NE KÉRJ SZATYROT, ÉS NYERJ!

Ha Ön
2011. június 1. és 30. között
vásárláskor nem kér nylonszatyrot
a **SZIMPATIKA** emblémával ellátott
gyógyszertárakban,
sorsoláson vehet részt!

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!

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Részletes játékszabály:
www.nekerjszatyrot.hu
Sorsolás:
2011. július 29-én

A játékosok között 5 db, 2 fő részére szóló wellnesshétvégét sorsolunk ki a Thermal Hotel* Mosonmagyaróvár felajánlásával.**

SZIMPATIKA
2011. június

Az élhetőbb élet magazinja

Novák Péter
Kultúrhézag

Dogossy Katalin
Mert emberre támadt

Ónodi Eszter

Az Ön szimpatikája:

JÚNIUSI AKCIÓ

Miért várna sokáig, ha fáj?

Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park

Advil ULTRA
IBUPROFÉN 200 mg
10 DB LÁGY KAPSZULA
10 és 20 darabos kiszerelésben

Advil ULTRA FORTE
8 DB LÁGY KAPSZULA
8 és 16 darabos kiszerelésben

2X* GYORSABBAN SZÍVÓDIK FEL

Gyors fájdalomcsillapítás

Fejfájásra
Hátfájásra
Ízületi fájdalomra

*Az Advil lágy kapszulájából a hatóanyag több mint 2x gyorsabban szívódik fel, mint a hagyományos ibuprofén tablettából.

Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszer.

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

Kedves Olvasó!

„A nyár heves, a kasza egyenes." Egész nap hideg fröccsöt kéne inni, úgy lenne csak tán kibírható. A légkondicionált irodák népe hunyorogva ül a járdán, és fel sem tudja fogni, hogy az útfelújításnak nevezett, sok ezer éves eszközökkel kivitelezett földmunka hogyan bírható ki az ötven fokban. A városban mindenki szenved és iszik.
A nagyon menő lányok zöld iszapot műanyag palackból, mert fogyózni kell, a kevésbé menők meg jaffa és málna színű dolgokat. Meg ízesített vizet. A fiúk inkább söröznek valamilyen formában, kerthelyiségben hűsölve, vagy magányosan, dobozból, a járdán. Nincs különbség. Por van és meleg.

Mert valami nagyon hiányzik nyáron a városainkból. Valami hűs, valami zajos, valami játékos.

Magyarországon alig vannak szökőkutak. A nyugat-európai városokhoz képest elenyésző a számuk.
Nyilván sok mindenen jó lenne változtatni, hisz messze van még a Kánaán, de talán szökőkutakra is érdemes lenne költeni. Legalábbis addig, amíg a klímaváltozásnak köszönhetően végleg át nem állunk a mediterrán életformára.

Kellemes olvasást!

Kalmár András

Tartalom

Címlapon:
Ónodi Eszter — 4

Dogossy Katalin
Mert emberre támadt — 8

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Kultúrhézag — 10

...elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
A szerethető Líbia — 12

Júniusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 16

Anya-Apa
Kedvenc gyerek
- apaszemmel — 18
- anyaszemmel — 19

Sallai Ervin
Nyár-szótár — 20

Kérdezze meg kezelőorvosát…
Hogyan kerüljük el a felfázást? — 22

Kérdezze meg gyógyszerészét…
Kényelmetlenség, vagy valódi veszély? — 24

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Pedagógusnapra — 26

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Kisfogyasztók — 29

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Dogossy Katalin, Kalocsai Kristóf, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szonda Györgyi, Varga Julis, Zimre Zsuzsa
Grafikai vezető: Braun László • címlapfotó: Falus Kriszta • lektorálta: Aggod Zsuzsa
Szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus 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 • III. évfolyam, 4. szám. Megjelenik havonta 230.000 példányban.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Ónodi Eszter

Milyen munkáid vannak mostanában, forgatsz filmeket?

Forgatásra mostanában – nem meglepő módon – kevés lehetőségem van, bár van egy ígéret, de némi dotációra is szükség lenne hozzá. A Katona József Színházban, ahol játszom, egész június közepéig kinyúlik az évad, a sikerdarabjainkat ilyenkor tudjuk „kijátszani". Ezenkívül megyek kétszer Pécsre, egyszer a Nemzeti Színházzal, a Három nővér című előadással, majd pedig a Katonával, a Mizantróppal. Zsúfolt lesz a nyár eleje, mivel a Szegedi Szabadtéri Játékokon fogom az Ember Tragédiájában Évát alakítani július 1-2-án. Ez egy elég váratlan felkérés volt. Pár évvel ezelőtt egyszer már dolgoztam a Szegedi Szabadtérin a III. Richárdban, azóta nem is volt ott prózai előadás. Midnyánszky Attila állítja színpadra – nagyon izgalmas színházi rendezőnek tartom őt. Ez sokat nyomott a latba, amikor elfogadtam a felkérést, és az is, hogy Szegeden nagyon jól éreztem magam első alkalommal.

Hogyan lehet prózai darabot játszani 4000 ember előtt?

Első alkalommal bennem is ugyanez a kérdés fogalmazódott meg, amikor a III. Richárdot mutattuk be, ami tényleg elég fajsúlyos darab. Nagyon érdekes volt, izgalmas előadás lett belőle, amit az is bizonyít, hogy a későbbiekben – némi változtatással – ez lett a Nemzeti Színházban Kulka János főszereplésével játszott III. Richárd. Én sajnos abban a darabban már nem tudtam részt venni, mivel a nyári előadás után a Katonában már nem tudtunk erről egyeztetni, de nagy sikerrel futott a Nemzetiben is. Érdekes lesz újra a szabadtéri színpadon, és nem is kell kiabálni, mikroportba beszélsz, ami azért is jó, mert ad egyfajta intimitást a játéknak, mintha filmeznél. Ugyanakkor ott a tudat, hogy gyakorlatilag a harmadik sortól kezdve kis pontokat lát az ember, és ez különleges hangulatot ad. Nekem jó élmény volt ott játszani.

Ha már a nyárról beszélünk, lesz idődd vakációzni, utazni?

Igen, mindenképpen, de nem tudom még, hogy hová megyünk. Nagyon szeretnénk eljutni a tengerhez, mert a kisfiam, aki most ötéves, még nem látta, és elkezdett reklámálni, hiszen az Óperenciás tengerről nagyon sokat hallott, de kíváncsi, hogy tenger, mint olyan, hogy is nézhet ki. Általában a Balatonhoz szoktunk lemenni. Az évadkezdésig már nem szeretnék semmi mást csinálni, mert a szegedi fellépés eléggé kitolja a nyaralást, viszont Szegedre majd leköltözik a család, és amikor lesz szabadidőnk, azt együtt tudjuk tölteni.

A kisfiad látott már színpadon?

Még nem, de a színházban már volt bent egyszer-kétszer. Mivel a Katonában sajnos nincsenek gyerekdarabok, ezért még nem látott játszani, de majd talán ez is megtörténik egyszer. Eddig próbáltuk őt „normális" gyerekként nevelni, de persze úgyis tudom, hogy attól, hogy két színházi ember gyereke, biztosan egész máshogy gondolkozik a világról, más dolgokat szív magába. Azt nem akartuk, hogy az öltöző legyen a második gyerekszobája.

Nem haragszik a színházra, ami elveszi tőle a mamát?

Már megkaptam tőle, hogy majd én szépen kiveszlek téged a szerepelőből. A szerepelő neki a színpadot jelenti. Főpróba-héten már mondta, hogy anya, nem mehetsz el többet a Katona József Színházba. De szerintem ezt minden szülő megkapja a gyerekeitől, kétszer vagy háromszor hallottam ilyet tőle. Azt gondolom, hogy az úgynevezett normális gyerekek normális szülei is biztosan sokszor hallják, hogy most miért mész be megint a munkahelyedre?

Igen, csak a „normális gyerekek normális szülei" nem este hatra járnak dolgozni.

Tény és való, de ez az egyetlenegy hátulütője a mi szakmánknak, ugyanakkor azt gondoltam, hogy ha már ő ide született hozzánk, akkor ez „benne volt a csomagban".

Ennyi elfoglaltság mellett van idődd sportolni?

Futni szoktam, de csak szabadtéren, kerékpározom, és az otthoni torna fér bele a napirendembe. Meg emelgetem a gyerekemet.

Azt tudjuk, hogy a Bringázz a Munkába nagykövete vagy, az interjúra is kerékpárral érkeztél. A bicikli nálad csak közlekedési eszköz, vagy van mögötte egyfajta tudatosság? Egyáltalán nem ülsz autóba?

Teljes mértékben a kényszer ültetett rá a biciklire, ugyanis a Katona József Színház a belváros közepén található, és megfigyeltem, hogy ha autóval megyek a próbákra, akkor minimum egy órával korábban el kell indulnom. A negatív rekordom másfél óra körözés volt parkolóhely után. Ekkor rájöttem, hogy se időben, se energiában, se pénzben nem éri ez meg nekem, és nagyon megviseli az idegeimet az, hogy ülök a dugóban. A BKV-t valahogy nem annyira kultiváltam, így jött a bicikli – ez hat-hét évvel ezelőtt történt. Láttam, hogy egyre többen járnak kerékpárral a városban, és azt gondoltam, nem eshet bajom, ha veszek sisakot, meg mindent, ami kell. Felnőtt fejjel tanultam meg bringázni, nem vagyok nagy vagány, de a saját tempómban háztól házig 15 perc alatt megjárom, és a hat-hét év alatt eddig csak kétszer estem el. A Katonában pedig építettek egy nagyon komoly biciklitárolót, így a parkolás miatt sem kell már aggódnom. Ami nagyon zavar, az a levegőszennyezettség – van már maszkom, de inkább csak célirányosan közlekedek Budapesten. Bringával nem szoktam túrázni.

Télen is biciklivel jársz?

