SZIMPATIKA

2013. március

Novák Péter
Jogomban áll!

Sallai Ervin
Tavaszi megújulás

Szacsvay László

Az Ön Szimpatikája:

MÁRCIUSI AKCIÓ

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

WWW.SZIMPATIKA.HU
www.facebook.com/Szimpatika

honlap

facebook oldal

SZIMPATIKA TV

Tekintse meg a Szimpatika TV
új és régebbi adásait!

Kedves Olvasó!

Szép dolog az őszinteség, sőt, gyógyítani is tud.

Időről időre kihasználom az alkalmat, hogy fölhívjam a figyelmet weboldalunkra, a szimpatika.hu-ra, és az ott található videóinkra, azaz a Szimpatika TV-re. Néha egész különleges emberekről sikerül forgatnunk, ilyen volt a kerekes székes vívókról készült kisfilm, és a Balatont hosszában átúszni próbáló családanya heroikus küzdelmét megörökítő anyag is.

Márciusban egy torokszorító, ugyanakkor vidám témát dolgozunk fel: egy gyerekkönyvet mutatunk be, amely a közkedvelt meseíró és rajzoló, Bartos Erika közreműködésével készült. Most azonban nem Bogyó és Babóca vagy Anna és Peti mosolyog a lapokon, hanem daganatos és leukémiás gyerekek. Hogyhogy? Mesekönyv a rákról? Igen. Méghozzá a gyermekrákról.

A könyv érthetően és kedvesen magyarázza el a legkisebbeknek és szüleiknek, hogy mi az, ami történik és történni fog, mik azok a trombocicák, mi az MR, és kik azok a bajkeverő sejtek. A könyv a Tűzoltó utcai Gyermekklinika által létrehozott Őrzők Alapítvány ötlete alapján született, és az ő munkatársaik – orvosok, szakemberek – írták. Ezt a mesekönyvet nem lehet boltokban kapni, de az alapítvány gondoskodik róla, hogy eljusson az érintettekhez. (Amikor az 1%-ról döntenek, gondolhatnak rájuk is!)

A dr. Hauser Péter gyermekonkológussal, a Bátorságpróba című könyv szakértőjével készült interjúból kiderül, hogy hál' istennek, a daganatos gyerekek 70%-a meggyógyul. És ebben nagy szerepe van az őszinteségnek. Ennek a könyvnek sincs más célja, mint hogy őszintén beszéljünk a gyerekekkel, még akkor is, ha nagy a baj. És akkor is, ha nem.

A honlapunkhoz jó böngészést, a laphoz pedig kellemes olvasást kíván a szerkesztőség nevében:

Kalmár András
főszerkesztő

Tartalom

Címlapon:
Szacsvay László — 4

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Jogomban áll! — 8

Dogossy Katalin
Az önmegtartóztatás dicsérete — 10

Elmondom hát mindenkinek
Polgár Teréz Eszter rovata
Páston innen, páston túl — 12

A Kultúrpart ajánlja — 16

Márciusi SZIMPATIKA-AKCIÓ — 18

Társaslény
Vág Bernadett rovata
Tündérfiúk, ördögpasik — 20

Anya-Apa
A világhálón
- anyaszemmel — 22
- apaszemmel — 23

Sallai Ervin
Tavaszi megújulás — 24

Kérdezze meg kezelőorvosát!
Bőrbevágó kérdések — 26

Kérdezze meg gyógyszerészét!
Kockázatok és mellékhatások — 28

Üzenet a Földnek
A fenntartható fejlődés rovata
Effektív szelektív — 30

Édes Otthon
Aggod Zsuzsa rovata
Cukorspárgás (tea)tojás — 32

Szimpatika Kvíz — 34

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: Kalmár András • Szerzőink: Aggod Zsuzsa, Csímár Kamilla, Demeter Fanni, Dogossy Katalin, Kovács Zsuzsanna, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szonda Györgyi, Vág Bernadett
Grafikai vezető: Braun László • Grafikai munkatárs: Szonda Bálint • Címlapfotó: Krisztics Barbara • 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 • V. évfolyam, 3. szám. Megjelenik havonta 247 000 példányban.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

fotó: Krisztics Barbara

Szacsvay László

Fotósunkkal egy kis budapesti étteremben találkoztunk Szacsvay Lászlóval, aki, bár elsőre azt hitte, hogy a Színpadtechnika c. magazinnak ad interjút, szívesen mesélt a családról, a régi kollégákról és arról, hogy mire készülnek Benedek Miklóssal.

Sokan tudják, hogy nagy kutyabarát vagy, azt hittük ide is kutyával érkezel...

Báró már otthon van, eddig sétáltunk. Az első vizslámat Somának hívták, ő 14 évig élt, Báróval 10 éve vagyunk együtt. Egyébként alapvetően félek a kutyáktól...

Az egész úgy kezdődött, hogy a házunkban lakó fiú vizslájának kölykei születtek, és hazahozott egyet a fiam. Nem akartuk, hogy megtartsa, de amikor az ember meglát egy három hónapos vizslakölyköt, akkor nem tud ellenállni. Minden kiskutya aranyos, de a vizsla egészen tüneményes, mert megvan a ruhája, de még nincs benne a kutya. Lötyög a bőrében. Szokták mondani, hogy van a kutya, meg a vizsla... Tanúsíthatom, hogy ez a fajta tényleg egy másik műfaj. Sokat megismertem az elmúlt húsz év alatt, nincs két egyforma, mindegyik más egyéniség. Tökéletesen lehet velük kommunikálni, mindent megértenek, csak néha mi nem értjük, hogy ők mit akarnak. A vizsla tud emberül, csak mi nem értünk vizslául – ezért ő okosabb, mint az ember. Amikor a feleségem reggel felkel, és kimegy Báróhoz, akkor szinte tisztán érteni, hogy a kutya azt mondja neki: mama. Nem teljesen elképzelhetetlen ez, hiszen a papagájok is képesek egész mondatokkal kommunikálni, lehet, hogy a kutya egy idő múlva annyira idomulni fog az emberhez, hogy egyszer csak megtanul beszélni.

A kutyasétáltatáson kívül sportolsz még valamit?

Persze, teniszezem, és ha nem esik az eső vagy a hó, akkor biciklivel járok. Kocsival egyszerűen nem lehet közlekedni, és azt is nagyon utálom, amikor az orrom előtt megy el a 2-es villamos, ezért inkább kerékpárral járok dolgozni a Katonába. Jobban esik, mint az autó vagy a tömegközlekedés. Fiatalkoromban, a Színművészeti Főiskola előtt, vívtam a BVSC-ben, a másodosztályig jutottam. Örök titok marad, hogy tehetséges voltam-e, vagy sem. Valószínűleg soha nem lettem volna bajnok, nem vagyok egy versengő típus, sem elég csibész, pedig a versenysporthoz az kell. Nemcsak a vívást, hanem a BVSC klubot is nagyon szerettem, remek hely volt, annyira pezsgett az élet, hogy én még ruhatárosnak is elszegődtem, csak hogy ott lehessek, abban a miliőben.

Hogyan lettél színész? Bár a szüleid pedagógusok voltak, voltak híres színész felmenőid...

Persze, Szacsvay Imre, aki a Nemzeti Színház örökös tagja volt. Az én „szacsvayságom" rendhagyó, mert nem apai ágon vagyok Szacsvay leszármazott, az édesapám anyja volt Szacsvay lány. Egy 1400-1500-as évekből származó erdélyi család vagyunk. A család kétágú, Léczfalvi és Esztelneki előnévvel, mi az Esztelneki ághoz tartozunk. Megvan a címerünk, amiből kiderült, hogy pallosjoga is volt a családnak, és törökverők voltak. Tavaly nyáron teljesült egy régi álmom, eljuthattam a Sepsiszentgyörgy közelében fekvő Szacsvára.

Két nagyon híres Szacsvay leszármazott van, az egyik az előbb említett színész, aki 1930-ig élt, és a patetikus színjátszást képviselte. Van egy életrajzi könyve, az *Életem és emlékeim*, amit Balassa Imre segítségével írt. A másik híres rokonom, szintén Szacsvay Imre, ő volt Kossuth titkára, ő szerkesztette és jegyezte a Függetlenségi Nyilatkozatot, emiatt '48-ban, az aradiakkal közel egy időben kivégezték. Tömegsírban fekszik a Kerepesi temetőben.

Az Országházban a jegyzők munkaszobáját Szacsvay Teremnek hívják, így adóztak egykori mártírhalált halt kollégájuk emlékének a jegyzők. Szacsvay Imre inkább meghalt, mintsem hogy visszavonja a Függetlenségi Nyilatkozatot. Nagyváradon állítottak neki szobrot, ott egyszer felolvastam a levelét, amelyben bocsánatot kért a szüleitől és a testvéreitől, amiért kivégzik. Kiss Tibor festőművész készített egy portrét, ami a róla elnevezett teremben található, én is ültem neki modellt, mert az álla állítólag olyan volt, mint az enyém.

Apám, Fehér Tibor, történelemtanár és író volt, számos ifjúsági regény szerzője. A *Hajdúk kapitánya*, a *Hold a Tisza felett* vagy *A félhold árnyékában* című könyveire biztosan sokan emlékeznek még. Ő az édesanyja nevét vette fel, aki Szacsvay Jolán volt, így lettem én Szacsvay-Fehér László – de a Fehér később lekopott. És mivel én a híres felmenőim ellenére az égvilágon nem értettem semmihez, elmentem színésznek, hogy mindenhez értsek. Sehova nem vettek volna fel, mert nem voltam jó tanuló, a teljesítményem nagyon messze volt az egyetemi ponthatároktól. Sosem voltam okos – de talán bölcs már vagyok. Nem is bánom, mert nem mindig jó okosnak lenni. Inkább szorgalmas voltam és visszahúzódó.

Kamaszkorban aztán az ember elkezd szerelemes lenni, és az én időmben egy szerelmes még a versekhez menekült, hiszen valahogy meg akarta fogalmazni azt, amit nem tudott. Persze, ehhez kellett egy magyartanár, egy indíttatás, egy könyvespolc, ahonnan le lehet venni a kötetet. Nálam a reáltantárgyak soha nem jöttek szóba, a történelem és az irodalom viszont érdekelt, szerettem. A gimnáziumban is volt színjátszó kör, ráadásul Bódy Gábor volt az én önképzőköri elnököm az Istvánban, az ő szellemisége már fiatalon is működött. Érettségi után elmentem felvételizni, de természetesen nem vettek fel elsőre a főiskolára, aminek később nagyon örültem, mivel így eltölthettem egy évet a Nemzeti Színház Stúdiójában Lukács Sándor, Bánsági Ildikó, Hámori Ildikó, Nagy Gábor, Martin Márta társaságában.

Rükverc – fotó: Dömölky Dániel

Benedek Miklóst is ott ismerted meg? Vele, úgy tűnik, a Budapest Orfeum óta elválaszthatatlanok vagytok...

Most is együtt játsszuk *A nagy négyes*t... Már az általános iskolában ismertem őt, két osztállyal felettem járt, a főiskolán pedig már jóban is lettünk. Ő akkor már ismerte a kabaré világát, az apja révén bejáratos volt a Vidám Színpadra, járt a Luxorba, a Savoyba... Adott volt, hogy később ezt a világot közösen elevenítsük fel.

Ha jól tudom, akkor egy önálló estre készülsz, amiben neki is szerepe van...

Igen, ez egy egyórás produkció lesz, komoly dolog, és nincs benne semmi gyakorlatom, még sohasem csináltam ilyet... Amióta a Katonában létrehozták a Sufnit több kollégám is tartott már ott önálló estet, Fekete Ernő Weöres Sándorral, Kiss Eszter Szabó Lőrinccel, Bodnár Erika pedig mesékkel készült. Gondoltam, hogy én is megpróbálom, hátha sikerül. Remélem, összejön, Benedek Miklóssal dolgozunk rajta. Talán április elejére el tudjuk készíteni, ez csak rajtam és Miklóson múlik...

Mi történt a főiskola után?

