# SZIMPATIKA

2015. augusztus

**Novák Péter**
Intelmek

**Vág Bernadett**
A tónál

# Winkler Nóra

Az Ön Szimpatikája:

AUGUSZTUSI AKCIÓ

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

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

honlap

facebook oldal

# Tartalom

CÍMLAPON
Winkler Nóra ..... 4

A KULTÚRPART AJÁNLJA ..... 9

CSAK SZÓLOK…
**Dogossy Katalin rovata**
Ne bántsátok az orvosokat! ..... 10

ÜZENET A FÖLDRŐL
**Novák Péter rovata**
Intelmek ..... 12

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
**Polgár Teréz Eszter rovata**
Otthon, igazán ..... 14

AUGUSZTUSI AKCIÓ ..... 18

TÁRSASLÉNY
**Vág Bernadett rovata**
A tónál ..... 20

ANYA-, APASZEMMEL
**Küttel Dávid és Szonda Györgyi rovata**
Házunk táján 2. rész: Kempinganyu ..... 22
Tanulok élni ..... 23

MÉREGTELENÍTÉS
**Sallai Ervin rovata**
Kagyló köz fesztivál ..... 24

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
**Kalmár Lalita**
Vitaminból is megárt a sok! ..... 26

KULISSZÁK MÖGÖTT
**Draveczki-Ury Ádám rovata**
A hazugság gyorsabban terjed a valóságnál ..... 28

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
**Szakszon Réka**
Visszafordítható és visszatartható? ..... 30

ÜZENET A FÖLDNEK
**A fenntartható fejlődés rovata**
„Nem ez az utolsó esély!” ..... 32

NYEREMÉNYJÁTÉKOK ..... 34

## Kedves Olvasó!

Zánkáról mindenki hallott már, sőt, egész generációk töltötték az úttörő-, illetve gyermekvárosban a nyaraikat. Talán vannak olyanok is, akik emlékeznek Feri bácsira, a létesítmény egykori főkertészére. Ő az, aki úgy ismeri a virágokat, mint a mesebeli varázsló, kedvenc gyógynövényeit pedig össze is gyűjtötte, hogy bemutathassa őket a nagyközönségnek. Zánkán, a faluban található az ő Gyógynövény Völgye, ahol gyerekek és felnőttek egy elképesztő kertet járhatnak végig. Itt tényleg minden fűben és fában orvosság van, Feri bácsi pedig az összes titkot elmeséli, sőt, még csodálatos teáit is kipróbálhatja az arra járó. Mi is így tettünk, amikor a Szimpatika TV stábjával ott jártunk – aki nem teheti meg, hogy személyesen látogasson el a gyógynövénybirodalomba, az okvetlenül nézze meg az erről szóló kisfilmünket a szimpatika.hu-n!

*Kalmár András főszerkesztő*

**Főszerkesztő:** Kalmár András • **Felelős szerkesztő:** Szentkuty Nikolett
**Szerzőink:** Dogossy Katalin, Draveczki-Ury Ádám, Ayhan Gökhan, Kalmár Lalita, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szakszon Réka, Szonda Györgyi, Vág Bernadett
**Címlapfotó:** Lékó Péter • **Grafikai vezető:** Szonda Bálint • **Korrektor:** Vilcsek Andrea
**Szerkesztőség:**
1116 Budapest, Sztregova u. 1. • Tel: +36 30 412 4131 • e-mail: magazin@szimpatika.hu
**Kiadó:** PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.
Cégjegyzékszám: 13-10-040476; Budapest Környéki Törvényszék Cégbírósága
**Felelős kiadó:** dr. Küttel Sándor
ISSN 2060-3258 • VII. évfolyam, 8. szám. • Megjelent 227 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

# Winkler Nóra

**Hogyan kerültél az aukciók világába? Az ismert embereket sok mindenre felkérik, de egy árverés levezetése nem mindennapi dolog.**