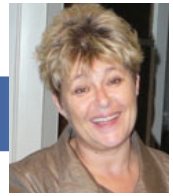
Eddig a hideg sem tántorított el, de múlt évben nagyon csúnyán megfáztam, és akkor azt mondtam, hogy ennyit nem ér a dolog. Nulla fok alatt BKV-val vagy nagyon ritkán autóval közlekedem, de amint itt a jó idő, újra nyeregbe pattanok. Azt hiszem, ez illik hozzám.

Kalmár András

◀ Az első filmszerep: Glamour ▶
(2000, r: Gödrös Frigyes)

fotó: Dömölky Dániel

Dogossy Katalin



Mert emberre támadt

Hétfő van. Újabb kutyatámadásról adott hírt a média. A hírről jutott eszembe Lord, a németjuhász kutya története. A kutyáé, akit szerettem.

Előre szólok, a vége rossz lesz.

Aki nem szereti a szomorú meséket, inkább ne olvassa el.

Ahhoz, hogy elmondjam a történetet, vissza kell mennünk néhány hónapot az időben.

Tavaly, év elején történt, a Jászberényi úton, ott, ahol az út hosszú kanyargás után kiegyenesedik. A Volkswagen Golf már egy ideje a kamion mögött araszolt, és előzni szeretett volna. Amikor hirtelen belátható lett az út, a kis kocsi indexelt, szabályosan előzte a kamiont. Csak ekkor vette észre, hogy egy busz túl gyorsan jön szembe vele. Rálépett a gázra. A buszt sikerült is kikerülnie, s a kocsit visszakormányoznia a saját sávjába. Ott azonban elvesztette uralmát fölötte. Amikor frontálisan egy fának ütközött, 121 kilométeres sebességet mért az óra. Az orvosok nem hitték, hogy a kocsiban ülő fiatal valaha meggyógyul. Nem hitték, hogy a lángvágóval szétfejtett, totálkárosra tört autó romjai alól kihúzott férfi valaha is lábra áll.

Szerencsére tévedtek… Zoli, a totálkárosra tört autó tulajdonosa meggyógyult. S ezt Lordnak, a németjuhász kutyájának köszönheti. Amikor a baleset után a barátnője elhagyta, mert nem akarta egy nyomorékkal leélni az életét, a fiút Lordon kívül senki se szerette. Egy távoli rokon, egy zárkózott, mogorva asszony takarított, főzött rá. Különben egyedül volt. A kutya rendíthetetlen szeretete és hűsége volt az egyetlen szál, ami az élethez kötötte.

A hétéves németjuhász kutyának rossz híre volt a környéken, ahol lakunk. Pedig kedves volt, és jó szóra éhes. Meleg, barna szemével bánatosan nézett, s farkával udvariasan köszönt mindenkinek. Mégsem szerették őt az emberek. Azt híresztelték róla, hogy éjszakánként megszökik, és megtámadja a környék kisebb kutyáit. Az utcánkban lakó édesanyák másfelé vitték sétálni a gyerekeket. Lord naphosszat állt az elvadult budai kert hatalmas gesztenyefája alatt, és várt. Tavasszal, amikor virágba borult körülötte a világ, vonított. Nyáron gödröket ásott a kerítés melletti homokba, felforrósodott testét próbálta a nedves földben hűteni. Ha valaki arra vetődött, buksi fejét oldalra hajtva, mancsával megpróbálta a kerítésre szerelt láncot leszedni. Barátkozni próbált, szökni is, mert simogatásra vágyott. Amikor hullani kezdtek a levelek, Lord belehempergett a puha avarba, fejét hatalmas mancsára tette, farka csóválásától zörgött a sok levél. S amikor leesett az első hó, egész nap harapta, fújta, kergette a pelyheket.

Zolin, a gazdáján kívül Dorka volt az egyetlen, aki Lordot szerette. Mert Dorka nagyon magányos volt. Fájt neki egy elveszített szerelem, nem tudott aludni. A kutyához járt beszélgetni éjszakánként. Csontot vitt neki, meg mindenféle finomságokat. Azt gondolta, senki se látja. Tévedett. Nem csak Lord, hanem a balesetből lábadozó gazdája is várta őt, egész nap. Amikor elcsendesült a város, és a kutya izgatottan szaladt a kerítéshez, Zoli tudta, hogy Dorka nemsokára jön. Leoltotta az éjjeli lámpát, nesztelen feküdt, szeme az ablak négyszögére tapadt, füle megpróbálta elfogni a hangokat, a mondatokat. Lassan beleszeretett a lágy, suttogóra halkított hangba, a kézbe, amely a kutya fejét simogatta, az arcba, amit pedig nem látott nappali fényben soha. Amikor hóba borult a világ, s hideg lett, annyira hideg, hogy a nyáron kikelt rigók fagyottan fordultak le a fákról, Dorka ritkábban jött. Aztán egy nap végleg elmaradt. A kutya s gazdája hiába várta. Lord naphosszat állt a kerítésnél, füle a távoli zajokat kutatta, hátha meghallja a lány lépteit. A fiú pedig, aki addig az ablakra néző ágyban lábadozva figyelte a lányt s a kutyát, felkelt. Segítség nélkül tett néhány lépést az ágy s a szekrény között. Mindennap többet.

A szerelemnek volt köszönhető, hogy oly hosszú idő után elhagyta a szobát. Első útja az ismeretlen lányhoz vezetett. Nem tudta, ki ő, hogy hívják, hol lakik. A kutya vezette, biztos ösztönnel, földre szögezett orral, egyenesen. S amikor Lord megállt a lány lakása előtt, a farkát csóválva a fiúra nézett, mint aki azt mondja, csengetni nem tudok helyetted.

Ekkor kinyílt a szomszéd lakás ajtaja.

Kittyt, a keverék szukát minden reggel ugyanabban az időben sétáltatta tizennégy éves kislány gazdája. A kis szuka érzékeny orrát megcsapta a hosszú betegség szaga, az idegen férfi és a betolakodó kutya illata. Amikor Zolira rontott, a kislány nem tudta visszatartani.

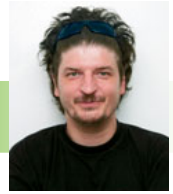
Lord csak gazdáját védte, amikor megfogta a kis szuka nyakát. A kislány elesett, fölhorzsolta a térdét, de az ijedtségen kívül nem lett más baja. Kutyája azonban, Lord harapása nyomán, a földön maradt. Az utca sokáig tárgyalta az eseményeket, s végül úgy döntött, levelet ír a fiúnak, altassa el a kutyáját, mert emberre támadt.

Nem tudom, végül mi történt. Egy biztos, Lordot nem láttuk többé. Gazdája új szerelem lángjában égett, nem védte meg őt. Az utca napirendre tért az események fölött. Jöttek más, fontos dolgok, egyéb pletykálnivalók.

Nekem Lord azóta is hiányzik.

Üzenet a Földről

Novák Péter



Kultúrhézag

No satisfaction! – üvöltötte a Rolling Stones valahol a hatvanas évek elején a rendszer képébe pofátlan végkielégíthetetlenségét, földrengésszerűen robbantva generációs szakadékot apák és fiaik közé, hogy aztán több évtizedes dal-áradattal bizonyítsák: a hagyomány és az úttörés nem egymást kizáró fogalmak!

Volt vitám Apámmal elég, sőt, még most is akad, másként látva, elemezve a világ történéseit. Időről időre felmerülő, kölcsönös megnemértettségünk ellenére véleményünk bizonyos sarokpontokban mindig egyezett, már ami az értékek és mértékek megítélésére vonatkozik. Az élet tiszta esztétika, megannyi rútságával együttesen is, és ennek fel- és megismerése a műveltség maga. A szűnni nem akaró tudásszomj, a rokon gondolatok szövevényes rendszerében vágyott bolyongás, legyen a kortárs önkifejezés még oly tiszteletlen is az elődökkel. Platon, Fellini, Mozart, Kosztolányi elméink egyugyanazon szegletében kvaterkáznak, és ez nem zárja ki a folyamatos innovációt, törekvést a lényeg újraértelmezésére. Mi több, ezen „általánosság" a hajtóanyag, a kerozin lelkünk repülőgépéhez!

Lángoló bombázóként zuhanok negyven felett a fent említett elvrendszer feltételezésével, mikor fiatal, amúgy közepes érettségimhez képest diplomahalmozó ismerőseim társaságában múlatom az időt, a közös diskurzus reményében. Hivatkozásaim, pontatlan idézeteim rendre gellert kapnak az ismeretlenség állóvíztükrén, hogy aztán okostelefonom internetes keresőjével igazoljam a kultúrtörténelmet (nem mintha ezzel bármilyen katarzist is okoznék a jövő pilótáinak tekintetében).

Vénember vagyok, Old School, poros, se nem trendi, se nem szexi, inkább fizetem a következő kört, mielőtt visszavonhatatlanul a saját felmenőik archetípusaként könyvelnének el. Nincs igény, nincs étvágy. A hiány senkinek sem hiányzik.

Az okokat persze kereshetem az egyetemes állapotok elemzésében, az iskolarendszer hiányosságaitól a fogyasztói társadalom értékrendjéig, de minek? Ezzel is azzá válok, aki nem szeretnék lenni. Úgy tűnik, autodidakta, önképző mániám érvényét vesztette, mint maga a felvetés is, hiszen a szakbarbárok a város kapui előtt állnak. Ügyesek, gyorsak, intelligensek. Mi tanítottuk nekik. Ennyi?

Nem ennyi. Néhány éve erdélyi diákújságírók szólítottak meg, tizenéves gimnazisták. Az ismeretségből barátság lett, részemről valamiféle pedagógiából eredő vonzalom vagy mi, nációnk szórványsága iránt érzett érzelmes elkötelezettség, bla, bla, bla. A nagy szavakat kis tettek követték, s mára már online magazinunk romániai aloldalát, a kulturpart.ro szerkesztőségét erősítik.