Én 1966 óta vagyok valaki. Stúdiósként még boldog voltam, ha a színészek visszaköszöntek, fantasztikus érzés volt, amikor aztán már elkezdtek partnerként kezelni. Játszottam Kállai Ferenccel, Sinkovits Imrével, Gobbi Hildával, Máthé Erzsivel és Törőcsik Marikával is, Major Tamás pedig nagyon sokat rendezett. 1973-ban jött az áttörés, a Revizort játszhattam a Nemzeti Színházban, a nagy Tovsztonogov rendezésében. Ő egy nagyon híres rendező és igazgató volt Leningrádban, és nagy szó volt, hogy Magyarországra jön rendezni. Ez még egy másik rendszer volt, az igaz, és minden szent volt, ami a Szovjetunióból jött, de ha kultúráról van szó, én inkább az orosz kultúrával nyomatom el magam, mint a globálissal. Korábban nem kaphattam komoly szerepeket, mert csak két éve voltam a színháznál, ráadásul 26 évesen ez szóba se jöhetett. A Revizorra Sztankay Istvánt, Kálmán Györgyöt és Iglódi Istvánt ajánlották Tovsztonogovnak. Ő viszont úgy döntött, hogy nem kér az ajánlatokból, inkább megnéz néhány előadást, az alapján választ. A színészethez nemcsak tehetség, de 50% szerencse is kell, és itt nekem szerencsém volt. Akkor már nagyon sok kisebb szerepet játszottam, teniszező fiúból felvittem egészen V. Lászlóig, és mivel Iglódi Pista elment Németországba forgatni, én ugrottam be helyette a *Czillei és a Hunyadiak*ban. Tovsztonogov éppen ezt a Czilleit nézte meg, és én valamiért megtetszettem neki. A koncepciójába az én figurám illet bele a legjobban. Másik szerencsém az volt, hogy Fülöp Zsigmond abban az évben ment el a színháztól, ha akkor még ott van, valószínűleg őt választja. Éppen a TV-ben voltam egy felvételen, amikor nyílt az ajtó, és beszóltak, hogy a Szacsvaynak telefonja van. Bennem megállt az ütő, azt hittem meghalt valaki, egy felvételt nem szoktak csak úgy megszakítani. Felvettem a kagylót és Marton Endre, az igazgató szólt bele. Azt hittem, hogy ki vagyok rúgva. Csak annyit kérdezett, hogy meg tudok-e kapaszkodni, és amikor biztosítottam, hogy fogom a széket, elmondta, hogy én játszom a Revizort. Hát, tényleg meg kellett kapaszkodnom. Bementem a színházba, ahol már vártak, a házi színpadon fel volt állítva egy hosszú asztal, ott ült a rendező, a segédrendező, a tolmács, a Major, a szakszervezet, 2-3 dramaturg, a Művelődési Minisztériumból egy ember – szóval nagyon sokan. Előttük egy szék, jegyzetfüzettel és ceruzával. Az volt az én helyem. Úgy éreztem magam, mint Nyilas Misi. Megkezdődött a fejtágítás, ki kellett hogy képezzenek arra, hogy hogyan szabad viselkedjek az orosz rendezővel. Tovsztonogov rájött, hogy ha halálra rémítenek, akkor nem fogok tudni dolgozni, így végül leintette a bizottságot, és ő kezdett el velem beszélgetni. Ezt a korszakot hívtam én hapták színjátszásnak.

Megvolt a bemutató, és életem legnagyobb dicséretét kaptam. Volt a darabban egy jelenet, amikor részegen a többiek ölében fekszem, és Básti Lajosnak lett volna a feladata, hogy megtámassza a fejemet. Ő viszont nem az az ember volt, aki egy taknyos főiskolásnak fogja a fejét. A második előadás közben észrevettem, hogy valami nem úgy van, mint korábban... és rájöttem, hogy Básti elkezdte megtámasztani a fejemet. Ez volt a legnagyobb dicséret, amit valaha kaptam. Hogy Básti Lajos befogadott.

Egyébként izgulós vagy? Nyugodt, szemlélődő, már-már buddhista léleknek tűnsz.

Ha nem izgul valaki előadás előtt, alatt, akkor annak abba kell hagynia a szakmát. Én is izgulok, de ezen úrrá kell lenni. Sokba van ez a nyugodtság nekem, de például ezért a nyugodtságért, szemlélődésért lettem beválogatva *A revizor*ba is, hisz Hlesztakov is ilyen. Soha nem szoktam a társaság középpontja lenni, imádok nézelődni, régen kedves szórakozásom volt, hogy beültem valahová és csak bámészkodtam. Hagyom magam sodródni, mert tudom, hogy úgyse tudok változtatni, vagy irányítani.

Sohasem akartál rendezni?

Dehogy, alig bírok végigülni egy megbeszélést, hát még hogy én tartsak előadást...

Van szerepálmod?

Erre nem igazán tudok válaszolni. Mindenki szeretne Hamlet lenni, de ha megbukik vele, mi értelme volt?

A mi osztályunk – fotó: Dömölky Dániel

Azt a feladatot kell megoldani, és abba kell beleszeretni, amit éppen kap az ember. Ez lehet jó is, rossz is. Van olyan, hogy kínszenvedés bemenni a színházba, mert félek a szereptől, vagy jellegtelen, sikertelen, örömtelen a munka. De ez nem függ a szerep nagyságától. Például imádtam a *Vadkacsá*ban lakájt játszani, egy-két mondatom volt csak, és fél 8-kor már az utcán sétáltam.

Nem is vártad meg a tapsot?

Nem, hiszen ki emlékszik fél 11-kor arra, hogy negyed nyolckor valaki mondott valamit? Ezért üljek ott késő estig? Sokan azt mondják, hogy ez tiszteletlenség a nézővel szemben, de ez butaság. Egy jó nézés vagy egy mondat többet ér, mint ha elmondasz nyolcvanat, de az senkit sem érint meg. Szegény anyám mesélte, hogy egyszer látott egy színdarabot, amiben valaki bejött a színre, csuklott egyet, mondott egy mondatot, és kiment. Harminc év múlva is emlékezett erre. Aztán kiderült, hogy ezt a valakit Kiss Manyinak hívták. Ezzel csak azt szeretném illusztrálni, hogy egy színházi előadásban minden egyes résztvevőnek megvan a fontos szerepe, a nézőknek ugyanúgy, mint a műszakiaknak. Minden előadás más, és a nézőhöz hasonlóan a színész is behozza az összes baját, örömét és bánatát a színházba, de neki úrrá kell rajta lenni. Teljesen mindegy, hogy én egy percet vagy öt másodpercet rontok el, de az rongálja az előadást. Lehet, hogy nem teszi tönkre az egészet, de árt neki. Nem csak a tévesztésre gondolok, hanem arra, amikor valaki nincs ott fejben. Arra kell koncentrálni, hogy agyilag kizárjam a dolgokat, és csak a szerepre tudjak figyelni. Én ebben látom a színészetet. Csapatjátékos voltam világéletemben, ezért is lesz furcsa élmény nekem ez az önálló est.

Kalmár András

Üzenet a Földről

Novák Péter

Jogomban áll!

Élni biztosan. Köszönöm anyámnak, köszönöm apámnak, a közös elhatározásnak, de mindannyian Isten gyermekei vagyunk, ha már feltalálta az egyedfejlődés fajunkra vonatkozó módozatát. Is. Csak volt célja vele!?

Csak, és persze, Mi, a faj sem maradtunk el a fejlesztések területén... Ha már van ez a „jog" izé, hogy váratlan a semmiből, egy ártatlan kis bolondságból egyszerre ott bömböl a felelősség, úgy legyen! De azt is tanulja meg mihamarább a szentem, hogy ártatlanság ide, bájos mosoly oda, társaslényeg vagyunk! Társadalmi normákkal, együttélési szabályokkal, és az bizony kötelező, mindenkire nézve. Szóval, nem csak hébe meg hóba, hékás!

Így is van rendjén. Legyen a törvény vallási, erkölcsi, államigazgatási, szabályozásaik nélkül összeomlana a civilizáció, anarchia és KO vetne véget rövid időn belül a természet és az emberiség örökrangadójának. Ilyen a boksz. Természetesen a jó játék feltétele a feltételek pontos ismerete; a leírás, mely egyensúlyra törekszik az említett fogalmak, azaz a jog és a kötelesség témáiban.

Jó! A korlátozásokból, mondhatni, kiválóra vizsgázott az egyetemes kultúrtörténelem, gratulálunk! Hiába no, nincs eredményesebb az időben elcsattanó atyai pofonnál, még akkor sem, ha olykor, bár szembetűnő sűrűséggel, emberek sokasága életével fizet egy-egy szigorúbb regula okán. Zagson, rendszerhiba, kérjük reklamálni a hálátlan utókornál...

Nos, korántsem ilyen jók az eredmények az alapvető emberi jogok gyakorlatának terén, sőt, mindent – faji, nemi, szín és nyelvi, hitbéli hovatartozást – összevetve, maximum egy kegyelem kettes jár, amennyiben az utolsó néhány száz esztendő csigalassúságú változásait is beszámítjuk. Be bizony, ebben élünk! Hosszú és gyötrelmes pálya vezetett odáig, hogy sötét, még sötétebb, majd legsötétebb korszakok után mindenki… illetve sokan… vagyis néhányan a milliárdokból kimondhassák: szabadság! Az élet jogának gyakorlását, a kötelezettségek gyümölcsét, mit becsületes munkával, a tisztességes mindennapokkal immáron meg lehet váltani. Ilyen egyszerű dolog ez, semmi költészet, film, színház, muzsika, csak maga a tudat, ha adok, cserébe kapok is valamit. Éljen, koccintsunk rá, testvéreim!

Így tett két portugál fiatalember is a hatvanas évek elején, akiket az akkori rezsim hét év börtönre ítélt a gesztusért. Minden esélyük megvolt, hogy az idő süllyesztőjében végzik, mígnem az eset egy angol ügyvéd tudomására jutott. Dr. Peter Benenson nevéhez így fűződik talán az infokommunikáció első, az egyéni felelősségvállalás motivációjából született társadalmi célú hirdetése. Ugyanis, vélhetőleg isteni sugallatra, a paragrafusok helyett a nyilvánossághoz fordult. Az Observer egész oldalas vezércikkében az emberek segítségét kérte, és nem mást, mint hogy ők is vessék papírra felháborodásukat! Írjanak a fasisztáknak, a nagykövetségnek, az újságoknak, vagy akár személyesen neki... Nagy kaland, és akkor mi van?

Csoda, tisztelt olvasó! Az önrendelkezés csodája! Az elmúlt bő öt évtizedben e váratlan semmiből, a naiv erődemonstrációból, a militáns pacifizmusból egy világméretű civil közösség, az Amnesty International született, jelezvén az Örökkévalónak, volt értelme! Meg tudjuk védeni magunkat teremtett dzsungeleinkben!

Az emberjogi társulás számos országban, így Magyarországon is önszerveződik. A nemzetközi összefogások mellett specifikus problémák sokaságával foglalkoznak, hogy az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatában foglaltak ne csak díszkötésben, hanem kézzelfoghatóan is elérhetőek legyen. Munkájukat a teljes anyagi függetlenség hitelesíti, adományt kizárólag magánszemélyektől fogadhatnak el. Szép. Itt jön a neheze? Igen.

Jó esetben adófizető, vagy adót fizetni próbáló állampolgárok vagyunk. Ez státuszunk egyik jogalapja, a szerződés, hogy toljuk a szekeret, de cserébe kapunk is valamit. Egy jóléti társadalomban akár befektetésnek is lehetne definiálni, és ahol élünk, állítólag jóléti társadalom... Ami nem vita tárgya, hogy ha már fizetni kell érte, legalább kerüljön minél több, jó helyre a pénzünkből! Ugye?

Ugye. Ennek ellenére a bevallók elenyésző része él a lehetőséggel, pedig egyetlen pipával és egy szervezet megnevezésével mindenki rendelkezhetne kevéske pénze 1%-áról. Nem sok, de rengeteg. Az információ hiánya, a reklámdömping, a bizalmatlanság nem lehet kifogás egy olyan kérdésben, ami legszemélyesebb vágyunkat érinti, a szabadságot! A civil szervezetek, foglalkozzanak bármivel, közvetve mind ezen dolgoznak. Helyettünk is. Ennyit nem ér meg?

HIRDETÉS

Dogossy Katalin

Az önmegtartóztatás dicsérete

Nem tudom, hogy ki hogyan van vele, nekem néha elegem van.

Ilyenkor, tél végén szokott ez megtörténni.

Elegem van a reklámokból, a bevásárlóközpontok emberáradatából, a túlzott árukínálatból meg az akciós hirdetési újságokból. Nem akarok negyvenhat féle sajt, meg huszonöt féle kenyér közül választani. S főként nem akarom őket ár/érték szerint összehasonlítgatni azért, hogy jól járjak. Egyetlenegy, fél áron kínált, most akciós „ki ne hagyd" termék sem érdekel.

Önmegtartóztatásra vágyom.

Ilyenkor, tél végén, tavasz kezdetén rám tör az egyszerű, tiszta élet utáni sóvárgás. Nem akarok vásárolni. Nem akarok reggel kávéval kelni, össze-vissza enni.

Böjtölni akarok.

Nem kívánom a pogácsát, tál salátát, szelet húst, hamburgert, pizzát, darabka sajtot, mikor mi jön szembe velem. Nem akarok a kocsiban, vezetés közben enni. Se állva a frizsider előtt. Nem akarok darabkát letörni a virsliből, a sajtból, se falni állva, miközben berakom a szennyest a mosógépbe. Elegem van abból, hogy ha fogyókúrázom, nem eszem semmit, amikor nem fogyókúrázom, megeszem mindent. Rántott hús panírját, meg töltött káposztát, erdélyi módra, hidegen. Miközben tudom, hogy az emésztőrendszerben keletkező és felszívódó mérgek betegítik meg az embert. Ezek teszik idő előtt öreggé és csúnyává.

Nyilvánvalóan ezért vagyok csúnya és öreg.

Vagyis: böjtölni kell.

Így tettek őseink, így tesznek az állatok, ha betegek, sőt a kisgyerekek is, ha elkapnak valami vacak fertőzést. Így tesznek, amíg el nem rontjuk őket.