Közös baráti társaságba jártunk Kieselbach Tamással, aki egyszer megkért, legyek tárcsaolvasó az aukcióin. A tárcsaolvasó a licitek zárásakor megismétli, hányas számú tárcsával, mennyiért kelt el egy kép. Izgultam, hisz egy teljes Vígszínháznyi közönség előtt zajlott, de jól ment, így elkezdtem csinálni. Később Tamás azt mondta, szerinte az árverésvezetés igazán nekem való feladat lenne, kezdjem el megtanulni. Először kinevettem, olyan abszurd volt, de megfogadtam a tanácsát.

**Mi az, amit egy árverésvezetőnek tudnia kell?**

Alapkövetelmény, hogy képes legyél párhuzamosan rengeteg dologra figyelni. Amikor elkezdtem komolyan felkészülni, volt egy trénerem, aki a kegyetlenségig csináltatott velem koncentrációs gyakorlatokat, de erre szükség is volt. Folyamatosan figyelned kell, ki licitál, ki hol ül, hol vannak a tárcsák, és közben meg kell teremtened a jó hangulatot. Bizonyos képeknél lassítani kell, bizonyos szekciókban gyorsítani. Tudnod kell, mikor lehetsz vicces, mikor nem. Vannak telefonos licitek, vételi megbízásokat teljesítünk, papírokat adogatnak a kezedbe. Előfordulhat, hogy a nyolcadik sorban egy néni rosszul lesz, de az is megesik, hogy a fiúk, akik behozzák a képet, fejjel lefelé tartják, vagy a kivetítőn nem az a kép van, amire épp licitálnak. Ezek mind megtörténhetnek egyszerre, a közönségnek pedig azt kell látnia, hogy te teljesen uralod a helyzetet, miközben hihetetlen mennyiségű dolog történik egyszerre. Itt apró dolgoknak is nagy jelentősége van, és hosszú idő, mire megtanulod, hogy kik a vevők, kivel szabad bizalmasabb hangot megütni, ki az, aki szeret látszani és kinek kell éppen csak szemmel jelezni, hogy benne van a licitben.

*Fotó: Kovács Szilvia*

**Ez olyan, mint egy komoly sportteljesítmény. Hogy lehet erre szellemileg és fizikailag felkészülni?**

Semmi fontosat nem csinálok az árverések előtt, sőt, ha tehetem, már előző nap is pihenek, és igyekszem nagyon fitt lenni. Egyébként is sokat sportoltam egész életemben, de az aukciók előtti két hétben különösen odafigyelek magamra. Eljárok futni, különböző erősítő gyakorlatokat végzek, és jógázom, fizikailag és mentálisan is olyan állapotba kell kerülnöm, hogy tökéletesen tudjak koncentrálni. De van egy sajátos izgalom, amit ha megérzek az aukció előtt, tudom, hogy igazán jól vagyok, és minden rendben lesz.

**Ez az izgalom tévés műsorvezetőként nem kerített hatalmába?**

Tény, hogy ott is nagyon sok mindenre kellett figyelni. Miközben konferálsz egy élő adásban, elképesztő dolgokat mondanak a füledbe: nem találjuk a bejátszót, beszélj még fél percet, állj egy kicsit balra, mert árnyékolod a vendéget... Ilyenkor nem szólhatsz vissza, csak mondod tovább a szöveged. Rád szólnak, hogy elég volt, ilyenkor le kell zárni a mondatot hirtelen, és közben kifelé semmi nem látszódhat a zavarodból. Meg kell tanulnod nyugalmat árasztani magadból, hogy mindig úgy tűnjön, ura vagy a helyzetnek, a legnagyobb káoszban is. Biztos vagyok benne, hogy a kétféle munkám nagyban segítette egymást. Amikor elkezdtem árveréseket vezetni, sok dologban már tudatos voltam. Az a koncentrációs képesség pedig, amelyet az aukciók során sajátítottam el, nagyon jól jött élő adásban.