Memo és Réka a májusi Szent György Napok fesztiválon debütáltak, reggel nyolctól hajnal háromig lógtak a témákon, interjúkat, beszámolókat készítettek, az élmény-éhség adrenalinjától fáradhatatlanul. Döbbenten néztük, olvastuk őket, és szedtük össze magunkat, hogy megfeleljünk a mindentudást feltételező, zavarba ejtő kérdéseikre. Az okokat persze kereshetjük a…

Nincsenek okok. Mint ahogyan a mellékelt példa mutatja, generációs szakadékok sem. Kizárólag kulturálisak. Erősödő hézagok, melyek lélekpusztító veszélye már most mérhető a soron következő nemzedékeken. És ez (is) a mi bűnünk lesz.

Pedig a belső égésű motor ott dübörög mindannyiukban. Memo és Réka például földkörüli pályára álltak vele…

Köszönöm, köszönöm, elég volt.
Hiába terített asztalok
S a lakomák széles mosolya,
Már csak a szemem kívánja.

Sok ártatlan falat,
Emléketek itt maradt.
Mit könnyű könnyek fűszereznek,
Ismerem jól ízetek.

Hol az igazi vágy?
Hol az az igazi, igazi étvágy?

Köszönöm, fizetem, ami volt.
Bortól véres asztalok
S a hús bíbor rongyai…
Ugye, lehet menni játszani?

Kimnowak

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Polgár Teréz Eszter

A szerethető Líbia

Hogy mennyire nem ismerjük Líbiát, észre sem vettük, amíg nem zúdultak ránk naponta az ottani felkelésről szóló hírek. Most azonban talán még kevesebbet tudunk, mint előtte. „Forradalom" vagy „zavargások" – könnyen befolyásolhatók vagyunk, mi, sok millióan, akik márciusig épp csak megtaláltuk Kadhafi országát az Afrika-térképen. Kerekes Gyula építész két évig élt Tripoliban, és még akkor is alig akarta elhagyni, amikor családja már aggódva figyelte a híradásokat. Szeretne visszatérni, sőt azt is elképzelhetőnek tartja, hogy kint marad, és muzulmán lányt vesz feleségül – habár kimondottan nem tervezi.

34 éves voltál, amikor kiutaztál Líbiába. Miért éppen oda?

Egy líbiai ismerősöm a Műszaki Egyetemen tanult, aztán hazament, megnősült, és betársult egy építész cégbe. Szeretett volna magyarokkal dolgozni. Nekem akkor jó állásom volt Budapesten, elő is léptettek, és párkapcsolatban éltem. De mocorgott bennem a kalandvágy. Egy barátommal mentünk ki négy hét próbaidőre. Két hét után az itthoni pozíciómra felvettek valakit, hiába beszéltük meg, hogy tartják a helyem. A barátnőm pedig szakított velem: e-mailben. Mikor a kinti főnököm kért, hogy maradjak, nem sokat gondolkodtam. A családom aggódott; apám egy arab országban majdnem börtönbe került – állítólag lefotózott egy imádkozó embert. De én eleve magyarokkal mentem, telefonunk volt, internetünk. Amikor leszálltam a tripoli reptéren 2009 januárjában, amit először megláttam, egy virágzó pálma volt. Gondoltam, jó helyre jöttem.

Annyira, hogy két évig maradtál…

Olyan munkával kezdhettem az irodában, amitől az összes nagy magyar építész megnyalta volna a tíz ujját. Üdülőfalut kellett építenünk, szállodával, exkluzív villákkal, társasházakkal, sportközponttal... Európait és modernet akartak, az a divat. Könnyebben kap egy cég nagy munkákat, ha külföldiekkel dolgozik, mert működik egy Európa-sznobizmus. Hét hónapig flottul ment minden, de aztán egyik pillanatról a másikra meghalt a projekt. Már az utakat építettük. Máig nem látom át, mi történt, és ebben a nyelvi korlátaim is benne lehetnek. Kevesen beszélnek angolul, nekem meg az első hónapokban nem volt időm nyelvtanulásra, a líbiai barátunk fordított. Aztán a többi magyar elment, és én tanulni kezdtem arabul.

Befogadó volt a környezeted?

Nagyon. Amerikainak, hál' Istennek, nem néztek, de egyébként mindennek, csak magyarnak nem. Pedig ismerik Puskás nevét, Budapestről is sokan hallottak, de a legfurcsább, hogy egy nálunk gyártott mobiltelefon jut először eszükbe a magyarokról, mert az kevésbé megy tönkre, mint ugyanannak a kínai változata. Hihetetlen kedvesek, anélkül, hogy tolakodóak lennének. Pont a szülinapomon megszólított például valaki, amikor mentem be az óvárosba. Megállt az autójával, megkérdezte, elvihet-e. Aztán meghívott kávéra, sütire, megmutatta a várost, vett nekem ajándékot, majd mondta, hogy mennie kell.

Nem volt benned semmi gyanakvás?

Nem. Nincs turizmus, ezért nem csapnak be, és semmit nem akarnak rád sózni. Segítőkészek, és elképesztően előzékenyek. Sokszor előfordult, hogy nagy pénzem volt, és a taxis nem tudott visszaadni, mondta, hogy majd fizetek, ha még összeakadunk... Vagy bementem a pékségbe zsömléért; ott annyira nem vásárolnak kis mennyiséget – nagy családok vannak –, hogy odaadták ingyen. Ha másodszorra láttak egy kávézóban, megismertek – jó, szőke vagyok meg külföldi, de emlékeztek, mit szeretek, hogy iszom a kávét. Ettől otthonosan éreztem magam.

Milyennek találtad magát az országot?

Nagyon szép hely, hosszú tengerparttal, olcsó hostelekkel, de a legerősebb benyomásom az volt, hogy egy ország, ahol minden épül, és sosincs kész semmi. Igazából csak pár éve kezdtek nyitni, azóta építkeznek ennyire. Sok a furcsaság. Egy ház homlokzata gyakran üti a másik oldalát; vagy összevissza állnak az ablakok, és nem érted, miért. Miután a héthónapos projektünk véget ért, néha kerítést terveztem, máskor villákat. Pl. Kadhafi fiának a nyaralóját. Ott is az történt, hogy már állt a vasbeton szerkezet, állt a jachtkikötő, mikor mindent ledózeroltak. Ez szokás. Ha nem tetszik valami egy házon, visszabontják. A ráérős arab mentalitás szintén jellemző, persze. Ha pl. kérsz egy kólát, a pincér azt válaszolja, „ha Allah úgy akarja", ami viccesen annyit jelent, hogy „több mint biztos". A kólánál ez azt jelenti: biztos megkapod, de nem tudni, mikor. Az irodában is minden kész lett, amit ígértek, de amit egy órán belül vártam, néha egy hét múlva jött. Irtó bosszantó, míg meg nem szokod.

A személyes kapcsolataid hogy alakultak?

Egy líbiai pár mondat után már a barátjának tekint, ami meglepő módon tényleg azt jelenti, hogy ha fölhívod egy problémáddal, megpróbálja megoldani. Az adott szó szent, sokkal inkább, mint ami le van írva. Barátkozni, tabuk nélkül beszélgetni lányokkal is lehet. Azt viszont szigorúan tartják, hogy a két nem külön társasági életet él. Ha a főnököm meghívott párunkat ebédre, és jött egyikünk felesége, ő a női szalonba ment, mi meg a férfiszalonba,

külön bejáraton. A háziasszonyt nem is láttam, aki az ebédet készítette. A nők amúgy bárhová bemehetnek, kivéve a férfiszalont, de a férfiak csak a férfiszalonba. Voltam egy kb. egy hétig tartó esküvőn, ott is elkülönült a két nem. Az utolsó nap utolsó órájában vannak csak együtt, a pár is. Kávézókba viszont nők és férfiak is járhatnak. Érdekes, hogy bárhol, ahol sorba kell állni, a nőket előre engedik. Fél órája várok a bankban, jön egy nő, betipeg, és már ki is szolgálják. Nekik nem kell tolakodni – nekünk igen, különben sosem vesznek észre.

Szépek a nők?

Szépek, de idő észrevenni. Sokszor nem látod a nő alakját a köpenyétől, sem a haját, a kendő alatt. Gyakran az arcot is elfedik, de minden nő maga dönti el, hogy hord-e csadort vagy fejkendőt, vagy egyiket sem. Amúgy teljesen európai divat szerint öltöznek. A boltok

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

80%-a női ruhákat árul, olyan szexis cuccokat, amiket csak egymásnak mutathatnak meg, mert az utcán sosem látsz ilyet. És elképesztő fehérneműket…

Udvaroltál arab lánynak?

Nem. Könnyű ismerkedni és a flört-szintig eljutni, de ha többet akar az ember, akkor már a házasság jön. Az viszont nagyon drága a férfinak. Ha el akarok venni egy nőt, a nevére kell íratnom egy berendezett lakást. Ha pedig elválunk, életjáradékot fizetek. Egyre gyakoribb a szerelmi házasság, de az (anyák által!) előre eldöntött partira is mondhat a lány nemet. Az áldást az apa adja, viszont minden gyakorlati részletet az anyák beszélnek meg. A nők viselik a nadrágot. Egyébként sok helyre be se engedik a férfit feleség nélkül. Pl. a vidámparkba sem mehettem be egyedül; hívogattam lányokat, hogy nem akarunk-e egy órára család lenni... Nem értek rá. Gyakran éreztem magam nagyon magányosnak. Főleg, amikor a munka kevesebb volt. Úgyhogy megtanultam nokedlit szaggatni, fahéjas tekercset sütni, tevehúslevest főzni. És mindig vártam, hogy valaki kijöjjön látogatóba.

Hogyan viszonyultál ahhoz, hogy politikai diktatúrában élsz?