Az emberiség történetében, a vallások mindegyikében jelentős szerepet tulajdonítanak a böjtnek. Az iszlámban a hívők öt fő kötelessége közül az egyik a böjt. A hinduizmusban a böjt a tisztátalan állapotból való megszabadulás egyik eszköze. Például. De említhetném a nagy világvallások bármelyikét.

Böjtölni kell hát.

Nem könnyű. Bár mondhatom, hogy immár tizenöt éve rendszeresen csinálom, mégsem... Bár azért egyre könnyebb.

Sok múlik a helyen, a körülményeken. Ahová én járok, amikor rám tör az önmegtartóztatás, a böjtölés iránti vágy, Magyarország egyik legszebb helye. A Dunakanyar fölött, a visegrádi fellegvár alatt, a pilisi erdő közepén bujkál. Száznégy lépcső vezet a házig, ahol ilyenkor lakom. A teraszról kizárólag fák borította dombokat látni. Éjjelenként szarvasok lépteit hallani, hajnalonként fenyőrigók, világoskék kabátos cinkék, fekete- és sárgarigók vitatkoznak a fák ágain. Mire felkel a nap, a ház körül minden macska – szám szerint legkevesebb nyolc – már jóllakott, s minden böjtös felébredt. Az asztalon gyógyteák, a konyhában fő az aznapi zöldségleves.

Sok múlik az emberen is, aki a böjtöt vezeti.

Az asszonyt, aki több mint tizenöt éve, tíznapos turnusokban léböjtkúrákat vezet, régóta ismerem. Arádi Antóniának hívják. Különös asszony. Az a fajta, aki bármibe fog, sikeres. Ő volt Európa egyetlen női motorcsónak-versenyzője. Ötvenegy éves korában ugrott először életében ejtőernyővel. Daganatos betegségben szenvedő férje miatt hagyott föl minden üzleti tevékenységével. Kitanulta a gyógynövények titkait, a természetgyógyászat sok ágát. Két év halasztást sikerült férje számára kicsikarnia a halálról.

Amikor férje végül meghalt, úgy érezte, életében először alul maradt. Feladta. Altatókkal, és nyugtatókkal kövezett útja egészen a pszichiátriára vezetett.

De Antónia felállt. Egy vidéken tartott léböjtkúrával kimosta magából a mérgeket. A tisztító böjt annyira jót tett neki, hogy úgy döntött, ezentúl léböjtkúrák szervezésének szenteli az életét. Vendégei évente rendszeresen visszatérnek. Néhányan évente kétszer is. A hely ideális. Az erdő mélyén nincs kísértés, nincsenek vendéglők, boltok, pékek. Csak csend, városi tüdő számára szinte metszően tiszta levegő, és ameddig a szem ellát, fenyőerdők meg nyugalom.

A kúra kilenc napja alatt a vendégek csak zöldség- és gyümölcsleveket, gyógyteákat és nyákokat kapnak. A házban nincs egyéb élelem. Nem lehet a frizsiderbe nyúlkálni, nincs csokoládé a fiókok mélyén, se maradék keksz, ropi, egyebek. Van viszont masszázs, nyirokrendszert serkentő fáslizás, szauna, torna, kirándulás, korai ágyba bújás. És vannak nehéz napok. Az első kettő biztosan. Ami engem illet, nekem rendszerint két rossz napom van. Szervezetem mindent megtesz azért, hogy ellenálljon. Morog a gyomrom, fáj a fejem, és utálom magam. Aztán a harmadik-negyedik nap reggelén különös dolog történik. A fejfájás, az éhség megszűnik, a fejem kitisztul, és valami érthetetlen jó kedvem kerekedik. A mozdulataim lelassulnak, a csendes pihenő alatt úgy alszom, ahogyan régen gyerekkorában aludt az ember. És kipihenem magam valóban. A szervezetben az egész, hosszú év során felhalmozódó felesleges tartalékok, kóros anyagcseretermékek lebomlanak.

Így történik ez minden évben.

Nem csoda hát, hogy amint pislákolni kezd a tavasz, úgy érzem, elég. Nem akarok vásárolni, össze-vissza enni, kávéval kelni, szmogban fuldokolni.

Böjtölnöm kell.

Végül is március van.
Éppen itt az ideje.

HIRDETÉS

Sinupret®
- belsőleges oldatos cseppek
- bevont tabletta
- forte bevont tabletta

A Sinupret® gyógynövény hatóanyagú gyógyszerkészítmény, amelyben 5 gyógynövény biztosítja az összetett hatást a légúti gyulladások több támadásponton történő célzott kezelésében:

- nyákoldó és gyulladáscsökkentő hatása révén segíti a váladék kiürülését és az orrlégzés megkönnyítését
- vírusellenes hatású, hatékony a vírusfertőzés leküzdésére
- baktériumellenes hatású, hatékony a bakteriális felülfertőződés ellen
- immunmoduláns hatású, a szervezet természetes védekezőképességet erősíti
- a légúti nyálkahártyák gyógyulása fontos a folyamat krónikussá válásának megelőzésében.

Schwabe Hungary Kft.
1117 Budapest, Nádorliget u 8. E épület fsz. 1.
Tel.: +36 1 431 8934, Fax: +36 1 431 8953
schwabehungary@t-online.hu
www.schwabehungary.hu

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

Polgár Teréz Eszter

Páston innen, páston túl

Nagy Tímea párbajtőröző azok közé tartozik, akikre megosztottság nélkül, egy ország büszke. Számos, csapatban szerzett aranyérmén, Európa- és világbajnoki győzelmén felül két olimpián is ő törte meg a jeget: Sydneyben és Athénban az első magyar aranyérmet hozta el. Volt „az év magyar sportolója", jutalmazták Prima Primissima díjjal – hosszan sorolhatnánk elismeréseit. Mégis megmaradt jó értelemben hétköznapi, egészséges értékrendű embernek. Éppen ezért példaértékű sportkarriere befejeztével is, félig már civilként, az átlagosnál talán elfoglaltabb családanyaként.

Hogyan került kapcsolatba éppen a párbajtőrrel?

Amikor 1980-ban, tízévesen elkezdtem vívni, kizárólag az motivált, hogy a fiú, akibe szerelmes voltam, a Vasasban vívott, és szerettem volna vele megismerkedni. Ez volt az első sport, amit egyáltalán kipróbáltam, és nagy lelkesedéssel vetettem magam bele, hiszen láthattam a szerelmemet. Sajnos, két hét elteltével kiderült, hogy ő végérvényesen befejezte a sportpályafutását. Se a nevét, se a korát nem tudom. Én azonban addigra megszerettem a vívást, és maradtam. Ugyan tőrözőként kezdtem – és a tőr mindig is a szívem csücske marad –, az adottságaim párbajtőrben több sikert jósoltak, ezért váltottam.

Mennyiben jobbak az adottságai ehhez?

A tőr szakághoz rendkívül gyorsnak kell lenni. Az én mozgásom mindig is lassú és mackós volt. Viszont nagyon magas voltam, ami a párbajtőrben kimondottan előny. Sokan úgy gondolják, hogy a tehetség velünk született adottság. Szerintem leginkább kitartás, alázat és szorgalom elegye. Méghozzá minden sportban. Engem, például, sokszor fenyegettek, hogy megbuktatnak testnevelésből. Jogos lett volna, mert a mozgásom igencsak furcsa volt, és a mai napig, hát, enyhén szólva, vicces. Régen nagyon zavart, főleg, mert sokszor kinevettek. Még a gyerekeim is gyakran mondják, hogy „anya, olyan ciki, ahogy úszol: inkább hagyd abba, mert nekünk is elég kínos..." Most már úgy vagyok vele, hogy persze, jobb lenne, ha minden sportban legalább a normál mércét megütném, de már kevésbé feszélyez.

Meg lehet fogalmazni, hogy a vívás miért lett szerelem?

A legszebb sport számomra. Talán, mert nincsen benne két hasonló edzés, minden nap más. Én sosem tudtam elválasztani, hogy magáért a vívásért, vagy az eredményekért vívok. Minden gyerek olimpiai bajnok szeretne lenni, és akkor jár jó úton, ha ez lebeg a szeme előtt. Engem az első év után elküldtek, mert igencsak béna, dundi lány voltam. Apukám kérésére mégiscsak maradhattam, majd egy edzőváltás után Sima Pista bácsi észrevette bennem az elszántságot és szorgalmat, amit azzal díjazott, hogy külön kezdett foglalkozni velem. Ezt én még több munkával háláltam meg. Nekem a vívás az életemet jelentette, és még most is kiváteles fontosságú. Idén nyáron például első alkalommal rendezzük meg az Erzsébet „vívó" tábort, amelynek a vezetője leszek. Valószínűleg sokkal jobban fogok izgulni, mint a gyerekek. Sajnos a vívásnál a kezdeti hónapok igen unalmasak tudnak lenni, hiszen bizonyos mozdulatokat órákon, heteken, hónapokon át kell gyakorolni. Itt az edző hozzáértésén és a csoport összetételén nagyon sok múlik.

Az élsport rengeteg lemondással jár. Mindig úgy gondolta, hogy megéri?

Sokszor hallottam, hogy milyen jó is lehet a dobogón állni. Kevesebben gondolnak bele, amikor az ágyikójukban ébredeznek vagy nyaralnak, hogy ezek egy sportolónak alig adatnak meg. De igaz, hogy egy győzelem többszörösen ad vissza minden örömöt. Ha az ember szeret valamit, nem azt érzi, hogy áldozatot hoz. Nekem is a világ legtermészetesebb dolga volt a korai kelés, fekvés, és hogy nincs szórakozás. Gyerekként nem tudtam eljárni barátnőzni, osztálykirándulni, viszont azt csináltam, amit a legjobban szerettem. Lemondást jelentett, mondjuk, az állandó fogyókúra, amit gyerek-, kamaszfejjel igen nehéz tartani, de egy-egy siker megerősíti az embert. Természetesen nálunk messze nem olyan a fogyókúra, mint pl. a tornászoknál. Én dundi alkat voltam, de az idők során ez változott, hozzáidomultam a sporthoz. Ez nem jelenti, hogy bármikor, bármit, bármennyit ehetek, de szerencsére imádom a gyümölcsöt, zöldséget. Igaz, szoros barátságot ápolok a csokoládéval is.

Sosem érezte úgy, hogy „elég volt"? Emlékszik olyan mélypontra, amikor majdnem feladta?

Egy nem jól sikerült verseny, egy nehéz alapozó időszak el tudja venni a lelkesedést egy időre; vagy a sportban az is megborítja az embert, ha csak szerelmes. Én elég konok vagyok, szeretek magamnak bizonyítani, és szerencsém is volt, mert szakosztályvezetőm, dr. Móna István jobban hitt bennem, mint én magamban. Edzőm pedig, Udvarhelyi Gábor a világ legjobb pedagógusa. Tudja, hogy mikor kell dicsérni (ezzel nagyon fukarkodott), mikor kell megdorgálni (ez már jóval gyakoribb volt), és mikor kell támaszt nyújtani. Ez egyetlenegyszer fordult elő, de akkor sziklaszilárd bástya volt az életemben: az atlantai olimpia után. Ott papírforma szerint nyernem kellett volna, de csak 5. lettem. Bennem a világ dőlt össze. Ő csak figyelt, majd az utolsó pillanatban nyújtotta a kezét, és kihúzott a gödörből. Négy évre rá egymás nyakába borulva álltunk az olimpiai győzelmem után a páston.

Hogyan tudta túltenni magát a kudarcokon, és jól kezelni a sikereket?

A kudarcokat át kellett élnem ahhoz, hogy még nagyobb eredményre legyek képes. Aki feladja, sosem fog semmit elérni. Abban Móna Pista bácsi segített a legtöbbet, hogyan értékeljem a sikereket. Mindig mellettem állt, és én szinte semmit sem csináltam anélkül, hogy kikértem volna a véleményét. A világ legszerencsésebb embere vagyok, hogy a barátja lehettem. Még most is érzem, hogy fogja a kezem, bár már nincsen velünk. Akinek volt igazi barátja, érti. Régi mesterem, Udvarhelyi Gábor is mindig mellettem állt, és Kulcsár Győzőt is meg kell említenem, akinek olimpiai aranyérmet köszönhetek.

Mi segített a versenyek előtti stresszt elviselni?

Miután átéltem a poklot, az atlantai kudarcomat, már jóval kevesebb dolog stresszelt.

Azt mondják, azóta a sikerhez sem úgy viszonyulok, mint a legtöbb versenytársam. Más megvilágításban látom az aranyérmeket is, és tudom értékelni az apró sikereket. Ráadásul, miután megszülettek a gyerekeim, nagy erőt adott, hogy ha nem is nyerek, ők akkor is ott lesznek, és ez a legfontosabb.

A várandósságok hosszú kihagyást jelenthettek a versenyzésben. Tartott tőle, hogy képes lesz-e visszatérni?