**A családod reál beállítottságú, te is a Közgázra készültél, végül mégis újságíró lettél, ugyanakkor a számoknál kötöttél ki.**

Híres mérnökcsalád a mienk, evidens, hogy a számokkal jóban legyünk. De a Közgáz-felvételimnél elbizonytalanodtam, vajon biztosan ezt akarom-e, és azóta kiderült, jó megérzés volt, nekem más az utam. Az aukciók vezetésénél nem feltétel, hogy matekzseni legyél, bár engem az üzleti élet mindig is érdekelt, és ez az, összetett kulturális termékek kereskedelme. Piaci helyzet, ahol eladsz, tehát tudnod kell, hogyan működik ez a világ. Úgy érdemes csinálni valamit, ha megvannak a céljaid vele, világos, kinél és mit szeretnél elérni, csak így lehetsz sikeres. Például amikor a *Kultúrház*at csináltuk az M1-en, először egy érdektelen délutáni műsorsávot kaptunk volna. Hittem abban, hogy tudunk olyan műsort csinálni, ami egy sokkal jobb műsoridőben is komoly nézettséget produkál, olyan kulturális tartalmat akartam készíteni, ami kvázi piaci helyzetben is megállja a helyét.

**Az árverésvezetők jellemzően férfiak vagy inkább nők?**

Meggyőződésem, hogy ez egy női foglalkozás. Alapkövetelmény a párhuzamos figyelem, ez pedig inkább női tulajdonság. Nem szeretek általánosítani, hogy a férfiak ilyenek, a nők meg olyanok, de ehhez a munkához racionalitás mellett érzelmi nyitottság és rafinéria is kell, ez a nőknek jobban megy.

**Vagyis valójában nem is maga az eladni kívánt tárgy győzi meg a potenciális vevőt, hanem az árverésvezető?**

A tárgy győzi meg a vevőt, de az, hogy ő meddig küzd egy képért vagy műtárgyért, sokban

múlhat azon, milyen hangulat van a teremben. Középszerű festményt komoly gyűjtő nem fog megvenni csak azért, mert jó aura van a teremben, de az mindekire hat, ha egy árverés pörög. A hangulat megteremtése pedig abszolút az árverésvezetőn múlik.

**Rengeteg jótékonysági és civil árverést vezetsz. Az ilyen eseményeken te is szenvedélyesebb vagy? Gondolom más érzés látni az elégedett műgyűjtőket, és más tudni, hogy a befolyt pénzből például beteg gyerekeket táboroztatnak.**

Inkább úgy mondanám, egy fontos ügy önmagában is megmozgat. Minden aukciót, amit vállalok, teljes erőbedobással csinálok, de tény, hogy engem is másképp motivál, ha karitatív ügyre gyűjtünk pénzt. Jó érzés, ha értékes tárgyakat közvetítesz jelentős műgyűjtőknek, és tudod, milyen csodás gyűjteménybe kerül majd az a ritkaság. De más tudni, hogy ha jól sikerül az este, egy csomó gyereknek és a családjaiknak lesz valamivel könnyebb az életük. Ilyenkor nagyon igyekszem a jelenlevőket mind meggyőzni, hogy emeljék a tárcsáikat.

**De hiszen azért megy el mindenki, mert segíteni szeretne a vásárlással, nem?**

Nem mindig. Ha ez egy vacsoraest, akkor már a magas részvételi díj kifizetése is támogatás, és a vendégek egy része inkább csak szemléli az árverést. Én viszont próbálom őket is bevonni a licitekbe. És olyan terem is van, ahol az aukciót mint műfajt be kell vezetni, rendes emberek ülnek az asztaloknál, de még sose emelgettek tárcsákat, tehát az a feladatom, hogy kedvet kapjanak. Ezekkel szemben egy klasszikus festményárverés közönsége tudja, mi egy aukció, vásárolni jött, vagyis ott pár elemmel nem kell már foglalkoznom.