A főnökömmel sokat beszélgettem erről. Nagyon kedveltem, órákig lehetett vele vitatkozni a keresztény és muzulmán vallásról is. Ő abszolút Kadhafi-párti, ahogy Tripoliban mindenki az, akit ismertem. Kadhafi 41 éve kormányoz, és még mindig népszerű. Mutass egy ilyen magyar politikust. Az átlag líbiai valójában nem politizál, viszont jól él, szociális biztonságban. Kicsit Kádár-korszak a tervezhetőségével, a létbiztonságával, csak sokkal jobb életszínvonalon. Aki dolgozni akar, dolgozhat. Aki nem akar, és ez egyre nagyobb gond a fiataloknál, segélyből is megél. Az iszlám tiltja a kamatszedést, tehát nagyon egyszerű olcsó hitelhez jutni. Persze, mindehhez van anyagi hétterük az olajból; nincs államadósság. Ha taxizni akarsz, megkapod a taxid árának a felét, mielőtt belevágsz. Az adó 2–3%. Kevés napilap van, igaz, de az interneten, műholdon bármi hozzáférhető. Elhiszem, hogy Kadhafi milliárdos, de ha jól élek, nem zavar. Én azt szűrtem le, hogy most egy másik hatalmi csoport akar közel kerülni a mézes bödönhöz. Ezt, ugye, nem lehet úgy, hogy „add ide!". Bengázi mindig is rivalizált Tripolival, kb. ugyanakkora, és mindig is második fővárosnak tartották.

Te mit érzékeltél abból, amiről itthon a hírek szóltak?

Úgy kezdődött, hogy bejött a kollégám, aki a „How are you?"-n kívül nem tudott semmit angolul, és elmutogatta, hogy tüntetés van a Zöld téren. Munka után direkt arra mentem. Vizet osztogattak, és majális-hangulatban éltették Kadhafit. Napokig ezt láttam. Mellette a CNN-t, BBC-t hallgattam arról, hogy Bengáziban a tüntetők közé lőttek. A Kadhafi-rendszer sok éve Londonban élő ellenségei beszéltek arról, hogy hurrá, előrenyomulunk, és végre a nép átveszi a hatalmat. Ellensúlyként egy brit Közel-Kelet-szakértő is megszólalt, aki védte Kadhafit és a rendszerét. Az én tapasztalataim az ő véleményét támasztották alá. Minden attól függ, ki beszél, és mik az érdekei.

Nem féltél?

Öt percre laktam a francia követségtől, ami megnyugtató volt. A főnökömre is számíthattam, mondta, hogy maradjak otthon, hoznak kaját is, ha kell; vigyáztak rám. Amúgy az emberek viselkedésén nem vettem észre változást, de két hét után csodálkozva kérdezgettek, hogy „te még itt vagy?". Csak az élelmiszerboltok voltak nyitva, más nem, a kávézók is bezártak. Estefelé mindenki otthon maradt. A rendőrség, a kongresszusi palota ki volt égve, megrongálták a Kadhafi-plakátokat. Én a csürhétől féltem, aki ezeket csinálta. És nyomasztó volt, hogy ha be akartam menni egy hotelbe telefonálni, vagy kiürítették, vagy nem volt vonal. Egy éjjel hallottam csak fegyverropogást, de nem láttam semmit. A magyar konzul azt mondta, sem a külföldi, sem a belföldi híreknek nem lehet hinni. Leállt a cég, ahogy a többi is, mert nem volt munka. A briteket evakuálták, nem értettem, miért. Egy angol a neten keresett valakit, aki befogadja a macskáját. Már nem volt annyi netkapcsolatom, hogy megírjam, hozza el nekem. Felhívtam a követséget, nekik még volt netük. Onnan szóltak, hogy indul egy gép, fél órám van eldönteni, felszállok-e rá. A főnökömet kérdeztem, ő azt tanácsolta, menjek csak, visszavárnak. Felültem a gépre, mert tudtam, mennyire aggódik értem a családom.

Visszamennél…

Igen. Bár sok minden hiányzik kint: család, barátok, és pl. a párizsis zsömle. Viszont a válság óta nincs munka az építőiparban. Ha találnék itthon normális állást, vagy lenne barátnőm, meggondolnám. De így… 36 múltam, megalapozhatom a jövőm pár év alatt. Egy életre az tud kint maradni, akit magával ragad az arab kultúra, vagy felveszi a muzulmán vallást… Én valószínűleg nem térnék át, akkor sem, ha beleszeretnék egy líbiai lányba. Tehát ha elvennék valakit, európaibb gondolkodású lánynak kellene lennie, akit ez nem zavar. Végül is el tudom képzelni.

HIRDETÉS

ENYHÍTI A GYOMORÉGÉST, ÉJJEL - NAPPAL.

Pantoloc CONTROL®

akár 24 órán át tartó hatás

• CSÖKKENTI A GYOMORSAV TERMELÉSÉT
• NAPI 1 TABLETTA
• AKÁR 24 ÓRÁN ÁT TARTÓ HATÁS

Pantoloc Control 20 mg gyomornedv-ellenálló tabletta Pantoprazol hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. Pant029/april11

Novartis Hungária Kft., Consumer Health
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu
E-mail: infoch.hungary@novartis.com

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

SZIMPATIKA

JÚNIUSI AKCIÓ!

Az akció 2011. június 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak.

Alli 60 mg kemény kapszula
42 db

JÚNIUS 1-10-IG 2 995 Ft
71,3 Ft/db

MOST MÉG OLCSÓBB 6 295 Ft
149,9 Ft/db

Túlsúlyos* felnőttek súlycsökkentésére *BMI≥28 kg/m²
Vény nélkül kapható gyógyszer

Alli 60 mg kemény kapszula
84 db

JÚNIUS 1-10-IG 4 995 Ft
59,5 Ft/db

MOST MÉG OLCSÓBB 9 385 Ft
111,7 Ft/db

Túlsúlyos* felnőttek súlycsökkentésére *BMI≥28 kg/m²
Vény nélkül kapható gyógyszer

Pantoloc Control 20 mg gyomornedv-ellenálló tabletta
7 db

MOST MÉG OLCSÓBB 895 Ft
127,9 Ft/db

A reflux tüneteinek (pl. gyomorégés, savas felböfögés) rövid távú kezelésére felnőtteknél
Vény nélkül kapható gyógyszer

Daylong extreme 50+ fényvédő naptej
100 ml

MOST CSAK 3 995 Ft
39,9 Ft/ml

Liposzómás fényvédő naptej, rendkívül erős védelemmel (SPF75). Különösen víz- és izzadásálló
Napozó készítmény

Nailner Repair körömgomba elleni stift
4 ml

MOST CSAK 3 790 Ft
947,5 Ft/ml

Kéz- és lábköröm gombás fertőzésének egyszerű és hatékony kezelésére
Orvostechnikai eszköz *

Magne B_6 bevont tabletta
50 db

MOST CSAK 1 395 Ft
27,9 Ft/db

Magnéziumhiány okozta feszültség kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgél 1% gél
100 g

MOST CSAK 1 495 Ft
14,9 Ft/g

Izom- és izületi gyulladások tüneteinek kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Advil ULTRA lágy kapszula
10 db

MOST CSAK 620 Ft
62 Ft/db

Láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres C-vitamin 200 mg filmtabletta
20 db

MOST CSAK 385 Ft
19,3 Ft/db

C-vitamin-hiány (skorbut, Möller-Barlow betegség) kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panangin 158 mg/140 mg filmtabletta
50 db

MOST CSAK 970 Ft
19,4 Ft/db

Hatóanyagai fontos szerepet játszanak a szív- és keringési rendszer működésében
Vény nélkül kapható gyógyszer

Nizoral sampon
100 ml

MOST CSAK 2 460 Ft
24,6 Ft/ml

Korpásodás elleni gyógysampon
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panthenol külsőleges spray
130 g

MOST CSAK 1 095 Ft
8,4 Ft/g

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

HRI-vitalion tabletta
50 db

MOST CSAK 5 295 Ft
105,9 Ft/db

Vitaminokkal és ásványi anyagokkal dúsított, gyümölcs- és más növényi összetevőket tartalmazó készítmény
Étrend-kiegészítő

Lamisil Derma 1% krém
15 g

MOST CSAK 1 695 Ft
113 Ft/g

Gombás fertőzések helyi kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Peponen kapszula
100 db

MOST CSAK 1 735 Ft
17,4 Ft/db

Csökkenti a prosztata jóindulatú megnagyobbodását kísérő tüneteket
Gyógyhatású készítmény

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

Apaszemmel Kedvenc gyerek Anyaszemmel

Küttel Dávid

Szoktam-e kivételezni valamelyik gyerekemmel? Naná, mindegyikkel, külön-külön és együtt is. Nejem szerint sokszor következetlen vagyok, de erről már írtam, és nem is szeretnék megváltozni!

Bence születésnapján munka miatt el kellett volna utaznom Sepsiszentgyörgye. Ilyen még nem történt, hogy bármelyik gyermekem születése napján ne lettem volna otthon. Nemcsak a család felé volt nehéz a beismerő vallomás, hanem komoly fejtörést okozott önmagam számára is... – fontosabb a munkám, mint a családom? Ekkor, amolyan „vészmegoldásként", felvetettem az ötletet feleségemnek: mi lenne, ha elvinném magammal Bencét? Négy nap az életünkből (utazással együtt), soha nem voltam még ennyit kettesben Bencével, ő még nem is nagyon hagyta el az országhatárt, és tovább soroltam az érveket. Ráadásul napi két óra dolgom lenne odakint, de lemondani nem lehet. Eldöntöttük, Bence eljött velem. Ádámmal is csináltunk ilyet nem egyszer, hogy csak ketten mentünk ide-oda, a lányokkal is voltak már külön programjaim, de persze egy határon túli kirándulás nagyon nagy dolog, főleg Bencének.