Amikor gyereket terveztünk, sose gondoltam rá, mi lesz utána, csak a baba érdekelt. Nem tudtam, visszatérhetek-e az élsportba, de nem is ez volt akkor fontos. Éppen ezért csodálatos várandós hónapjaim voltak, végre ehettem, amennyit szerettem volna. Ez meglátszott a mérlegen is, hiszen mindhárom gyerkőccel 30-35 kilót híztam. De csak arra tudtam gondolni, hogy növekszik a pocakomban egy gyerek. A születést követő 6. héten viszont újra lementem edzeni, és akkor azonnal megmozdult bennem a bizonyítási vágy; 110%-on edzettem.

Az anyaságot hogyan sikerült összeegyeztetni a sporttal? Ami szintén teljes embert kíván, főleg, míg a gyerekek kicsik.

Anyaszerepben otthon teljesítettem a maximumot, az edzőteremben pedig vívóként. Mindig volt nálam telefon, hogy ha bármi gond lenne, hazarohanhassak. Az edzés utáni „kényeztetések", például a meleg vizes lazítás vagy a gyúratás, már nem fértek bele az életembe, ráadásul a kihagyott délelőtti edzéseket mindig éjszaka pótoltam, mikor már a gyerekek aludtak. Ez biztos furcsa és nem normális nőként állít be engem, de kizárólag így tudtam megoldani. Nagyon sok támogatást kaptam a családtól, a nagyszülőktől, és persze, az apuka is rengeteget segített. Ő régen focizott, jól tudta, mivel jár a sportolólét. Ez másképp nem is működött volna.

A gyerekek is sportolnak?

Csenge 14 éves, vízilabdázik, a 10 éves Luca is, ezenkívül ő nemrég kezdett vívni. A fiam, Csanád 7 éves, szintén vízilabdázik, és mellette focizik. A sportágakat ők választották, én csak asszisztálok. Nagy hibának tartom, amikor a szülő találja ki, mit sportoljon a gyereke, vagy ha túl nagy elvárásokat támaszt. Sajnos, sokszor tapasztalom ezt a különféle gyermekversenyeken. Szerintem úgy születünk, hogy szeretünk mozogni, ezért kezdünk el járni, futni. A felnőttek teszik lustává a gyerekeiket, ha nem mutatnak jó példát, vagy ha gátolják őket a mozgásban. Magamon is tapasztalom, hogy az évek múlásával egyre nagyobb kihívás, hogy pl. a lányommal elmenjek futni, de ilyenkor kell aktivizálni az akaraterőt. Még megy!

Tudatosan készült az élsport után életére? Hogyan sikerült beilleszkednie a civil világba?

Már az atlantai olimpia után három évig dolgoztam délelőttönként egy óvodában logopédusként. Délután, este edzettem. Majd miután Csengus megszületett, kilenc évig gyesen voltam. A sporttól nem szakadtam el, jelenleg a Hajós Alfréd Sportuszoda létesítményvezetője vagyok. Rengeteg új dolgot kellett megtanulnom, de ami a legfontosabb, ha nem is vívó-, de sportközegben mozgok. Látom az edzők hihetetlen türelmét, hallom a sportban megszokott „zrikálásokat", sőt icipicit akár segíthetek is az olimpiára készülő sportolóknak. Ezek nagyon hiányoznának. A versenyzés, persze, így is hiányzik, de most még örömjátékra sincs időm. A Vívó Szövetség elnökségi tagja vagyok, tábort szervezek, és ha Luca lányom eldönti, hogy marad a vívásnál, még több gyermek-vívóversenyre fogok járni.

Mit szólna ahhoz, ha valamelyik gyermeke az élsportot választaná? Gondolom, Ön a példaképük…

Kettősség van bennem: szeretném is, hiszen annyi örömöt adott a versenyzés, és félteném is őket, mert annyi fájdalmat okozott. Nem tudom; elfogadom, ahogy döntenek. Lucusnak nagyon nehéz, hogy külön figyelmet kap miattam. Ezért eddig csak két edzését néztem meg, hogy kevésbé érezze ennek hátrányát. Nem tudom, példaképe vagyok-e. Ő mindig kérdez, én mesélek neki. Persze, nyilván lesz majd olyan korszaka, amikor minden rossz, amit én mondok. Csenge lányomnál, aki kamaszodik, pontosan ez a helyzet. Bár ő, ugye, vízilabdázik, amihez egyáltalán nem értek.

Biztosan minden éremhez külön történet tartozik. Van azért „kedvenc"?

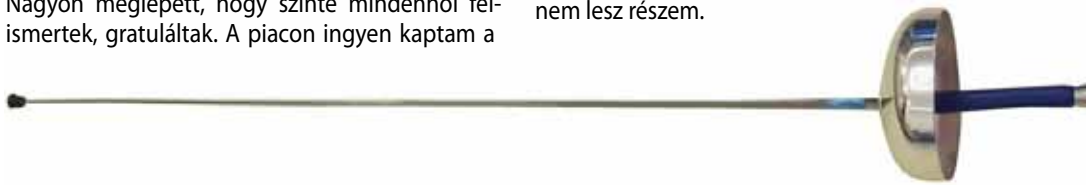
Nehéz kérdés, tényleg mindet másért szeretem. Az egyiket, mert az első, a másikat, mert ott tetszettem egy fiúnak, a harmadikat, mert a város, ahol nyertem, különleges élményeket adott. Van, amit hatalmas buli követett, és arra emlékeztet. A legnagyobb siker, persze, az olimpiai arany, bár aki sportolt, jól tudja, az sem jelenti feltétlenül, hogy aki nyeri, tényleg a legjobb abban az időszakban, abban a sportágban.

Milyen érzés volt az első olimpiai arany után civilek közé menni? Pl. lemenni a közértbe…

Nagyon meglepett, hogy szinte mindenhol felismertek, gratuláltak. A piacon ingyen kaptam a zöldséget, a hentes a pult alól szolgált ki, a pincér nem számolta fel a fogyasztást, a közjegyző nem kért pénzt a munkájáért. Hihetetlen élmény volt az emberekkel találkozni. A második aranyéremnél már tudtam, hogy hány embernek szereztem örömet, és sokkal büszkébben álltam fel a dobogóra.

Mi motiválja, mi hajtja?

Igazság szerint engem hajtani soha nem kellett, inkább visszafogni, hogy ne hajtsam túl magam. Nem tudom megfogalmazni, mi az, ami mindig is előre vitt... Talán már gyerekkoromban eldőlt, hogy amit el akarok érni, azt addig csinálom, amíg el nem érem, vagy legalább hasonló élményben nem lesz részem.



HIRDETÉS

A KULTÚRPART AJÁNLJA:

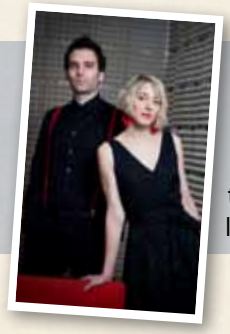
WWW.KULTURPART.HU

Jó hírünk van: már nemcsak az interneten olvasható a **Kultúrpart**, de a **Gazdasági Rádióban** is hallhatnak rólunk, szerdánként 4–6-ig jelentkezik **Novák Péter** a **Kapcsolódjunk** című műsorral, a téma a **társadalmi felelősségvállalás**, a **környezet**, és természetesen a **kultúra**, no meg annak képviselői. Hallgassanak minket Budapest körzetében az **FM 105.9**-en, vidéken pedig az interneten – nem fogják megbánni!

Gazdasági rádió FM 105.9

Lim-Lom országban él **Kacat király**, aki ugyan a **lompolgárok** körében nagyon népszerű, de egyik nap megérkezik a Gyám- és Gyógyszálló Intézet behívója, és a királynak be kell vonulni a **sárgaházba**. A **verses meséből** megtudhatjuk, kinek az érdeke gyámság alá helyezni a királyt, miként szabadul ki végül a fogságból, és hogyan adja férjhez Kacat király a lányát, Csutka Katát. **Kamondy Imre**, a Cabaret Medrano zenekar énekese és szövegírója **abszurd, humoros mesében** fogalmazta meg felfogását az életről, a művészetről, a szabadságról. **Rontó Lili grafikusművész**, aki egyben a Vörösfenyő zenekar szaxofonosa, fanyar humorú, groteszk rajzokkal illusztrálta a könyvet.

Az ovisok és kisiskolások imádják **Titi** és **Tá** történetét, a furcsa hangszereket és még furcsább zenészeket, a **kergetőzést a színpadon**, Bartát, Hartát és azt, hogy szőrös a lába a légynek. Nos, most ismét itt a legendás zenés **interaktív gyerekdarab**, a **Tititá**: **március 12-én** az **Erzsébetligeti Színházban** délelőtt két előadás is lesz – kifejezetten olyan gyerekeknek ajánljuk, akik **nem szeretnek csendben lenni**! És a szülőknek, kísérőknek sem kell mobiltelefonjukba burkolózni, számukra is lesz nevetnivaló. Aki még nem látta az előadást, ne hagyja ki!



Ingyenesen letölthetővé tette **behind the line** című bemutatkozó nagylemezét 2013 egyik legígéretesebb új magyar zenekara, a **mïus**. **Horányi Júlia** színházi díszlet-jelmeztervező és **Álmos Gergely** EUROPAN-díjas építész duója jazz, trip-hop, downtempo, r'n'b, rock és nagyzenekari elemekkel, valamint nagybőgővel, trombitával, üstdobbal, hegedűvel kísérletezik. A kellemes hangzásvilágú dalokat ingyen lehet letölteni a **www.mius.hu** honlapról.

Ha bővebb információt szeretne, nézze meg a fenti művészek, események honlapját, vagy böngésszen a kulturpart.hu-n!

HA IGAZÁN GYORS ÉS HATÉKONY MEGOLDÁST KERES

Hirdetés

Hármas hatású fájdalomcsillapító

Az Advil® Ultra Forte lágy kapszula egy modern, rendkívül gyors hatású fájdalomcsillapító széleskörű javallatokkal.

Hatóanyaga az ibuprofén, mely hármas hatású: láz-, fájdalomcsillapító és gyulladásgátló hatása is van, szemben pl. a paracetamollal, amely nem rendelkezik számottevő gyulladásgátló hatással. Ezért az ibuprofén mindenképp hatásosabb olyan tünetek kezelésében, amelyek hátterében gyulladás is áll.

Valódi hatékonyság egyetlen lágy kapszulában

Az Advil® Ultra Forte valódi hatékonyságot ígér, a felszívódás és a hatáskezdet is gyors!

Gyógyszerformája lágy kapszula, a kapszula belsejében található folyadék eleve oldott formában tartalmazza az ibuprofén hatóanyagot.

Ennek a különleges technológiának köszönhetően a hagyományos ibuprofén tablettákhoz képest több mint 2x gyorsabban szívódik fel, hatása pedig 8 órán át tart.

Egy fájdalomcsillapító – többféle fájdalomra

Az Advil® Ultra Forte hatékonyan használható fejfájás, mozgásszervi és ízületi betegségek, izomfájdalmak, menstruációs fájdalmak, hátfájás, migrén, fogfájás és láz csillapítására, továbbá alkalmas az influenza és a meghűlés tüneteinek kezelésére is.

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

SZIMPATIKA

MÁRCIUSI AKCIÓ!

Az akció 2013. március 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak.