**A kulturális újságírói éned és a realista gondolkodásod ebben a műfajban csúcsosodott ki?**

Ebben is. Akkor találkozott ez a két dolog először, amikor az *Octogon* építészeti-design magazin lapigazgatója voltam. Világszínvonalú tartalmat csináltunk, az én feladatom az volt, hogy ez üzleti vállalkozásként is működjön. Ezek a kihívások érdekelnek ma is. A kortárs irodalom legfontosabb díjával, az Aegon Művészeti Díjjal dolgozom, írókat, esteket, könyveket, magát a jelenkori irodalmat változatos formában „adjuk el" a közönségnek. Hasonló a feladatom az *Artmagazin*nal – hogyan lehet érdekesen, vonzón bemutatni a művészetet. És a *Kultúrház* esetében is ezt céloztuk, hogy túl azokon, akik eleve nyitottak, megnyerjünk új közönségeket. Olyan izgalmasan mutassunk meg dolgokat, hogy egy nem fanatikus múzeumba-színházba járót is elkezdjen érdekelni. Annyira jó érzés, hogy ez megvalósult. Számomra döbbenetes, hogy ha műsort vezetek, vagy egy beszélgetős estet, de akár a piacon is, a mai napig odajönnek vadidegen emberek, mennyire szerették a műsort. Ez jó, mert ma is hasonló dolgok foglalkoztatnak.

Fotó: Bátor Tábor Alapítvány

**Ebben a szakmában is megfigyelhetőek divatok és trendek? Van olyan, hogy egy művész vagy korszak hirtelen keresettebb lesz?**

Óvatosan jelenteném ki, hogy egy időszaknak van trendje. Vannak gyűjtők, akik ráállnak egy bizonyos korszakra vagy festőiskolára, és csak azt keresik. Előfordul, hogy egy konkrét korszakról, mondjuk a Nyolcak csoportról épp látható egy jó kiállítás a Nemzeti Galériában, amely aztán külföldön is jól szerepel, és ettől az aktuális árveréseken megnő a művészek iránti érdeklődés, és az áraik is. De nem váratlan vagy őrült módon. Vannak elmozdulások, de ettől nem lesz százszoros szorzó egy képen. Ez ennél alaposabb „iparág".

Fotó: Kieselbach Galéria és Aukciósház

**Mennyire népszerűek a kortárs művek? Tudjuk, hogy sokan egyből elvesztik az érdeklődésüket a kortárs szó hallatán.**

Igen, ez egy külön kihívás. Topor Tündével, az *Artmagazin* főszerkesztőjével, akivel munkán túl barátnők is vagyunk, szoktunk páros tárlatvezetéseket tartani. Ezek elég népszerűek, de akkor aztán pláne, ha klasszikus anyagot mutatunk be. Pedig a kortársban az egyedien érdekes, hogy veled egy időben történik. Valamit látsz, amit a korhangulatból magad is érzel, tehát bizonyos szempontból sokkal több közöd van hozzá, mint egy csodálatos tájképhez 1920-ból. Mégis, ami régi, ami tankönyvekből már ismerős, vonzóbb. Holott irtó érdekes a saját tereidről, érzeteidről, félelmeidről vagy örömeidről képeket nézni. Mindenesetre jól kell tudni becsomagolni azt, ami kortárs, kicsit többet kell rajta gondolkodni, hogy megnyisd az embereket felé.

**Ráadásul egy árverés a kortárs művészek számára versenyhelyzet is.**

Pontosan. Nehéz, ha egy jótékonysági est végén ott ülnek veled a művészek, és valakinek nem ment el a képe. Kortárs árverések esetében mindig sokat gondolkodom és felkészülök mindenkiből, kitalálok valamit, ami az adott közönségnek legjobban megnyitja a szívét és a pénztárcáját. A Bátor Tábor javára zajló aukció előtt tartok egy tárlatvezetést az anyagban – jó látni, hogy azok a művek, amelyekről jókat tudok mesélni, jól is szerepelnek az aukción. Az emberek történetekre rezonálnak.