13 órás vonatút Brassóig. Először aggódtam, mit fogok kezdeni a nyolcéves gyermekemmel, aki nem bír a fenekén ülni 1-2 óránál többet. Hát, fantasztikus volt! Kétórás autóskártya-csata, majd egy tizenkét menetes malomparti, utána büfékocsizás, és közben átléptük a határt. Arad, Segesvár, Déva, Szeben és hasonló történelmi városok, mindegyikről egy-egy izgalmas beszélgetés és egy kis történelem 8 éves fejjel.

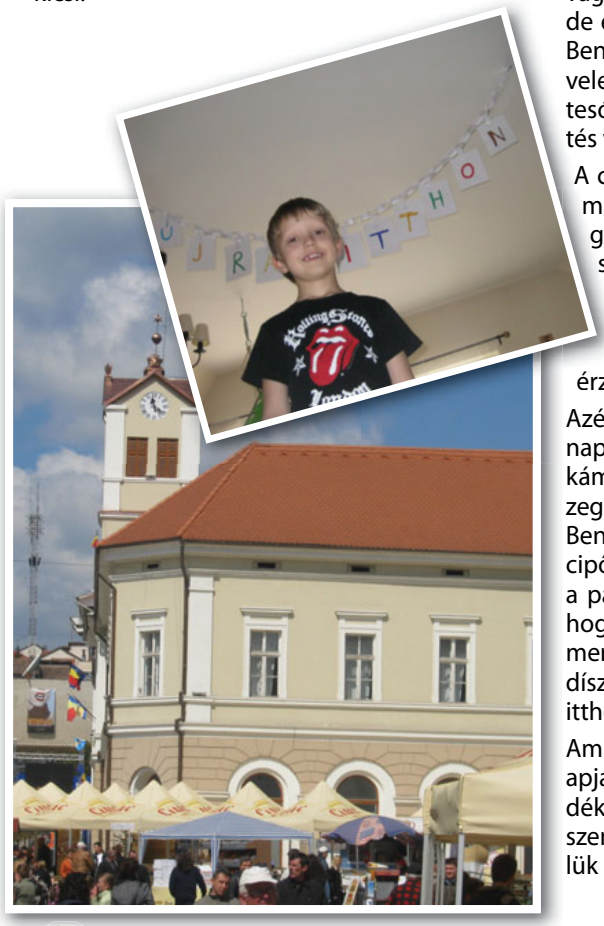
A végtelennek tűnő vonatozás Brassóban ért véget, és addigra már csak ketten voltunk. Ketten a vonaton, és ketten a mi közös élményeinkkel, újdonsült titkainkkal. Az állomáson szentgyörgyi irodánk vezetője már várt ránk, aki nem csupán munkatárs, hanem Bence egyik legjobb „felnőtt" barátja is! Náluk laktunk ebben a pár napban, és onnan jártunk dolgozni. Bence egy pillanatot sem töltött nélkülem, jött velem megbeszélésre, sajtófogadásra és a szerkesztőségbe is. Na jó, az igazsághoz hozzátartozik, hogy nem prezentációk és szürke tárgyalások vártak rám, hanem az 550 éves város jubileumi Szent György Napok rendezvénysorozatának utolsó négy napja. A rendezvény gyerekszemmel talán még izgalmasabb volt, mint nekünk, felnőtteknek. Mindenhol a friss kürtőskalács illata, árusok, színpadok, népi mesterek és portékáik. A munka mellé tehát belefért a csavargás, vásározás, fagyizás, és rengeteg beszélgetés.

Egy ötgyermekes családban gyereknek lenni nem lehet mindig egyszerű, hiszen mindenkinek kijár néha egy pici idő „egyedül" apával és anyával. Bencével tett külön kiruccanásunk miatt volt is lelkiismeret-furdalásom a többiek felé, de Bori megnyugtatott, hogy ez a pár nap nagyon sokat fog jelenteni Bencének, ha csak ketten leszünk. Nagyobb testvérei már többször utaztak külföldre osztállyal, néha velünk, vagy csak velem, de Bence életében ilyen még nem volt, és Bori, Rozi, Ádám szerint is ez jár Bencének. Dávid, aki nemsokára hároméves lesz, már nem egészen így gondolta, és ennek az indulás napján jelét is adta: egy soha véget nem érő pusziosztás után elkeseredett sírásba kezdett: Apaaaa, engem is vigyél magaddal…!

Szonda Györgyi

Minden gyerekünknek volt (vagy éppen most van) nagyon APÁS időszaka: a nagyfiamnak azért, mert ő az első gyerek, a lányoknak azért, mert lányból vannak és szerelmesek az apjukba, Bencém mindig is rettentő apás volt, a kicsi inkább anyás, kivéve, ha Apa elmenni készül otthonról...

Ezért, mikor csütörtök reggel elindult Bence fiam kettesben Apával a brassói vonathoz, mindennel próbálkoztam, hogy ne vegye a szívére, nem kerítettünk nagy feneket az utazásnak, de persze a gyerek nem hülye, csak kicsi.



Látta ő, hogy táskákat pakolok, hogy szendvicseket készítek, ezért ki is jelentette, hogy ma Apával indul el a bölcsibe. Így aztán az összes testvére őt próbálta lefoglalni, míg Apáék elindulnak, de mégis szívet tépő ordításba kezdett: Apáááváaaal, apáááváaaal... Öt perc után már én is vele sírtam, mert azt már megszoktam, hogy Apa néha elutazik, de hogy Bence is? Abban a pillanatban megbillent a családi felállás, és nem is szoktuk meg négy nap alatt, mindenkinek furcsa volt a hiányzó testvér.

Persze, volt már mindegyik erdei iskolában vagy táborban, és általában nem egy időben, de ez most más volt, talán attól, hogy tudtuk, Bencének mi nem hiányzunk, hiszen ott van vele Apa a nap huszonnégy órájában. Talán a tesók irigyelték is az öccsüket, bár közös döntés volt, hogy menjen csak ő, de mégis...

A csajok csak azért voltak ilyen belenyugvók, mert tudták, hogy pár hét múlva Bécsbe megyünk csak velük, Sissi múzeum, vásárlás, és sem báty, sem öcs. Ádám a maga tizennyolc évével örül, ha nincs szülői (apai) felügyelet alatt, de a kicsi még erősen igényli, főleg esténként, a megszokott „heten vagyunk" érzést.

Azért persze remekül elvoltunk ebben a pár napban, volt állatkert, pizzarendelés, Dávidkámmal minden este vonatos könyveket nézegettünk, mutogatta, hogy hol ül Apa és hol Bence. Vasárnap este pedig első szóra vette a cipőjét és a piros-zöld tárcsáját, és indultunk a pályaudvarra. A lányok délután bevallották, hogy már hiányzik Bencus, és tényleg így volt, mert egyszer csak egy „ÚJRA ITTHON" felirattal díszítették fel az előszobát. Még a nagyfiam is itthon téblábolt, sőt, velünk jött Apáék elé!

Ami Bencét illeti, szuperul érezte magát csak az apjával, de alig szállt le a vonatról, már az ajándékokat pakolta elő, amit a testvéreinek vett a szentgyörgyi vásárban, és kézen fogva jött velük az autóig…

Sallai Ervin

Nyár-szótár

Nyakunkon a nyár, felbolydul az életünk, a szorgos hétköznapok a napsütés hatására kissé átalakulnak, hormonjaink pedig befolyásolják mondatainkat. Nem mondanám, hogy a melegtől füllenteni kezdünk, de talán nem bontjuk ki az igazság minden részletét. Ezért a teljesség igénye nélkül álljon itt egy nyár-szótár.

NŐ:
Alig várom, hogy elutazzunk.

JELENTÉSE:
Vennem kell egy új fürdőruhát, pár nyári ruhát, elugrom kozmetikushoz, fodrászhoz, szoliba, manikűröshöz.

FÉRFI:
Mindent átadok odabent – idén nem akarok nyaralás alatt is dolgozni.

JELENTÉSE:
Neked kell mindent megvenni és összepakolni, te készíted fel a gyerekeket, te pakolsz be a kocsiba, és addig internetezem.

GYEREK:
Vihetem a vízipisztolyomat?

JELENTÉSE:
Az utolsó pillanatban mindent itthon hagyok, hogy hatszoros áron vegyétek meg a strandon.

NŐ:
Vedd fel a pólódat, szívem, nehogy leégjen a vállad!

JELENTÉSE:
Olyan kövér vagy, hogy kínos veled végigmenni a strandon.

FÉRFI:
Ki kér lángost?

JELENTÉSE:
Elmegyek egy órára a strand legtávolabbi csücskébe, és közben stírölöm a monokinis csajokat.

GYEREK:
Apa, nézd, vattacukor!

JELENTÉSE:
Egész évben dolgoztatok ahelyett, hogy velem törődtetek volna, úgyhogy most vegyetek vattacukrot, kukoricát, sült krumplit, úszógumit; fizessetek be arcfestésre, trambulinra, vízibiciklizésre, gokartozásra – különben hisztizni fogok.

NŐ:
Képzeld, Mariék is itt nyaralnak a környéken.

JELENTÉSE:
Még egy napig veled kell beszélgetnem a Barcelona idei eredményeiről, és megőrülök.

FÉRFI:
Azt mondják, ekkora harcsák vannak itt.

JELENTÉSE:
Elmegyek pecázni, mert ha még egy napig veled kell beszélgetnem a Vastag testvérekről, megőrülök.

GYEREK:
Átmehetek Lacikáékhoz?

JELENTÉSE:
Még egy napig titeket kell néznem a Nickelodeon helyett, és megőrülök.

NŐ:
Láttad azt a nőt?

JELENTÉSE:
Muszáj neked minden szilikonos szőke ribanc fenekét megbámulnod, te nevetséges, kövér, kopaszodó lúzer?

FÉRFI:
Milyen nőt?