Béres Egészségtár Szemerő Forte filmtabletta
2x60 db

MOST MÉG OLCSÓBB **5 640 Ft**
47 Ft/db

Időskori szembetegség, illetve az erős fénysugárzás oxidatív szemkárosító hatása esetén a különleges táplálkozási igény kielégítésére
Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

Sinupret belsőleges oldatos cseppek
50 ml

MOST MÉG OLCSÓBB **1 330 Ft**
26,6 Ft/ml

Orrmelléküreg és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Kurkuma kapszula
60 db

MOST MÉG OLCSÓBB **1 890 Ft**
31,5 Ft/db

Védelmet nyújt az ízületeknek, hatékony az ízületi gyulladások ellen
Étrend-kiegészítő készítmény

Ambroxol-Teva 15 mg/5 ml szirup
100 ml

MOST CSAK **880 Ft**
8,8 Ft/ml

Sűrű nyáktermeléssel járó légúti betegségek kiegészítő kezelésére alkalmas köptető hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

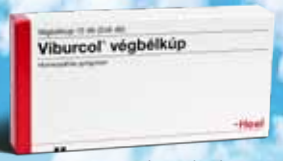
Otrivin 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray
10 ml

MOST CSAK **1 345 Ft**
134,5 Ft/ml

Megfázás és szénanátha okozta orrdugulás megszüntetésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Viburcol végbélkúp
12 db

MOST CSAK **1 770 Ft**
147,5 Ft/db



A szervezet öngyógyító törekvésének serkentésére lázas vagy láz nélküli nyugtalansági állapotokban, enyhe fertőzések tüneti kezelésére. Homeopátiás készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Mezym forte 10 000 egység filmtabletta
50 db

MOST CSAK **1 830 Ft**
36,6 Ft/db

A hasnyálmirigy megbetegedésével kapcsolatos idült emésztési zavarok kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Rapid 500 mg filmtabletta
16 db

MOST CSAK **540 Ft**
33,8 Ft/db

Paracetamol tartalmú fájdalom- és lázcsillapító
Vény nélkül kapható gyógyszer

TriActin Wick citrom ízű por belsőleges oldathoz
10 db

MOST CSAK **1 660 Ft**
166 Ft/db

Hatékonyan csökkenti a megfázás és az influenza tüneteit
Vény nélkül kapható gyógyszer

Faringopront 3 mg/0,2 mg méz ízesítésű szopogató tabletta
24 db

MOST CSAK **750 Ft**
31,3 Ft/db

Fertőtleníti a torkot, enyhíti a torokfájás tüneteit
Vény nélkül kapható gyógyszer

Mesterfluor 1 mg/ml szájvíz
500 ml

MOST CSAK **1 490 Ft**
2,98 Ft/ml

Fogszuvasodás megelőzésére felnőtt és gyermek esetén
Vény nélkül kapható gyógyszer

Corega Erős műfogsorrögzítő krém
40 g

MOST CSAK **1 160 Ft**
29 Ft/g

Műfogsorrögzítő krém teljes és részleges műfogsorhoz
Orvostechnikai eszköz *

Voltaren Dolo 25 mg lágy kapszula
20 db

MOST CSAK **1 425 Ft**
71,3 Ft/db

Diklofenáktartalmú gyulladásgátló, fájdalom- és lázcsillapító hatású készítmény
Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex tabletta
24 db

MOST CSAK **1 440 Ft**
60 Ft/db

A megfázás és influenza tüneteinek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Bilobil forte 80 mg kemény kapszula
60 db

MOST CSAK **3 505 Ft**
58,4 Ft/db

Központi idegrendszeri zavarok kezelésére: szédülés, fülzúgás, fejfájás, memóriazavarok esetén
Vény nélkül kapható gyógyszer

Normaflore belsőleges szuszpenzió
20x5 ml

MOST CSAK **1 690 Ft**
16,9 Ft/ml

Elősegíti a bélflóra helyreállítását gyomor-bélrendszeri fertőzés, antibiotikum-kezelés esetén
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

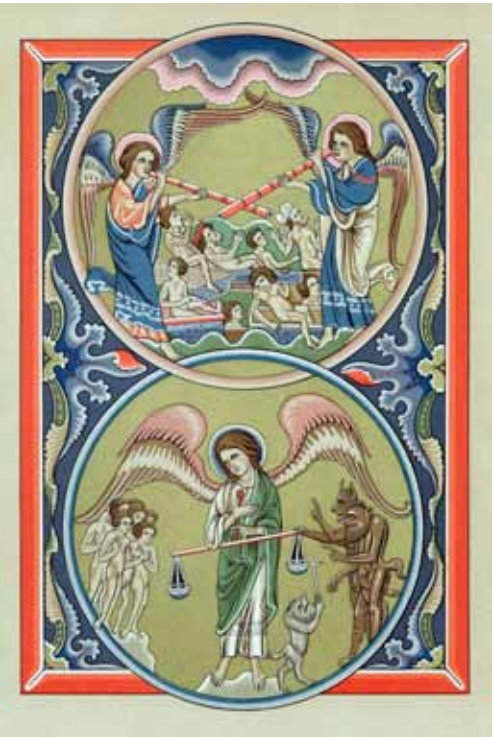
***A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

Vág Bernadett

Tündérfiúk, ördögpasik

Volt egyszer, hol nem volt egy tündérlány meg egy tündérfiú. A tündérlány olyan nagyon szép volt, hogy szeme égkék, haja arany, nádszál teste meg a plasztikai sebészek rémálma.

A tündérfiú is gyönyörű volt (bár e jelző kissé feminin), daliás, selyemhajú, őzszemű, sőt, még két kicsi gödröcskéje is volt a piros orcáján neki. (Megjegyzem, hogy emiatt igencsak utálták őket az emberek, mert az milyen már, hogy mázlista tündér létükre még brutál jól is néznek ki.)



Szóval szépek voltak és kedvesek, és egymásnak voltak teremtve. Össze is házasodtak, el is helyezkedtek, a tündérfiú génsebész lett, a tündérlány pedig szociális munkás, és jó sokat dolgoztak. De otthon is jól elvoltak, sose balhéztak, a tündérlány tűrhetően főzött, a tündérfiú gyakran elmosogatott, nem derogált neki génsebész létére. És a tündérlány soha nem mondta este, hogy jaj, ne már, fáj a fejem, hanem szépen hagyta magát, hamarabb túllegyen. Hétvégéken a holdfényes vízpartra jártak kacagva kergetőzni, ahol csak szájtátva lehetett megnézni a panorámát. Így éldegéltek.

Míg egy nap a tündérlány – miközben munkáját végezve, az éjszakában rekedt szociálisan rászorulók között bolyongott –, rátalált egy ördögfiúra. A fiú a parkban ült egy padon, és annyira be volt nyomva, mint a patent. Fekete inge kigombolva lengett a jeges szélben, így jól látszott menő tetkója az izmos mellkasán. A tündérlány fölé hajolt, hogy felébressze, de az csak horkolt, mint az örvös medve. Jött a mentő, a fiút bevitték, a lány pedig hazament. Volna. De nem ment, a huncutja. Mert valami azt súgta, ezt az ördögfiút alaposan meg kell mentenie.

Másnap reggel még mindig ott ült a kórházi ágya szélén. Az ördögfiú kinyitotta a szemét, a tündérlányra vigyorgott, és azt mondta: „Tuti, hogy megmurdáltam, és a mennyországba kerültem, ha egy ilyen dögös tündérbuksza ül itt mellettem." A tündérlány elvörösödött, picike ujját az ördögfi ajkára tette, hogy csitt, csak pihenjen, de az erre nyaldosni kezdte az ujját, és hamm, bekapta az egész tündérlányt, aztán még a nyakát is jól kiszívta sitty-sutty, mert igen megátalkodott egy ördögfiú volt.

A tündérlány úgy érezte, elveszett. A padló megmozdult alatta, mellkasa zihált, szíve kalapált, és hiába ment végre haza a tündérfiúhoz, aki finom reggelivel és a két kis gödröcskéjével várta, csakis az ördögfiúra tudott gondolni. Nem ülhetett veszteg, muszáj volt elmennie, hogy meglátogassa elaggott tündérnagyanyját az elfekvőben, legalábbis ezt hazudta a tündérfiúnak, életében először. Az ördögfiút most is a parkban találta a padon, mert azóta kiengedték a detoxból. A tündérlány felajánlotta, hogy intéz neki szociális segélyt, szociális szállást, és eldicsekedett, milyen kiterjedt a helyi szociális háló. De az ördögfiú erre csak jól bevonszolta a bozótba, és meglehetősen magáévá tette.

A tündérlány nem bírta tovább. Közölte a tündérfiúval, hogy van valakije, akinek csakis őreá van szüksége, mert szociálisan hátrányos helyzetű, és megkérte, költözzön ki a lakásból, úgysincs a nevén. És még aznap este beköltöztette helyére az ördögfiút.

Szenvedéssel, vad szenvedéllyel, szakításokkal és könnyes békülésekkel teli hónapok következtek, mert az ördögfiú rossz volt, nagyon rossz. Volt, hogy napokra eltűnt, a zsebében más nők telefonszámai gyülekeztek, az ingén rúzsfoltok sokasodtak, és ez még nem volt elég, de állása sem volt, és mosogatni sem volt hajlandó, soha.

De a tündérlány nem adta fel. Bevetette tündérsége minden furfangját, hogy jófiút faragjon az ördögből. Szexmegvonás, növényi alapú táplálkozás, jóga, mindent, de mindent kipróbált, és lám, a harmadik évben az ördögfi már egész konszolidáltan viselkedett. Nyakkendőt hordott, levitte a szemetet, és beállt kreatívnak egy reklámcéghez. Már nem kufircolt félre, nem tűnt el napokra, hanem ült szépen a tündérlány szoknyája mellett, és nézte a meccset. Így éldegéltek.

És egy nap a tündérlány, amint az éjszakában bolyongott munkáját végezve, rátalált egy illuminált állapotban dajdajozó sárkányfiúra. A sárkány egy köztéri szobor tetején ropta a bréket, és közben olyan tüzet hányt, hogy a tündérlány szíve nyomban lángra lobbant. És amint a sárkány éjfekete, izzó szemébe nézett, biztosan tudta, hogy el van veszve…

Miért buknak a nők a macsókra?

Talán mert az élet velük örök kihívás, nincs idő elkényelmesedni, unatkozni, sőt, igazi feladat megszelídíteni őket. Ráadásul, az amerikai Bradley Egyetem kutatásai szerint, az ilyen férfiaknak sokkal intenzívebb a szexuális életük, és olyan jellemvonásokkal bírnak, mint az impulzivitás, nárcizmus, kalandvágy… Az egyik tanulmány 35 ezer embert vizsgált meg 57 országban, és egyértelműen bizonyította, hogy a macsó férfiak nagyobb arányban szaporodnak, mivel sokkal kezdeményezőbbek, és a több, rövid kapcsolatot kedvelik. Ugyanakkor a brit Durham Egyetem kutatói úgy találták, hogy a nők, bár szívesen kalandoznak a rossz fiúkkal, komoly kapcsolatra inkább olyan férfit választanak, akinek külseje nem macsóságot, inkább melegséget, megbízhatóságot, kedvességet sugároz.

(Forrás: vital.hu)

A VILÁGHÁLÓN

Anyaszemmel

Szonda Györgyi

Kütyüfüggőség

Elegem van! Pedig drága kamasz és kamaszodó gyermekeim szerint nálunk alig található elektronikai „kütyü", mert ha tudnám, hogy másoknál mik vannak, már kiszaladtam volna a világból. Tény, hogy nem kicsit vagyok maradi ebből a szempontból, én még írni is kézzel szeretek, és újra elkezdtem filmre fényképezni, mert a legkisebb gyermekeinkről már „csak" digitális képek vannak, ugyan az több száz is.

Tudom, hogy a mai világban szinte lehetetlen kérés, hogy ne folyton a telefonjukat nyomkodják, vagy szakadjanak már végre el a képernyőtől, de nekem szükségem van a gyerekeimre „tiszta" fejjel. Néha olyan szombat estére vágyom, amikor társasjátékozunk, kártyázunk, hiszen a négy nagy gyerekkel ezeket már remekül lehet. Persze én igazából nem panaszkodhatok, mert nálunk nincs semmilyen nyomkodós játékkonzol, a számítógép-használat szabályokhoz van kötve, a tévét sem mindennap kapcsoljuk be, és csak a két legnagyobb gyereknek van saját mobiltelefonja. Mégis kiborultam a minap, amikor egy hétvégi délután az a kép fogadott, mikor kinéztem a konyhából, hogy mind a hat gyermeket valamilyen „készülék" tartja rabul. Bori bőszen gépelt a laptopján (gondolom, egyszerre hatfelé kellett válaszolni, és másodpercenként like-ot nyomni), Ádám a saját telefonján, Gergő Borién, Bence pedig az enyémen játszott (nem is tudtam, hogy játék is van rajta), és ordítottak, ha valami sikerült. Dávid fiam a számítógép előtt kezdte magát felhergelni, kiabált és csapkodott, mert neki viszont nem sikerült valami. Réka baba a többieket utánozva egy játék laptopot nyomogatott, és kurjongatott hozzá. Itt betelt a pohár, és mindenki nagy bánatára befejezettnek nyilvánítottam a „kütyüzést", és újra szigorítottam a szabályokon, mert nem így képzeltem a hétvégi engedélyezett játékidőt. Az új rend az lett, hogy a gépen felváltva játszanak, mindenki egyenlő ideig, és tulajdonképpen együtt, Bori konkrét időpontokban mehet föl a facebookra, és Rékának is jár egy-két Bogyó és Babóca epizód a tesói ölében. Esti időpontban megpróbáljuk kerülni legalább a kicsiknél még a tévét is, mert sokkal nyugodtabbak, ha nincs vibrálás, és szívesebben hallgatják a mesét könyvből vagy fejből, a saját ágyukban. A nagyoknak is jót tenne, ha inkább olvasnának minden este, de tudom, hogy annak is örülhetek, hogy néha tényleg ez van. Tudom, hogy nem lehet elvonulni a világ végére, de olyan jó lenne néha, ha áramszünet lenne órákon át, és nem működnének a telefonok sem, ezért már most keresem azt a szegletét az országnak, ahol nincs térerő, oda megyünk nyaralni a gyerekekkel, persze bicajjal és sátorral, hogy véletlenül se tudjuk tölteni a „kütyüket"...

Apaszemmel

Küttel Dávid

Mértékkel és közösen

Én még az év elején elhatároztam, hogy a kisebbekkel csak közösen ülünk le a számítógép elé. Bevallom, mi is könnyelműen kezeltük egy ideig ezt az egészet, mert néha valóban egyszerűbb azt mondani: „Egyet még játszhatsz, addig apa is befejez valamit." Hát ez egy baromság! Azt a valamit este is meg tudom csinálni, amikor már a törpék lefeküdtek, és azt a pici időt, amit otthon vagyok, töltsük együtt, amennyire csak lehet.

