egy tábla csokoládét, vagy bármit, aminek nem tud ellenállni. Pedig ha ilyenkor lenne elég akaraterő, akkor ezek a dolgok magától értetődővé válnának.
- *Ez saját tapasztalat?*
- Részben. Sok ilyet látok a környezetemben. És nekem magamnak sem mindig könnyű! Néha sokkal jobban esne ki sem mozdulni a szobából, de inkább elmegyek futni vagy tornázni, sétálok egy nagyot a kutyával. Hiszen utána sokkal jobb lesz! Ha bajom van a világgal, akkor leginkább saját magammal nem stimmel valami. Egy kiadós futás lelkiileg jobban helyre tesz, mintha otthon rágnám magam és gondolkoznék az élet dolgain – persze, annak is meg van a maga ideje. Aztán, ha tisztába jöttem saját magammal, már a problémák sem tűnnek megoldhatatlannak. Ez egy örök körforgás.
- *Ez akár életfilozófiának is fölfogható...*
- Muszáj odafigyelnem, hiszen a testem és a lelkem a munkaeszközöm. Ha bármelyiket elhanyagolom, nem tudok úgy dolgozni, ahogy szeretnék. Ahogy egy fogorvos ellenőrzi a műszereit, egy zenész ápolja a hangszerét, úgy egy színésznek saját magát kell időnként

ellenőriznie és ápolnia. Nem tehetem meg, hogy elbújok a probléma elől: ha valamim fáj, vagy nincs rendben, azonnal elmegyek a megfelelő szakemberhez. Egy testet kaptunk az élethez, kötelességünk vigyázni rá, minél tovább. A 84 éves apukám nyitott medencébe jár úszni télen is. Ez nekem példaként lebeg a szemem előtt.

- *Talán nem tévedek, ha azt mondom, mindent megtesz annak érdekében, hogy egyáltalán ne legyen semmi baja.*

- A prevencióról nem lehet eleget beszélni. Kétségtelen, hogy munkával jár, de megéri. Ebbe sok minden beletartozik, a szűrésektől kezdve az étkezéseken át a napi testmozgásig és a dohányzásról való leszokásig. Nem vagyok egy mániákus fitness-bolond, nem töltöm minden szabad percemet az edzőteremben, inkább a rendszerességet és az odafigyelést tartom fontosnak. Igyekszem hetente három-négy alkalommal időt szakítani a mozgásra, legyen az séta, futás vagy konditerem. Az edzőteremben pedig nem divatbemutatót tartok, és ha a barátnőmmel elmegyek futni, abból nem traccsparti lesz. Muszáj, hogy egy nő, egy családanya is megengedhessen magának hetente néhány alkalommal fél órát. Sokan úgy érzik, megrövidítik a családjukat, ha magukkal is törődnek. Pedig ha egészségesen és csinosan tartják magukat, akkor inkább adnak, mint elvesznek.

- *És mi a helyzet az étkezéssel? A színészek időbeosztása nem valami rendszeresség-barát.*

- Valóban, de azért igyekszem. Reggelizni például imádok! Ha épp nincs semmi dolgom, egész hosszan tudok reggel enni... Müzlit, lekvárt, sajtokat, mézet, mindenből egy keveset. Kávét csak módjával iszom, leginkább laza tejeskávét, a teákat és a gyümölcsleveket jobban szeretem. Ebédelni csak délután van időm, hiszen a színházi próbák kettőig tartanak. Hat után általában nem eszem. Ha nagyon megéhezem előadás után – ami könnyen előfordul, mert közvetlenül előtte nem praktikus sokat enni –, akkor valamilyen salátát rendelek egy szelet sovány hússal: szerencsére a Nemzeti Színház büféjében elég széles a választék.

- *Azon túl, hogy a nevét és az arcát adta az Óbuda Egészségolimpiához, mennyire vesz majd részt az eseményeken?*

- Amennyire az időm engedi, megpróbálok minél több rendezvényre eljutni. Óbudai lakosként büszke vagyok rá, hogy az én kerületem megpróbálja felhívni a lakosai figyelmét a tudatos, egészségcentrikus életre. És megtisztelve érzem magam, hogy egy ilyen ügy mellett állhatok.

Rick Zsófia

Faragó Sándor emlékverseny – Program

Egészség szűrőnap és Sportnap

Helyszín: Szent Margit Rendelőintézet
Budapest Vörösvári út

Időpont:

16.00-17.00 óra között Nevezés a pingpong bajnokságra

17.00 óra Emléktábla avatás a Gyermekorvosi Rendelő bejárata előtt

17.30 óra Udvaros Dorottya és Gyurta Dániel megnyitják a pingpong versenyt

18.00-22.00 óra dr. Faragó Sándor Pingpong emlékverseny

Közben szűrések, egészséggel kapcsolatos cégek bemutatkozása

22.00 óra Eredményhirdetés