JELENTÉSE:
Istenem, micsoda lábak! És ahogy rám nézett… Az ilyen érett pasik, mint én, bejönnek a nőknek. Tudják, hogy egy férfi – egy mázsa, meg hogy ez nem pocak, csak a szexmasina üzemanyagtartálya.

GYEREK:
Kakilnom kell, de itt nem tudok.

JELENTÉSE:
Menjünk föl a nyaralóba, mert a strandon úgyis csak veszekedtek.

NŐ:
Bárcsak maradhatnánk még egy hetet!

JELENTÉSE:
Alig várom, hogy megmutassam a képeket a kollégáknak. Meg fognak pukkadni az irigységtől.

FÉRFI:
Jövőre hívjunk társaságot a gyereknek.

JELENTÉSE:
Ha többen leszünk, ti pletykálkodhattok, mi, férfiak, legalább nyugodtan nézhetjük a Forma-1-et.

GYEREK:
Jövőre hány éves leszek?

JELENTÉSE:
Hány évesen nyaralhat végre a barátaival egy gyerek?

HIRDETÉS

Kérdezze meg kezelőorvosát!

Dr. Kocsis Éva

Hogyan kerüljük el a felfázást?

Nagy melegben előszeretettel megy az ember vízpartra, legyen szó tóról, folyóról, épített strandról, ám még a tisztának tűnő víz is tartogathat kellemetlen meglepetéseket a gyanútlan fürdőzőknek. A nyaralás nőket érintő veszélyeiről kérdeztük Dr. Kocsis Éva szülész-nőgyógyászt.

Milyen nőgyógyászati betegségek gyakoribbak nyáron?

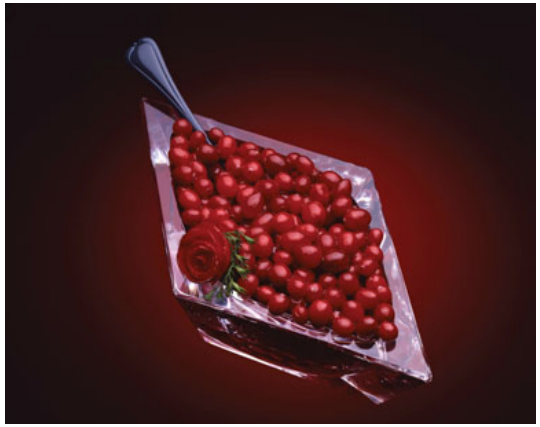
Tipikus nőgyógyászati betegségek nyáron a hüvelyi fertőzések és a húgyúti fertőzések. Valószínűleg hüvelyi fertőzés lépett fel, amennyiben hüvelyváladékunk színe, szaga és mennyisége megváltozik. A húgyúti fertőzés tünetei ezzel szemben a gyakori, sürgető vizelési inger, esetleg véres vizelet, égő, csípő érzés a húgycső és a hüvelybemenet körül, és a fájdalmas vizeletürítés.
Ezen fertőzések kialakulását több tényező segítheti elő, úgymint a nem megfelelő intim higiénia, a nemi élet kapcsán gyakran váltott partner, a közös fürdő, főleg a meleg vizes termálfürdő, a védekezőképességet csökkentő körülmények, mint például fogamzásgátló vagy antibiotikum szedése, vérszegénység, illetve cukorbetegség, az apró sérülések a nemi szerveken, és a zárt, műszálas, rosszul szellőző fehérneműk viselése.

Hogyan védekezzünk a felfázás és a húgyúti fertőzések ellen?

A felfázást és húgyúti fertőzéseket úgy előzhetjük meg, hogy idegen helyen kádfürdőzés helyett inkább zuhanyozunk, a saját törülközőnket használjuk, és odafigyelünk a megfelelő intim higiénénkre. Ezenkívül fontos a bő folyadékfogyasztás, a vizes fürdőruha szárazra cserélése úszás után, illetve a réteges öltözködés.

Hogyan kezelhető a már kialakult felfázás és húgyúti fertőzés?

Ha kellő időben kezdjük meg a már kialakult fertőzés kezelését, akkor megelőzhetjük a súlyosabb szövődmények kialakulását. Ezért fontos, hogy a tünetek észlelése után minél előbb forduljunk orvoshoz. A kezelőorvos által felírt antibiotikum szedése – amit kiegészíthetünk vörös- vagy tőzegáfonya kivonattal, Urogin-cseppekkel – segíti a gyors gyógyulást.
A bőséges folyadékfogyasztás elengedhetetlen, ugyanakkor a kávé, tea, alkohol és fűszeres ételek kerülése is fontos, mert ezek fokozhatják a panaszokat.



Mire figyeljünk, ha gyakran fázunk fel?

Ha gyakran ismétlődik a felfázás, vagyis évente 3-4 alkalommal, akkor mindenképpen forduljunk orvoshoz, aki elvégezteti a vizelet vizsgálatát és a baktériumtenyésztését. Így megfelelő, célzott antibiotikus kezeléssel megelőzhetőek a súlyosabb következmények.

Milyen súlyosabb szövődményei lehetnek ezeknek a betegségeknek?

A hüvelyi folyás súlyosabb szövődménye lehet az úgynevezett felszálló fertőzés, kismedencei gyulladás, amikor a tartósabb panaszokat okozó fertőzés ráterjed a méhnyakra, a méhtestet körülvevő kötőszövetre vagy a petefészkekre. Ez erős alhasi fájdalommal, hőemelkedéssel vagy lázzal járhat.
A húgyúti fertőzés súlyosabb esetben a hólyaghuruton túl vesemedence-gyulladást is okozhat, ekkor deréktáji fájdalom és láz is kísérheti a betegséget.

Mire figyeljünk oda nyaraláskor, ha várandósak vagyunk?

A várandós kismamák mindenképpen kerüljék a has napoztatását, mert ez vérbőséget okoz, és fokozza a vetélés, koraszülés veszélyét. Fokozottan figyeljünk az intim higiénére is, mert a terhességgel járó hormonváltozás hajlamot jelent a gombás fertőzésekre. A terhesség első harmadában lehetőleg ne tegyünk hosszabb, fárasztó utazásokat. Ha autózunk, álljunk meg gyakrabban, és mozgassuk át magunkat. Kerüljük a túl hideg vagy túl meleg vízben való úszást, az étkezésünk legyen rendszeres, ami mellé ajánlott a bő folyadékfogyasztás.
A második harmadban nyugodtan lehet utazgatni, viszont a harmadik harmadban már nem tanácsos megterhelő kalandokra vállalkozni.
Kismamának inkább a repülővel vagy autóval való utazás a kényelmes, az autóbuszos hosszú utazás nem javasolt.

Mire figyeljünk, ha kisgyerekkel megyünk nyaralni vízpartra, strandra?

A legkisebbeknek és a kisbabáknak nem javasolt sem az élővíz, sem a medence. A fertőzésveszély miatt lehetőleg ne engedjük őket olyan vízbe, amelyet felnőttek is használnak, mert a szervezetük kevésbé ellenálló még az olyan baktériumflórákkal szemben is, amelyek a felnőttekre nem veszélyesek. Ilyenkor a legjobb, ha saját medencéjükben pancsolnak, lehetőleg árnyékban.

Gyerekek esetében fokozottan ügyeljünk a higiéniára és a tisztaságra. Medencében vagy élővízben való fürdés után tanácsos zuhanyozni a gyerekkel, illetve figyeljünk arra, hogy ne maradjon rajtuk hosszabb ideig a vizes, átizzadt ruhanemű, mert könnyen megfázhatnak.

Varga Julis

Kérdezze meg gyógyszerészét!

Dr. Horváth Veronika

Kényelmetlenség, vagy valódi veszély?

Az allergia lassan népbetegséggé válik. Változatos tüneteivel és okaival találkozhatunk mindennap. Az allergiás betegek immunrendszere olyan anyagokra reagál, melyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki a szervezetből. A betegség súlyossága is változó: van, aki csak tüsszög, de van, akinél fulladásos rohamokat válthat ki egy-egy allergén. A nyár beköszöntével a pollen-, vagy napallergiától szenvedőknek ajánlott a felkészülés. Dr. Horváth Veronikát, az Eiger Gyógyszertár (1138 Budapest XIII. kerület, Révész u. 8–12.) vezető gyógyszerészét kérdeztük a betegségről.

Az ember szinte bármire lehet allergiás. Mitől alakul ki ez a legtöbb esetben ártalmatlan dolgokra történő, kellemetlen reakció?

Az allergia kifejezéssel betegségek és kórállapotok egész sorát illetik, amelyekben a szervezet nem a megszokott módon, hanem általában fokozottan és kóros tünetekkel reagál, ha a külvilág bizonyos fehérjeszerű anyagaival ismételten találkozik.

Az allergiás megbetegedésekkel, különösen a légúti allergiás megbetegedésekkel – szénanátha, asztma és a vele járó allergiás kötőhártyagyulladással – küszködők száma az elmúlt évtizedekben hirtelen megugrott. Sajnos azt kell mondani, hogy az alapjaiban megváltozott „civilizált" életkörülményeink nagymértékben hozzájárultak ahhoz, hogy immunrendszerünk természetes fejlődése is megváltozzon. Immunrendszerünk fejlődése születésünk után évekig tart, és kb. 12 éves korra fejeződik be. Ezért nagyon fontos, hogy az anyukák sokáig – legalább 4-6 hónapig – anyatejjel táplálják a babákat. Manapság azt tartják, hogy az idegen tej – tehéntej – minél későbbi bevezetése az egyik leglényegesebb tényező az allergia kivédése szempontjából.

Ma például a fertőző betegségek jó részét oltásokkal megelőzzük, a kifejlődött betegségek ellen antibiotikumokkal, tisztasági rendszabályokkal sikeresen védekezünk. Ezzel együtt azonban az immunrendszerünk nem kapja meg azokat az ingereket, amelyek természetes kifejlődéséhez szükségesek, helyette eltolódik az úgynevezett atópiás betegségek irányába. Az „atópia" környezeti hatásokra kiváltódó, veleszületett allergiás túlérzékenységi HAJLAMOT jelent.