Én nem szeretném eltiltani a gyerekeket a számítógéptől, hiszen egy nagyon hasznos találmány – internettel és minden fejlesztésével együtt. Ezért a kicsikkel csak(!) közösen ismerkedünk a géppel, illetve játszunk a netes játékokkal, de meséket is többször nézek velük online. Tízéves kor fölött viszont már egyre több önállóságra van szüksége a gyerekeknek, ezért ők már nyilván nem velem szeretnének kutakodni a világhálón, de azért időnként ránézek, mit „nyomkodnak". Ja, és a legfontosabb, hogy nálunk a nappaliban van a számítógép, és így mindenhonnan rálátok a monitorra! Az internetet pedig egy rettentő jó dolognak tartom, de egyben rettenetesnek is. Ha belegondolok, hogy 3 kattintással milyen aberrált tartalmakat lehet elérni, vagy kik azok az elmebeteg őrültek, akik bizonyos közösségi oldalakon csorgatják a nyálukat és keresnek „áldozatokat", akkor valóban ölni tudnék. De ugyanakkor vannak erre príma megoldások és felületek is, amik kimondottan a bizonságos internethasználatra tanítanak, illetve tanácsot adnak a szülőknek. Azzal kapcsolatban nincsenek illúzióim, hogy a fiaim nem fognak egy-két „cicis nénit" megnézni a neten, de attól kimondottan tartok, hogy a szexualitás témában milyen természetellenes tartalmakra bukkanhatnak rá, és az milyen károsodást okozhat a személyiségükben. Nem vagyok pszichológus, ezért az interneten kerestem segítséget szülői félelmeim megnyugtatására, és találtam is oldalakat, ahol komplett képzések, előadások érhetők el a témában. A webvelem.hu oldalon például kimondottan azt tanácsolják – amihez feleségemmel mi is ragaszkodtunk –, hogy a számítógép központi helyen legyen a lakásban, és ne hagyjuk magára a gyereket az internetezés közben. Vannak megoldások korosztály szerinti szűrésekre, korlátozásokra, és én ezt alkalmazom is folyamatosan. Remélem, most nem buktatom le magunkat a srácok előtt, de én bizony letiltottam egy csomó tartalmat az otthoni gépekről, és a közösen kapott kinektet (ami legalább nem nyomkodós, hanem „integetős kütyü") is elláttam mindenféle idő és életkor szerinti korlátozással.

A nagyfiúknak pedig cinkostársa lettem, amikor sok unszolás után közösen kerestünk rá az interneten a házilag elkészíthető robbanószerkezetre. Ebből az én cenzúrázásom után kivlasztottuk a legveszélytelenebbet, így közösen elkészítettünk egy minibombát, és a zuglóiak örömére egy szép hétvégén ki is próbáltuk. A kísérlet sikerült, közönségünk is volt, és ami a legfontosabb, hogy senki sem sérült meg!

Sallai Ervin

Tavaszi megújulás

Kerecsendapáti polgármesterének márciusi beszéde

ikt.sz.:872-13

Nagy szeretettel köszöntök mindenkit a falugyűlésen abból az alkalomból, hogy megkaptuk az Európai Falu minősítést, még ha ez az európaiság a lakosságon nem is látszik. Március a megújulás hónapja. Ahogy a természetben új hajtásokat hoz a tavasz, úgy újul meg szűkebb pátriánk, Kerecsendapáti is. Természetesen az átláthatóság jegyében szeretnék minden kedves választópolgáromnak beszámolni Apáti vívmányairól.

Örömmel jelenthetem, hogy főként uniós forrásokból 37 millió forintért beindult az e-napló-program. Így a szülők otthon, a számítógépről megtudhatják, milyen jegyet kapott a gyerek az iskolában. Bár Klárika szerint régen elég volt az e-llenőrző, oszt az nem került, csak húsz forintba. De ne vitatkozzunk azon, mi mennyibe került! Úgyis megszüntették a faluban az iskolát már vagy nyolc éve. Majd ha megint lesz egyszer iskola – hát az e-napló már kész. A közösség számára nagy lépés, hogy Kerecsendapáti múlt hét óta fönt van a fészbukkon, bár a Koleszár család még mindig nem lájkolta. Állítólag azért, mert Kiszorgyán Magdi néni olyan csücsörítős, bikinis képet posztolt „Ezerrel bulizunk a nyugdíjasklubban” címmel, hogy kigyulladt tőle a wifi rúter a fáskamrában. Na, mindegy. Lényeg, hogy a modernizáció az első hóvirágokkal együtt megjelent, és bár nem volt olcsó, megéri az a 62 rajongó. A rajongásról jut eszembe – idén a polgármesteri hivatal e-mailben küld virág helyett Coelho-idézetet nőnapra a hölgyeknek. Akinek nincs drótpostafiókja, kérem, jelezze a jegyzőnél. Nekik a hivatalsegéd kidobolja az idézetet a kertkapujukban.

Más. Büszkén jelenthetem, hogy a „Híd város és vidék között” program keretében a főváros nyolcadik kerületének informatikai szakembereivel wii-re és playstationre is lefejlesztettünk egy késelős programot, hogy a gyerekek ne csak tespedjenek a tévé előtt. Így kiválóan elsajátíthatják a bicskázás alapjait, mire kikerülnek a nagybötűs életbe – az alsó tagozat után.

Nos, mi is van még? Sajnos a modernizációs beruházások miatt kátyúzásra már nem maradt pénz, de minden egyes kátyút külön GPS-koordinátával láttunk el. A kátyútérkép mobilapplikációként letölthető a kerecsendapati.hu oldalról. A kedvencek közé alapban telepítettük a 4672-es számú italkereskedést és a gazdaboltot.

Érkezett persze panasz, miszerint a templom mellett akkora kráter van a murvás úton, hogy elnyelte a Family Frost-os kocsit, és kötéllel kell felhúzni a sztracsatellafagyit. No de, ahogy a tavaszi napfény sem egyszerre süt be az összes porta ablakán, a falu megújulása sem következhet be egyszerre. Addig is, míg az utakra is sor kerül, kedves ajándék a lakosságnak, hogy honlapunkról ingyen letölthető a népszerű „Szólj anyádnak, hozzon pénzt” – Family Frost-induló – mobilcsengőhangként.

Végül pedig egy igazán népszerű újítás: a kirándulók örömére tudatom, hogy a lila túra útvonalon a szürrealista szökőkút mellett holnap új létesítményt avatunk. Elkészült a digitális pálinkafőző üzem. Az egyik végén beöntjük a cefrét, a másikon meg minden emberi beavatkozás nélkül ott okádik Marci bá. Köszönöm figyelmüket.

HIRDETÉS

BÉRES Az egészséges emberért

Kérdezze meg kezelőorvosát!

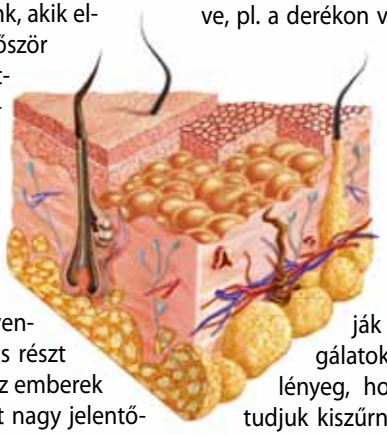
Kovács Zsuzsanna

Bőrbevágó kérdések

***Dr. Juhász Zsuzsannával*, a Honvéd Kórház baleseti osztályának plasztikai sebész főorvosával (Magánrendelés: XIV. Egressy út 81. Tel: 06 30 638 0031) beszélgettünk a jóindulatú és rosszindulatú bőrdaganatokról és azok eltávolításáról.**

Hogyan épül fel a bőr, mely rétegeiben alakulhat ki bőrdaganat?

A bőr három rétegből áll: a felhámból, ami a bőr legfelső védőrétege, ezt követi az irha, ami a rugalmasságot biztosítja, és a legalsó réteg pedig a bőralja, aminek hőszigetelő, energia-raktározó funkciója van. A három rétegben különböző daganatok alakulhatnak ki, amelyek lehetnek jó- és rosszindulatúak. A bőrszakorvos, onkológus bőrgyógyász feladata, hogy elkülönítse a jó- és rosszindulatú daganatokat. Amikor az elkülönítés megtörtént, akkor fordulnak a betegek a sebészhez, vagyis hozzánk, akik eltávolítjuk az elváltozást. Tehát először a bőrgyógyászokon a sor, ők állítják fel a diagnózist, majd meghatározzák a műtét menetét. Mi, sebészek a végrehajtók vagyunk. A lakosság egy része a bőrelváltozásoknak az interneten olvas utána és sokszor tévesen azt gondolják egy anyajegyre, hogy melanóma, de legalább ilyenkor elmennek a szakorvoshoz, és részt vesznek a szűrővizsgálaton. De az emberek többsége nem mindig tulajdonít nagy jelentőséget annak, ha felfedez a bőrén egy dudort, vagy észreveszi, hogy az anyajegy megnőtt, megváltozott a színe, lett egy udvara. Az anyajegyek, amelyekkel születünk vagy a születés után alakulnak ki, az élet során változhatnak. Ezt a változást kellene észrevennie a páciensnek, és ilyenkor szakorvoshoz fordulnia, ez a legfontosabb.



Milyen típusú bőrdaganatok vannak?

Három fajtáját különítjük el a bőrdaganatoknak: a jóindulatú, az átmeneti állapotú és a rosszindulatú bőrelváltozást. Jóindulatú bőrdaganatnak számítanak pl. a fibrómák, amelyek a nyakon, hónaljban jelennek meg, bőrszínű vékony nyéllel rendelkeznek, ezek banális elváltozások. Nagyobb figyelmet igényelnek az átmeneti állapotú bőrdaganatok, ilyenek például azok az anyajegyek, amelyek nagy területre terjednek ki és nagy mennyiségben tartalmaznak pigmentsejteket. Ezek átalakulhatnak rosszindulatú elváltozásokká, melanómává is. A rákmegelőző, átmeneti daganatoknál a bőrgyógyászok javasolják az eltávolítást, sebészi megelőzést. Előfordulhatnak a bőrön olyan elváltozások, normál szerkezetű anyajegyek, amelyek irritációnak vannak kitéve, pl. a derékon vagy a melltartó vonalában. Ez esetben is azt javasolják a bőrgyógyászok, hogy minél előbb távolítsuk el ezeket, ugyanis egy idő után bőrrák alakulhat ki. A bőrdaganat legrosszindulatúbb fajtája a melanóma, amelyről az elmúlt években egyre többet lehet hallani. Sokszor hívják fel a figyelmet a szűrővizsgálatok fontosságára, hiszen az a lényeg, hogy ezeket korai stádiumban tudjuk kiszűrni, amikor még nem terjedt át.

Egy másik rosszindulatú bőrdaganat a bazalióma, ami egy összefoglaló név, különböző típusai vannak. A daganat a bőrben levő bazálsejtekből indul ki, először egy teljesen banális kis folt jelenik meg, főként a bőr olyan területein, amelyet gyakran ér a nap. A folt közepe kifekélyesedik, és nem gyógyul be rendesen. A bőr rétegeit követve leterjed a mélybe, és főként akkor okoz problémát, amikor destruálja a bőrt. Sajnos ebben a szakaszban szoktak a páciensek orvoshoz fordulni, amikor már elég nagy elváltozást okoz a betegség. Ha időben kezeljük, amikor még csak felületi terjedése van az elváltozásnak, akkor gond nélkül, kis heggel tudjuk eltávolítani. De amikor pl. betör az orrüregbe vagy a szemhéjon keresztül terjed, akkor már nagyon nehéz kezelni ezt az elváltozást, ilyenkor már nagy bőrhiánnyal jár a bőrdaganat eltávolítása.

Akik nem szeretnék eltávolítani a jóindulatú bőrdaganatukat, azoknak mire kell figyelniük?

Nekik évente többször kell szűrésre járniuk. Ma már vannak olyan szűrőállomások, ahol számítógépen rögzítik az elváltozásokat. Egy standard képet készítenek róluk, és mikor legközelebb megy a páciens és elváltozást tapasztalnak a korábbi képhez képest, akkor ezt megvizsgálják. Igazából maga a mozgás az, ami felhívja a figyelmet az elfajulásra.

Anyajegy esetében, ha nincs irritáció, nem mozdul el, nem növekszik, nincs változás, akkor nem kell kivenni, csak ha a beteget zavarja. Ilyenkor a sebész feladata, hogy az ép szövettel együtt távolítsa el az anyajegyet.

Az eltávolítás után mire kell figyelni?

Amikor eltávolítjuk a bőrdaganatot, utána a bőrgyógyász veszi gondozásba a pácienst, ő határozza meg, hogy mennyi ideig tartja figyelemmel, milyen gyakran kell visszamennie kontrollra. A hegeket többször, zsírosabb alapanyagú krémekkel kell kenni, nem szabad hagyni kiszáradni.

Vannak olyan bőrdaganattípusok, amelyek kialakulása egyre gyakoribb?

A jóindulatú bőrdaganatok közül a fent említett, nyélen lógó kis elváltozás, a fibróma, szinte már népbetegségnek számít. Ezek nyakon, hónaljban fordulhatnak elő, és általában vírusok okozzák. A fibrómákat az alatta levő ép szövettel együtt kell eltávolítani. Nincs értelme lecsavarni vagy lószőrrel elkötni, hiszen az elváltozás a bőrben megmarad. Az a lényeg, hogy teljesen el kell távolítani, az ép szövettel együtt kell kivenni. Melanóma gyanújánál nem elég csak a közvetlen környezetével, hanem meghatározott ép udvarral együtt kell kimetszeni a daganatot, ekkor biztonságos az eltávolítás. Ha nem ép szövettel együtt vesszük ki, akkor a rosszul vezetett sebészi kés segíti elő a bőrdaganat továbbterjedését. A plasztikai sebészeti módszerek segítenek abban, hogy biztonsággal, bátran, az ép bőrben végzett metszések után kialakult hiányt lebenyekkel, ún. atraumatikus technikával kíméletesen zárva, esztétikusan pótoljuk.

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Kérdezze meg gyógyszerészét!

Csímár Kamilla

Kockázatok és mellékhatások

…tekintetében olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét! Mik is ezek a kockázatok? Mire kell odafigyelnünk egy új gyógyszer szedésekor? És mit tegyünk, ha allergiás tüneteket észlelünk magunkon? Kérdéseinkre *Komlósi Imréné* szakgyógyszerész, a Glória Gyógyszertár (1027 Budapest, Margit krt. 54.) vezetője válaszolt.

Mikor alakulhat ki gyógyszerallergia?

A gyógyszerallergia sosem veleszületett, azonban bármikor, akár felnőttkorban is kialakulhat. Bármilyen szer, amivel az ember szervezete korábban még nem találkozott, allergizálhat. Amennyiben egy hatóanyagról kiderül, hogy allergiás reakciót vált ki, többé nem alkalmazható a páciensnél.

Mindig a hatóanyag okozza az allergiás tüneteket?

Általában vagy a hatóanyagra reagál valaki allergiával, vagy a vivőanyagra. A vivőanyagokkal kapcsolatban egyszerűbb a probléma megoldása, mert egy más gyár által készített, de nem ugyanazon vivőanyagot feldolgozó készítményt bátran lehet használni a továbbiakban.

Más típusú túlérzékenység befolyásolhatja a gyógyszeres kezelés hatékonyságát?

Igen, ha valaki például tejcukor-allergiás, akkor csak laktózmentes termékeket használhat; cukorbeteg pácienseknél pedig nem alkalmazhatók azok a készítmények, amelyek vivőanyagként cukrot tartalmaznak.

Különféle gyógyszerek együttes szedése okozhat allergiás tüneteket?

A több gyógyszer egy időben történő alkalmazása során fellépő esetleges zavarok valójában nem allergiás reakciók. Ebben az esetben a készítmények kiszámíthatatlan módon hatnak egymásra. Ez a kölcsönhatás lehet olyan, hogy az első készítmény a második hatását felfokozza, de történhet épp az ellenkezője is: egyik rontja a másik felszívódását.

Milyenek a gyógyszerallergiás tünetek?

Nagyrészt olyanok, mint bármely más allergia tünetei. Jelentkezhet csalánkiütés – ilyenkor piros, különböző nagyságú, égő és viszkető foltok jelennek meg testszerte –, rosszabb esetben ödéma keletkezhet, és a legsúlyosabb esetben gégeödéma, ami végül fulladáshoz vezethet.

Mit tegyünk, ha észleljük az allergia tüneteit?

Heves reakció, gégeödéma kialakulásakor feltétlenül orvoshoz kell fordulni, hívni kell a mentőket, mert akár halálos kimenetelű is lehet az allergiás roham. Léteznek olyan injekciós gyógykészítmények, amelyek gyorsan meg tudják szüntetni a tüneteket, és kihozzák a beteget az életveszélyes állapotból. Enyhébb reakció során a kalciumtabletta is tud segíteni.

Ha valakinél egy készítmény akárcsak a legkisebb allergiás tünetet is kiváltja, akkor azt a szert a jövőben kerülni kell. Nem érdemes kísérletezni vele, mivel ez a fajta túlérzékenység legközelebb fokozottabban fog jelentkezni.

Ki lehet szűrni az allergén szereket vizsgálattal?

A gyógyszerallergiával az az egyik legnagyobb baj, hogy szinte kivédhetetlen, mivel a gyógyszerkincs fokozatosan bővül, és egyre több féle hatóanyag kerül a piacra. Ezért mindenkinek leginkább magára kell ügyelnie. Ha valaki bevesz egy gyógykészítményt, figyelnie kell, hogy jelentkeznek-e nem kívánt hatások, és ha bármilyen rendellenességet tapasztal, orvoshoz kell fordulnia.

Vannak kifejezetten veszélyeztetettek, akiknél könnyebben kialakulhat érzékenység bizonyos szerekkel szemben?

Vannak túlérzékenységre hajlamosabb emberek, illetve olyanok, akik valamilyen élelmiszerre allergiásak. Nekik fokozottabban vigyázniuk kell a különféle készítményekkel.

Mennyire kell tartanunk a betegtájékoztatókban feltüntetett „kockázatoktól és mellékhatásoktól”?

Minden gyógyszer dobozában megtalálható a hozzá tartozó hosszú és részletes betegtájékoztató, amiben felhívják a figyelmet arra, hogy milyen mellékhatások fordulhatnak elő a kezelés alatt. Ezektől a problémáktól nem kell igazából megijedni, mert a gyár azt is feltünteti, ha ezer páciensből akár egy is abnormálisan reagál a szerre. A legegyszerűbb az tehát, hogy az első egy-kettő tablettánál figyeljük magunkat, és ha bármilyen rendellenességet észlelünk, illetve ha a betegtájékoztatóban ismertetett tüneteket tapasztaljuk, azonnal szóljunk a kezelőorvosunknak.

Milyen gyógyszerek okoznak leggyakrabban allergiás reakciót?

Bármelyik szer lehet allergén. Ha olyan hatóanyagot tartalmaz, amivel a szervezet korábban még nem találkozott, sajnos nem lehet előre kiszámítani, hogy miként fog rá reagálni.

Ha valakinél már gyermekkorban felfedezik, hogy allergiás, mondjuk, a penicillinre vagy a nem szteroidalapú gyulladáscsökkentőkre, ez végigkíséri az egész életét? Ki lehet váltani mással az ilyen tartalmú gyógyszereket?

Sajnos a gyógyszerallergia nem múlik el a kor előrehaladtával. A penicillin kiváltható más hatóanyagú antibiotikummal. A nem szteroidalapú gyulladáscsökkentőknél azonban nehezebb a helyzet. Szinte az összes általános fájdalomcsillapító ilyen hatóanyagú, és ezeket nehéz helyettesíteni.

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Demeter Fanni

Effektív szelektív

Lassan a magánházaknál is megfigyelhető, hogy a megszokott szürke és fekete kukák mellé kék és citromsárga hulladékgyűjtők kerülnek. Úgy tűnik, Magyarországon is kezdenek rájönni az emberek, hogy a PET-palack és az újságpapír nem ugyanoda való, ahová a krumplihéj és a használt fogkefe. A szelektív hulladékgyűjtés új formáiról *Nagy Lászlóval*, a Fővárosi Közterület-fenntartó Zrt. vezérigazgató-helyettesével beszélgettünk.

Hazánkban sajnos még mindig nem elég elterjedt a szelektív hulladékgyűjtés. Mivel magyarázható ez?

Ez javarészt attól függ, hogy a lakosság mennyire tudja, illetve mennyire hajlandó szelektíven gyűjteni a hulladékot. Magyarországon ennek nincsen több évtizedes hagyománya, az utóbbi években kezdődött a folyamat, mikor vidéken és a fővárosban egyaránt megnőtt a szelektív gyűjtésre az igény. Hogy Budapesten miért csak pár éve, ennek több oka is van: a lakosság nem volt kellőképpen motiválva. Egészen a kilencvenes évek közepéig nem volt szemétdíj, és volt egy egészen jól működő MÉH-rendszer.

Az akkori MÉH Vállalat nagyon sok mindent átvett, a rongytól kezdve az üvegig szinte bármit, és még fizetett is érte, emiatt sem terjedhetett el a szelektív hulladékgyűjtés.

Tulajdonképpen mikortól beszélhetünk Magyarországon szelektív hulladékgyűjtésről?

Budapesten a nyolcvanas évek elejétől több kísérlet volt a meghonosítására, végül '96-ban sikerült egy olyan rendszer kiépítésébe belefogni, mint amilyen a nyugat-európai nagyvárosokban is működik. Alapjában véve a szelektív hulladékgyűjtésnek három szintje van: az első a hulladékudvarok, ahol hasznosítható, de veszélyes anyagok, illetve veszélyes hulladékok is leadhatóak, mint például étolaj, akkumulátorok, elhasznált elektronikai cikkek. A második a közterületeken elhelyezett hulladékgyűjtő szigetek, ahol anyagfajtától függően van lehetősége az embereknek a kihelyezett tárolókba helyezni a hulladékot. A harmadik szint a háznál történő szelektív gyűjtés. 1996-ban a hulladékudvarok rendszerét kezdtük el kiépíteni, ekkor adtuk át az elsőt, ami a XI. kerületi Bánk Bán utcában volt. Ma további tizenöt ehhez hasonló van Budapesten, továbbá folyamatosan próbálunk újabb udvarokat nyitni, és ehhez területet találni.

Mik a tapasztalatok, hogyan működnek a fővárosban kihelyezett hulladékgyűjtő szigetek?

2003-ban a Fővárosi Önkormányzat elképzeléseinek megfelelően elindult a szelektív gyűjtő szigetek rendszerének kiépítése, ami mára teljesen befejeződött. Több mint 900 sziget van jelenleg a városban. A kezdeti sikerek mellett természetesen tapasztaltunk kevésbé pozitív dolgokat is. A hajléktalanok például rendszeresen borogatják a tartályokat annak reményében, hogy hasznosítható anyagokat találnak, mint a kartonpapír vagy a visszaváltható üveg. Az ilyen jellegű problémák ellen sajnos részvénytársaságunk nem tud fellépni, ugyanis hatósági jogkörrel nem rendelkezünk.

A harmadik szint, a háznál történő szelektív gyűjtés pedig egyelőre még várat magára…

2005-től zajlik a VII. kerületben ehhez kapcsolódóan egy kísérlet, melynek keretében az itt található háztartások nagy részében szelektív hulladékgyűjtés folyik. Ennek a tapasztalatai alapján fogja megszervezni a Fővárosi Önkormányzat a háznál történő gyűjtést. Erre azért is van szükség, mert a törvény szerint 2015 végéig mindenhol be kell vezetni és alkalmazni kell ezt a fajta szolgáltatást.

A gyakorlatban hogyan kell ezt elképzelni?

Ez év tavaszától 2 évig fokozatosan a fővárosi ingatlantulajdonosok szelektív gyűjtőtartályokat fognak kapni. Onnantól kezdve, hogy egy adott területen az összes tulajdonos megkapta a tartályokat, beindítjuk a környéken a szelektív gyűjtést, ugyanis a kettő csak együtt működik. Mindenki meg fogja kapni a tájékoztatót, melyben le lesz írva, hogy melyik tartályba mi rakható. Ez ugyanazon az elven alapul, mint amelyiken a hulladékgyűjtő szigetek. Azok számára, akik ezeket eddig is használták, nem lesz semmilyen újdonság.

Anyagilag ez milyen terhet fog jelenteni a lakosság számára?

A Fővárosi Önkormányzat ehhez európai uniós támogatást nyert el, így a finanszírozás ilyen forrásokból fog megvalósulni. A cél az volt, hogy a fővárosban a szelektív hulladékgyűjtés beindítása a lakosságnak ne jelentsen pluszkiadást. Ez így is lesz.

Hogyan fog a gyűjtés a nagyobb intézményekben, például az iskolákban megvalósulni?

Az új törvény értelmében ezeket az intézményeket lakossági körbe lehet sorolni, így ennek megfelelően kell majd a hulladékot is gyűjteniük. A diákok így az intézményen belül önállóan meg tudják majd tanulni, hogy külön kell gyűjteni a különféle anyagokat. Úgy gondolom, egyénre építve lehet ezt az egészet bevezetni, s el kell ültetni a fejekben a környezettudatosság gondolatát. Rengeteget számít továbbá a szülők hozzáállása is.

Ön szerint mi segíthetné a szelektív hulladékgyűjtést?