Az allergiának a tünetei is változatosak. Viszketés, tüsszögés, könnyezés stb. Melyik a legveszélyesebb, amivel mindenképp orvosi segítséget kell kérni?

Az asztma, ami gyakori és egyre szaporodó, igen súlyos, esetenként halálos szövődményekhez vezető betegség. Megjegyezni kívánom, hogy az orvosok véleménye, hogy a felső légúti elváltozások korai felismerése és szakszerű kezelése hatékonyan csökkentheti az asztma kifejlődését.

A pollenallergia tünetei csak egy bizonyos időszakban jelentkeznek, mégis kaphatunk olyan tanácsot, hogy szedjük a gyógyszert folyamatosan. Miért?

Itt a prevención van a hangsúly, hiszen az allergiás betegségek mind az egyénre, mind a társadalomra súlyos anyagi terhet rónak. Tehát a preventív gyógyszerek alkalmazása mindenképp fontos!

Az allergia a testnek egy egyébként ártalmatlan anyag elleni reakciója. Hogyan segítenek ezen a gyógyszerek, ha nem is éri káros hatás a szervezetet?

Az ártalmatlan anyag az allergiára hajlamos betegnek nem ártalmatlan, hiszen heves reakciót vált ki a szervezetéből, vagyis „veszélyes idegen".

Melyik a veszélyesebb? Együtt élni az allergia tüneteivel, vagy rászoktatni a szervezetet a gyógyszerre?

A gyógyszerek megkönnyítik az allergiás betegek életét, és említettem az asztmát, ami következménye lehet egy nem kezelt felső légúti allergiának.

Miben más a gyermekek és a terhes nők kezelése?

A kialakuló allergiás betegségek öröklött, továbbá születés előtti, születés körüli, csecsemő- és gyermekkori rizikótényezőinek hosszú sora ismert. Az allergiás megbetegedések számának emelkedésében nagy szerepe van a modern életstílussal kapcsolatos környezeti ártalmaknak. Itt a legfontosabb az allergén – az allergiát kiváltó anyag – kerülése. Ezekben az esetekben feltétlenül az orvosokkal konzultálva, az utasításokat szigorúan betartva kell kezelni a kismamát, a gyermekeknél pedig nagyon fontos, hogy a család, az iskola és az orvos közösen figyeljenek a beteg gyermekre!

Ki lehet nőni az allergiát?

A tudomány mai állása szerint a már kialakult allergia teljes gyógyulása csaknem reménytelen, ezért a cél az allergiák kialakulásának megelőzése.

Amennyiben gyermekkori allergiáról van szó, az változhat az immunrendszer fejlődésével.

Mikortól nem elég a vény nélkül kapható készítmények szedése?

Az allergia sokunk életét keseríti meg; ha a tünetek súlyosabbakká válnak, a páciens felkeresi az orvost. Szerencsére sok jó, korszerű gyógyszer áll már napjainkban rendelkezésre.

Az allergia tünetei bizonyos esetekben megegyeznek más betegségek tüneteivel. Hogyan derül ki, hogy allergiásak vagyunk-e, vagy más a bajunk?

Az allergiás betegségek felismerése olykor nagyon könnyű, néha viszont az orvosoknak is sok fejtörést okozhat. A tanácsom, hogy orvoshoz kell fordulni, aki kivizsgálja, hogy mi áll a tünetek hátterében.

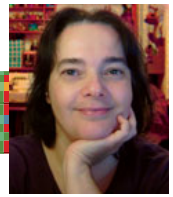
Kalocsai Kristóf

Napallergia

A napallergia – vagy polimorf fotodermatózis – a bőr kórosan megnövekedett fényérzékenysége. Tünetei az erős viszketés, hólyagosodás, csalánkiütések stb. Nevében a polimorf szó a tünetek változatosságára utal. A napallergia közvetett kiváltó oka az UV-sugárzás, közvetlen okát azonban ma még nem ismerjük. Súlyosabb eseteinél csak a zárt térben való tartózkodás jelent megoldást, ugyanis az ibolyántúli sugarak árnyékban is érik az embert. Még extrémebb esetekben akár a TV-nézés is kiválthat allergiás reakciót.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa



Pedagógusnapra

Június első vasárnapján a pedagógusok napját ünnepeljük – ünnepelnénk, ha nem lenne iskolai szünet a jeles nap. Hatvan éve a minisztertanácsi határozat létrehozói talán a központi ünneplés, szakmai díjak kiosztása miatt jelölték ki a vasárnapi napot, időt adva arra nekünk, szülőknek, hogy az évzáróig hátralévő rövid időszakban mozgósítsuk kreativitásunkat, és személyre szóló apróságg köszönjük meg azt a megfizet(het)etlen fáradozást, amit gyerekeink épüléséért tesznek.

Remélem, mindenkinek van életre szóló jó tapasztalata olyan pedagógusokkal, akik a bölcsődétől kezdve az egyetemig daduskénti, óvónőként, napközisként, tanítóként, tanárként, előadóként önzetlenül osztogatták a tudásukat, emberségüket, szeretetüket. Ezek a pedagógusok ilyenkor, év vége tájékán megérdemlik, hogy egy kis időt szánjunk rájuk: gondolkozzunk el a gyerekekkel azon, mi az az apróság, aminek örülnének, ami egyedi, amit saját kézzel, személyesen készíthetünk el.

Kevesebb a pénzünk, de most mégsem bánom: végre megszűnőben van az a trend, hogy a jómódú szülőtársak szervezik és irányítják a rongyrázós-pénznyelős, személytelen ajándékdömpinget, jöhet a kreatív energiák felszabadításának, egymás jobb megismerésének, a közös ajándékkészítésnek az öröme! Hagyjuk a virágbolt kifosztását nyugodtan az osztálytársak szüleire, és csináljunk ehelyett valami hasznosat és maradandót!

Ki sem merem számolni, a három gyerekkel hány, egyedi ötletekkel fűszerezett ajándékkészítést csináltunk végig az évek során, az évzáró közeledtével.

Mindig fontos szempont volt, hogy a gyerekeket bevonjuk a tervezésbe és az elkészítésbe, hogy az ő és a megajándékozott egyénisége is érvényesüljön az ajándékokban – arra biztatlak, hogy ti is ilyen módon gondoljátok át, mit készítenétek, vagy mivel egészítenétek ki a boltban beszerezhető ajándékot az arra érdemes pedagógusok számára. Néhány ötletet megosztok veletek.

Készítettünk só-liszt gyurmából tároló dobozokat, díszítettünk vékony lakkfilccel

egyszínű fém teásdobozt, amit finom teával töltöttünk meg. Csomagolópapírral vontunk be kiürült és alaposan kimosott niveás dobozt, és a napközis tanító néni kedvenc cukorkáját rejtettük bele.

Volt, hogy könyvet adtunk, és ebbe tettük a sajátkészítésű könyvjelzőt. Ehhez felelevenítettük a diafilmes korszakot, emlékszel,

amikor a szakadt filmből két egyforma hosszú csíkot vágtunk le, és színes fonallal körbeöltögettük. Fehér kartonlap került a két réteg közé, és egy bojttal fejeztük be díszítést, ami a lapok közül kilógva jelzi a megajándékozottnak, hol hagyta abba az olvasást. A diafilmet most „nyersanyaghiány" miatt nálunk régi falinaptár átlátszó fóliája helyettesítette, melyet végiglyuggattunk, hogy a kisgyereknek könnyebbé tegyük az öltögetést. Az alkalomra lányom festett virágokat a két filmréteg közé egy lapra, de szép kézírással, rajzzal vagy préselt virágokkal is díszíthető a könyvjelző.

Nagyon szépek lettek a „fakönyvek", melyek elkészítésére a Természettudományi Múzeum több száz éves példányai inspirálták biológus érdeklődésű fiamat: két, méretre vágott rétegelt lemez volt a borító, melyet faragasztó segítségével díszített fel Bence az erdőben gyűjtött fakérgekkel, mohával, száraz bogyókkal, préselt virágokkal, levelekkel. A fa-borítókra 2-2 lyukat fúrtunk, és természetes rafiaszállal fűztük bele a merítettpapír-lapokat. A fakönyv persze csak a csomagolása volt az első oldalra vetett szép gondolatoknak.

És természetesen mindig nagy gondot fordítottunk a kísérőkártya díszítésére is.

Kétségkívül a legizgalmasabb feladat egy egész osztály összehangolása közös ajándék készítésére. A legemlékezetesebb búcsúajándékot minden bizonnyal nyolcadikos fiam osztályával sikerült előállítanunk, egy anyukatárs-barátnő ötlete nyomán és segítségével: az összes osztálytárs aktív bevonásával készítettünk memoryt a gyerekek képeivel az őket tanító pedagógusok számára.

A gyerekekre volt bízva egymás lefotózása az iskola előtt. A digitális képeket aztán számítógép segítségével egységes méretűre szerkesztették, és elhelyezték a nyomtatás szempontjából a legtakarékosabb módon (ez igazán nekik való feladat volt). Színes nyomtatóval kinyomtatták ezeket, tanáronként két példányban. Felragasztották kartonlapokra – nyugodtan használjunk feleslegessé vált kartondobozt. Arra is volt gondjuk, hogy lefényképezzék, a portrék méretével összehangolják, és kinyomtassák az iskola előtt álló szimbolikus szoborcsoportot a megfelelő példányszámban – ez került egységesen a kartonlap hátoldalára. Az egyik szülőtárs segítsé-

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

gével sikerült laminálnunk is, de ma már vagy ragasztólakkot, vagy füzetborítóként árult átlátszó öntapadós fóliát használnék – mindkettővel ugyanolyan szép lesz az eredmény.