Az Európai Unió irányelvei között az első a megelőzés, ami jelen esetben azt jelenti, hogy eleve arra kellene törekednünk, hogy ne vásároljunk fölösleges holmikat. Viszont, ha már nem tudunk valakit erről meggyőzni, akkor kezelnünk kell a helyzetet. Egy olyan program segíthetné a szelektív gyűjtést, ami az embereket arra ösztönzi, hogy például olyan zacskókat vegyenek, amiket újra lehet hasznosítani, vagy hogy figyeljenek arra, hogy az általuk vásárolt termék ne legyen „túlcsomagolva". A másik nagyon fontos dolog, hogy megválogassuk, mi landol a szemetesben. Ha valamire az embernek nincsen szüksége, hajlamos kidobni, pedig lehet, hogy az egyik hulladékudvaron környezetbarát módon le lehetne bontani. Egy alapvető szemléletbeli változásra van szükség, mindenki rá kell hogy ébredjen, hogy a környezetünk nem terhelhető tovább.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Aggod Zsuzsa

Cukorspárgás (tea)tojás

A húsvéti dekoráció legfontosabb része az újjászületés ősi szimbóluma, a tojás. Szőjük most körbe hálóval, hogy a legkülönfélébb dolgokkal lephessük meg vendégeinket: fészekszerű kínáló kosárkával, sejtelmesen világító lámpával, vagy éppen a tojásból kiszabadulni vágyó kiscsibével.

Gyerekkoromban nagy divat volt, a fonalból készített lámpabúra – sokan nekiláttak, de nem mindenki készült el, mert az óriás lufi körbetekerése tapétaragasztóba áztatott horgolócérnával anyag- és munkaigényesebb volt, mint azt előre gondolni lehetett.

Ennek az ötletnek a szelídített változata kapható húsvét tájékán dekor célokra – de miért vennénk meg, ha mi magunk is elkészíthetjük, és számos célra felhasználhatjuk?

A szálak merevítéséhez keményítőt ajánlanak legtöbben, de az interneten láttam az ötletet, hogy keményítő helyett cukorszirupba tunkolták a lufi körül tekerendő fonalat, hogy tartson. Mivel nemrégiben beterített az autóban egy üveg kóla, volt tapasztalatom a textilek cukorszirupos áztatásában, úgyhogy hittem nekik. (Keményítő amúgy sincs soha otthon, és égtünk a vágytól, hogy kipróbáljuk, és mihamarább lássuk a lufi-betekerés eredményét.)

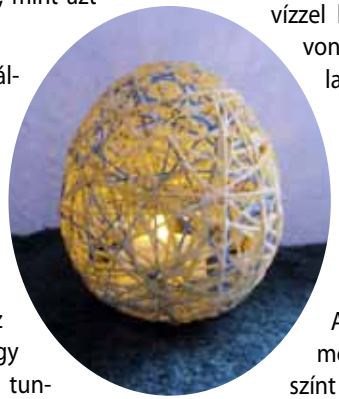
A cukorszirupba áztathatjuk a címben szereplő spárgát is, de finomabb eredményt kapunk, ha színes pamut horgoló- vagy hímzőfonallal dolgozunk. És teatojás helyett kisebb méretű, tojásformára felfújható luftballonnal próbálkozzunk!

Mi is az a cukorspárga?

A kandiscukor eredetileg úgy készült, hogy a sűrű (nád)cukoroldatba zsineget (a „cukorspárgát") lógattak, és erre kristályosodott szép nagy darabokban a cukor.

Manapság a keverőpálca köré jegecesített változatával ízesíthetjük teánkat (cukorpálca lesz-e vajon a neve fél évszázad múlva?).

A cukrot és vizet 2:1 arányban összeöntöttük és felforraltuk (egy csésze cukorral és fél csésze vízzel kezdtük, ez egy közepes lufi bevonására bőven elegendő). Amint langyosra hűlt, beletettünk egy megkezdett motring vékony pamutfonalat, és jól belenyomkodtuk. (Ragad minden, érdemes egy nedves rongyot a kezünk ügyébe készíteni és újságpapírral letakarni a munkafelületet.)



A fonalat sűrűn rátekertük a felfújt, megcsomózott lufira. Lehet több színt váltogatni, csíkokat készíteni különböző színekből, filcből kivágott formákat tenni a fonalrétegek közé – kísérletezzünk bátran!

Mikor már elégedettek voltuk az eredménnyel – a tekerés elég sűrű és elég színes lett –, egy csészébe állítottuk a cukoroldattól csöpögő lufit (bőséggel folyt ki belőle szirup, ami újra felhasználható, úgyhogy két okból is érdemes felfogni), és a fűtőtest fölött szárítottuk. Egy éjszaka alatt keményre száradt a cukros háló. Megfogtuk a csomójánál a lufit és ollóval kipukkasztottuk, majd kihúztuk a luficafatot.

Mit tehetünk az így elkészített tojással?

- Fűzhetünk bele szalagot és fellógathatjuk dekorációnak.
- Ollóval levághatunk egy részt belőle, és használhatjuk húsvéti kínáló kosárkának – hímes tojás, csokinyuszi, apró ajándékok, barkaág elfér benne. Színes fonallal, pelenkaöltéssel körbe is szeghetjük, hogy csinosabb és tartósabb legyen.
- Levághatjuk a tetejét, és tehetünk bele elemmel működő teamécsest – nagyon szép, ahogy a fény áttör a fonaltekervény hézagain.
- Egy kis ügyességgel készülhet húsvéti tojásforma ajándékcsomagoló is ezzel a módszerrel.

Mit ne tegyünk? Kerüljük a vizet vele!

Miért „tea" a teatojás?

Most ne a teafű áztatására alkalmas zárható szűrőre, hanem a kereskedelemben a friss tojás megjelölésére használatos teatojás szóra gondolj!

A leghihetőbb magyarázat egy másik mindennapi alapanyagunk, a teavaj eredete nyomán valószínűsíthető. A teavaj az Osztrák–Magyar Monarchia legjobb vaja volt, melyet a sziléziai Tescheni Hercegségben állítottak elő (TEschener Erzherzoglichen Butter) – innen eredeztethető a TEE betűszó, ami megegyezik a német tea szóval, és mivel a tea maga is csak a kiváltságosok itala volt abban az időben, a legjobb minőség védjegye lett és maradt vajban és tojásban egyaránt nálunk.

Ajándék a tojásban

Az ötletet a népszerű, lufiba rejtett ajándékok adták: csakhogy mi most a lufiból a tojásba fogjuk varázsolni a húsvéti ajándékot.

A kivitelezéshez egy műanyag palackból készítsünk tölcsért: a keskenyebb végén az élét érdemes öngyújtóval átmelegíteni kicsit, hogy eltűnjenek a sorják, ne lyukasszák ki a lufit.

Egy normál méretű luftballon száját húzzuk rá a tölcsérre, és nyomjuk át az ajándékba szánt játékot.

Fújjuk fel és csomózzuk meg a lufit, majd tekerjük körbe a szirupos madzaggal – máris meglesz a kötözöttsonka-érzés.

Amikor száradás után kiszúrjuk, akkorát pukkan a lufi, hogy nem kell tartani attól, hogy esetleg bent szorul a játék.

Mit rejtsen a tojás?

Hát, természetesen csibét!

Gyorsan elkészülhet ez a kedves, marokba kívánkozó csibe anyagpotyadékokból: levágott nadrágszárból, kirojtosodott frottírtörölközőből, lyukas zokniból, használt pulóverből, nagymama régi kendőjéből, elnyűtt pólóból és számtalan olyan textilneműből, ami most nem jut eszembe…

A varrása olyan egyszerű és gyors, hogy kisgyerekek is bevonhatók a munkába, és megtanulhatják az öltögetés alapjait egy kosáralja csibe elkészültével.

Ez a puha kis játék könnyen átpréselhető a lufi nyílásán, és jól fogja magát érezni a tojáskalickában, amíg a megajándékozott ki nem szabadítja – vagy ki nem költi?

A januári kvíz játékunk nyertesei:

Homoki Sándor, Jászberény – Mérleg Gyógyszertár, Jászberény
Horváth Miklósné, Budapest – Corvina Gyógyszertár, Budapest
Tóth Kálmánné, Balmazújváros – Augusztin Béla Gyógyszertár, Balmazújváros
*Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellness-hétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel**** felajánlásával.*

Bányi Albertné, Öttevény – Vitalitás Gyógyszertár, Öttevény
Janko-Brezovay István, Budapest – Bazsalikom Gyógyszertár, Budapest
Szabados Andrásné, Dunaharaszti – Szent Dorottya Gyógyszertár, Dunaharaszti
*Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellness-hétvége a hajdúszoboszlói Hotel Aurum**** felajánlásával.*

Hujbert Tamásné, Vác – Deákvári Gyógyszertár, Vác
Maurer Erzsébet, Bajót – Kis Duna Patika, Esztergom
Ötvös Jánosné, Budapest – Eiger Gyógyszertár, Budapest
*Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellness-hétvége a szilvásváradi Szalajka Liget Hotel**** és Apartmanházak felajánlásával.*

A Libri Kiadó felajánlásával könyvcsomagot nyertek:
Makai Jánosné, Tab – Aranyszarvas Gyógyszertár, Tab
Némethy Ildikó, Debrecen – Újkerti Patika, Debrecen
Takács Attiláné, MIskolc – Szinvapark Gyógyszertár, Miskolc

Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!

Felhívjuk kedves olvasóink figyelmét, hogy a nyertesek sorsolása közjegyző jelenlétében, a nyeremények értéke alapján csökkenő sorrendben történik!

SZIMPATIKA kvíz

Ha Ön 2013. március 1. és 31. között a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti, és postai úton vagy a szimpatika.hu/jatek oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt. Játékunkkal megnyerheti a négy-négy wellness-hétvége egyikét a móri Hétkúti Wellness Hotel** és Lovaspark, illetve a szilvásváradi Szalajka Liget Hotel**** és Apartmanházak felajánlásával, két komplex szűrővizsgálatot a Vitahelp Egészségközpont jóvoltából vagy a Libri Kiadó márciusi újdonságait!**

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

név:* _____

cím:* _____

_____

telefon:* _____

e-mail: _____

patika neve, címe (vagy pecsétje):* _____

_____

_____

1 *Ki alapította az Amnesty Internationalt?*
- **a)** Luciano Benetton
- **b)** Peter Benenson
- **c)** George Benson

2 *Milyen sportot űzött Antónia?*
- **a)** motorcsónak
- **b)** lovaglás
- **c)** szertorna

3 *Miért „tea" a teavaj?*
- **a)** mert az angolok tej helyett gyakran ízesítették vele a teát
- **b)** mert a sziléziai Tescheni Hercegségben állították elő
- **c)** mert a teához felszolgált pirítóst kenték meg vele

4 *Hány rajongója van Kerecsendapáti „Fészbuk" oldalának?*
- **a)** 6002
- **b)** 602
- **c)** 62

5 *Miben segít a Vitahelp?*
- **a)** alternatív szűrővizsgálatokban
- **b)** jogi viták tisztázásában
- **c)** gyereknevelésben

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2013. március 31-ig postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1024 Budapest, Kis Rókus u. 2.), vagy a www.szimpatika.hu/jatek oldalon válaszolnak a kérdésekre. A részletes játékszabály a www.szimpatika.hu/jatek/szabalyzat oldalon olvasható. A nyilvános sorsolás időpontja: 2013. április 10. délelőtt 10 óra. Helyszíne a Szimpatika szerkesztőség.

Február havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:

1.: b) 2.: a) 3.: b) 4.: a) 5.: c)

A játékos a kvízben történő részvétellel feltétel nélküli beleegyezését adja ahhoz, hogy nyertessége esetén nevét és lakcímét (kizárólag a település megjelölésével), a Szimpatika magazinban és a nyereményjátékot közzétevő weboldalon nyilvánosságra hozzuk.

DAVID ATTENBOROUGH
filmje

A PINGVINKIRÁLY 3D

A film egyes mozikban 2D-ben tekinthető meg!

AZ MTVA BEMUTATJA AZ ATLANTIC PRODUCTION A SKY 3D ÉS A GALILEO ENTERTAINMENT FILMJÉT A PINGVINKIRÁLY 3D
ÍRTA DAVID ATTENBOROUGH NARRÁTOR TIM ALLEN MAGYAR HANGJA REVICZKY GÁBOR FÉNYKÉPEZTE SIMON NIBLETT STEREOGRAPHER PAUL WILLIAMS
ZENE JAMES EDWARD BARKER VÁGÓ ROB HALL CO-PRODUCER SIAS WILSON PRODUCER ANTHONY GEFFEN
MAGYARORSZÁGON FORGALMAZZA AZ MTVA

EGY KÜLÖNLEGES KIRÁLYPINGVIN CSODÁLATOS KALANDJAI

LEGYEN A TE OSZTÁLYOD A KIRÁLY!
NÉZZÉTEK MEG EGYÜTT A FILMET
ÉS JÁTSSZATOK VELÜNK!

20 ÉVE Neckermann MAGYARORSZÁGON

FŐDÍJ: KÉTNAPOS OSZTÁLYKIRÁNDULÁS BÉCSBE,
AZ OSZTRÁK UTAK SZAKÉRTŐJE,
A NECKERMANN JÓVOLTÁBÓL.

TOVÁBBI NYEREMÉNYEK ÉS RÉSZLETEK
AZ mtva.hu/pingvinkiraly OLDALON

Neckermann

EGY ILYEN KALANDOT KÁR LENNE KIHAGYNI!

FEBRUÁR 21-TŐL A MOZIKBAN!

Hat éven aluliak számára nem ajánlott 6

MTVA