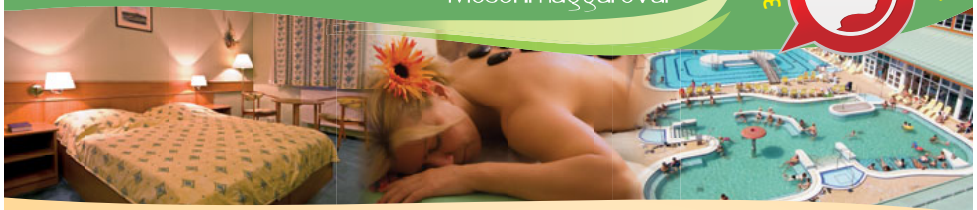
Végül néhány biztos kezű osztálytárs felvágta a kész lapokat egyforma négyzetekre, és a lányok rajzaival díszített, hajtogatott papírdobozokba kerültek a memory-készletek, a tanárok nagy örömére.

További ajándékötletek találhatók a **szimpatika.hu** oldalon.

9200 Mosonmagyaróvár, Kolbai K. u. 10.
Tel: +36-96-206-871 • Fax: +36-96-206-872
Skype: thermalhotel
Mail: info@thermal-movar.hu
www.thermal-movar.hu

Thermal Hotel*** Mosonmagyaróvár

30% kedvezményre jogosít*



A **Thermal Hotel*** Mosonmagyaróvár a Szigetköz fővárosának szívében a termálfürdő (7 medence, 3300 m²) közvetlen szomszédságában található**.

A város legértékesebb kincse termálvize, amely minősítése alapján **Európa öt legjobb hatású gyógyvize közé tartozik**. A 2000 méter mélyről feltörő 74°C-os termálvíz kiváló eredménnyel alkalmazható: fürdő- és ivókúrákra valamint belégzéses gyógykezelésekre, mozgásszervi betegségek, ízületi fájdalmak, nőgyógyászati panaszok, légzőszervi bántalmak és emésztési zavarok esetén.

A **gyógyulni, a pihenni és kikapcsolódni vágyó vendégeknek gyógyászati részlegünk, orvosi rendelőnk és a szálloda mediterrán wellness terme (infraszauna, pezsgőfürdő) ideális légkört teremt**. **Egészségcentrumunk** gyógyászati szolgáltatásai: víz alatti sugármasszázs, szénsavfürdő és gyógyiszappakolás, fizikoterápia, gyógytorna, fülgyertya. Természetesen különféle masszázsokkal is tudunk Önöknek kedveskedni.

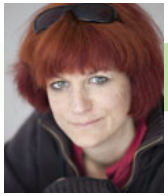
A 120 fő befogadására alkalmas **Thermal Étteremben** vendégeinket nemzetközi, vegetáriánus és diétás ételspecialitásokkal, valamint a magyar konyha remekeivel és a híres magyar vendéglátással várjuk. **Minden pénteken svédasztalos vacsorát kínálunk vendégeinknek kulináris különlegességekkel, hagyományos magyar ételek és előzene kíséretében**.

A **vadregényes Szigetköz egyedülálló természeti adottságaival, növény- és állatvilágával számos lehetőséget nyújt az aktív pihenésre vágyóknak**. Programlehetőségek: kerékpározás, kenu- és kajaktúra, kisvonatos városnézés, golf, tenisz, sétakocsizás, kecskefarm látogatás és pálinkakóstolás.

*30% kedvezményre jogosít a napi árakból min. 2 éjszaka foglalása esetén, felhasználható 2011. december 20-ig, kiemelt időszakok kivételével!

„Egészség és élmény egy helyen"

HIRDETÉS



Zimre Zsuzsa

Kisfogyasztók

Kardos Horváth János 29 éves, budapesti lakos, zenész. Napi munkája során 480 Ft-nyi áramot használ fel. Három gyerek édesapja.

A Kaukázus zenekar frontemberéről nem sokan gondolnák, hogy háromgyerekes apuka, akinek a környezetvédelem és a fenntartható fejlődés az egyik vesszőparipája. Kisfogyasztóként aposztrofálja magát. De kik azok a kisfogyasztók? Egyrészt az energiaszektor lakossági felhasználói, másrészt a gyerekek. Az ő érdekükben talált egymásra Kardos Horváth János és az ELMŰ, hogy elkészítsék azt a gyereklemezt, mely dalaival az élhetőbb világért kampányol. A külföldön már nagy hagyományokkal rendelkező kezdeményezés célja, hogy az energiaszektor résztvevői zenészek közreműködésével irányítsák a figyelmet arra, hogy a Föld csak akkor lesz a következő generáció számára is élhető, ha megpróbálunk odafigyelni arra, hogy kevesebb áramot használjunk, és élelmiszereink lehetőleg ne utazzanak több ezer kilométert. Ezek vállalható kompromisszumok, ezért is érezte úgy a fiatal apuka, hogy a kezdeményezés mellé áll. Az ELMŰ-ÉMÁSZ 6–14 éves fiatalokat megszólító programjában a Kisfogyasztók című lemez is turnéra indul, emellett számos helyszínre gördül be a Fizibusz, amelyben játékos formában mutatják meg a gyerekeknek a fizika rejtelmeit.

Kardos Horváth János fiatalon lett apuka, és úgy érezte, a gyerekek születése után új irányt vett az életük. Nemcsak magáért tartozott már felelősséggel, hanem gyermekeiért is, akiknek szeretett volna valami fontosat nyújtani. Ezt a célt leginkább a környezetvédelemben találta meg, és abban, hogy tudatosabban éli a mindennapokat. Gyermekeinek példát akart mutatni, így pattant ki fejéből a szikra, hogy elkészítse a Földlakók című lemezt. A lemez sikeres lett, Kardos Horváth János pedig azóta anyukákkal beszélget a játszótéren arról, hogyan lehetne jobbá tenni az óvodai étkezést, és elkerülni, hogy a gyerekek annyi szénhidrátot kapjanak. Bár egy férfitól nem feltétlenül várná az ember, hogy baba-mama oldalakat

bújjon, János ezt megtette, és kiderült számára, hogy a gyerekkori cukorbetegség kialakulásában nagy szerepe van annak, hogy a gyerekek étkezése nem megfelelő. Ugyanakkor pontosan tudja, nem könnyű abból a pénzből egészségeset főzni,

amennyiből az ételkiszállító cégek gazdálkodnak, de az óvodába rendszeresen visz szülőtársaival együtt zöldséget és gyümölcsöt, illetve csoki és keksz helyett inkább kölesgolyót ad a gyerkőcöknek. Egy családi döntés után kenyeret is váltottak. A teljes kiőrlésű búzából készült kenyér laktatóbb, több rostot juttat a szervezetbe, egészségesebb is. Persze, nem kérdés, hogy ez a fajta étkezés drágább, és némi lemondással is jár, de azt gondolja, ennyit megér az egészség. Véleménye szerint legnehezebb azt megoldani, hogy a szállítás környezeti terhei miatt lehetőleg ne fogyasszanak 50 km-nél távolabb termelt zöldséget és gyümölcsöt – ezt nem is sikerül 100 százalékosan megvalósítani, de törekszenek rá. Arra is igyekszik odafigyelni a család, hogy szezonális termékeket fogyasszanak. Időnként családi konfliktusba torkollik a nagymamák gesztusa, akik januárban friss eperrel lepik meg az unokákat, és nehéz elmagyarázni, hogy az eper több ezer kilométert utazott ahhoz, hogy megehessék.

János véleménye szerint az egészen fiatal generáció az, akiket érdemes megszólítani, hogy ők már úgy nőjenek fel, hogy odafigyelnek a környezetükre. Ebben lelt partnerre az ELMŰ személyében, melynek vezetője németországi munkája után próbálja a céget a társadalmi felelősségvállalás jegyében zölddé tenni. Ezek nem tűnnek nagy dolgoknak, de egyrészt egy energetikai cégnek példát kell mutatnia, másrészt a nem megújuló energiaforrások túlzó fogyasztása az egész emberiség problémája. És ha János csak annyit tehet, hogy beszél ezekről a problémákról, már úgy érzi, akkor is sokat tett egy fenntarthatóbb világért.

A dalok története, szövege, kottája, videoklip, hírek, információk itt: www.kisfogyasztok.hu és itt: www.energiasuli.hu olvashatók.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Az Ön Szimpatikája:

P.H.

SZIMPATIKA **ZÖLD KUPON**

Név: .....

Telefon: .....

NE KÉRJ SZATYROT A SZIMPATIKÁBAN!

Az Ön Szimpatikája:

P.H.

A FOGYÓKÚRA FORRADALMA!

Duplavak, randomizált, placebo kontrollált, klinikai vizsgálattal bizonyított hatás!**

Nature Vol.444/21/28 Dec. 2006, **CMR@Journal, ETC Research and Development AS, Erling Thom Ph.D, Oslo, Norway

www.30days.hu

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
A HASI ZSÍROK CSÖKKENTÉSÉRE

6633/2010 OÉTI Notifikáció

Info: 06 1 398 7400

dm

ROSSMANN DROGÉRIA PARFÜMÉRIA

30 days

A LÁTVÁNYOS KINÉZET MINDIG
A DERÉK ÉS A CSÍPŐ ARÁNYAIN MÚLIK!

EURÓPÁBAN MÁR TÖBB, MINT 80 MILLIÓ ELADOTT TABLETTA!!!

KILÓKAT SALAKANYAGBÓL, VÍZHÁZTARTÁSBÓL IS LEHET VESZÍTENI,
DE CENTIKET LEGINKÁBB ZSÍRPÁRNÁKBÓL!

A HAS, A DERÉK ÉS A CSÍPŐ ZSÍRPÁRNÁINAK CSÖKKENTÉSÉRE!

KERESSE A GYÓGYSZERTÁRAKBAN, MEDILINE ÉS HERBAHÁZ NAGY- ÉS KISKERESKEDÉSEKBEN, NAGYOBB DROGÉRIÁKBAN!