**Ettől függetlenül egy zseniális kortárs festményre soha nincs akkora kereslet, mint egy értéktelenebb, de száz évvel ezelőtti képre, nem?**

Magyarországon ez így van, külföldön egy-egy sztárfestő leköröz a klasszikusokat. De alapvetően egy kortárs alkotással azért bizalmatlanabbak az emberek, mert olyat akarnak vásárolni, ami már bebizonyította, mennyit ér. Egy régi művészt az validál, hogy tanulsz róla az iskolában, látod a képeit a falon, olvashatsz róla monográfiákat, látod múzeumi gyűjteményekben, tehát ez mind megerősít abban, hogy ami neked tetszik, arra a művészettörténet is „rábólint". Egy kortárs mű nyitottságot igényel. Van, aki kivár, nézi, hosszabb távon is jó-e az, aki épp egy jót festett. De ismerek olyan vevőt is, akit egyáltalán nem érdekelnek ezek a távlatok: nem azért veszi meg a képet, hogy tíz év múlva drágábban adja el, az se érdekli, az unokája mit fog vele kezdeni, tetszik neki, oda akarja tenni az ágya fölé.

**Valójában miért jó befektetés a műtárgy? Egyáltalán vannak olyanok, akik csak befektetésként tekintenek rá?**

Akkor érdemes befektetésként műtárgyat venni, ha egyébként is ezen a területen mozogsz. Ha nincs energiád figyelni, nincs semmi hatásod

arra, hogy a képekkel mi történik, beválogatják-e őket jó kiállításokra, szerepelnek-e jó múzeumokban, tehát ha a figyelmed nem kifejezetten erre a területre koncentrálódik, akkor nincs sok értelme műtárgyakba fektetni. Ezért szoktak képzőművészeti alapokat létrehozni, amiket egy-egy művészeti szakember vezet, aki követi az aukciókat, jóban van a kurátorokkal, és sok mindenre figyel. Ezzel sokat kell foglalkozni, ritka, hogy valaki megvesz egy képet ezer dollárért, és tíz lusta év után eladja kétmillióért.

**Ilyen összegeknél azért neked is feljebb megy a pulzusod, nem?**

Persze. Aukción személyes csúcsom Csontváry *Szerelmesek találkozása* című képe volt: 80 millióról indult és 230 milliónál állt meg. Emlékezetes volt. Persze tudtuk, hogy azon az árverésen ez lesz a legnagyobb dobás. Egy aukción általában nagy élet van, jönnek-mennek, beszélgetnek. Itt már az előző tételnél elcsendesedtek, a Csontvárynál az emberek szinte nem vettek levegőt, teljesen elnémult a terem. Emlékszem, még azt is hallottam, ahogy hozzáér a harisnyámhoz a ruhám.

**Van olyan álmod, hogy egy konkrét művész munkáját vagy egy bizonyos műtárgyat szeretnél elárverezni?**

Fotó: Bátor Tábor Alapítvány

Angolul aukciót vezetni, az izgatott! Magyarul a liciteket álmomból keltve is tudom, 20 ezertől 40 millióig bármikor felmodom, ha most megkérsz, közben rajzolnék neked egy bonyolult virágot a papírra – annyira automatikusan megy már a fejemben. Örültem, hogy nemzetközi közönség előtt is csináltunk aukciókat, és végre angolul kellett eladni. Elégedett vagyok, múzeumi színvonalú anyagokat árverezhetek, és egy jelentős aukciósháznál dolgozom.

**Az árveréseken és a tévézésen kívül van még valami, amit szívesen csinálnál?**

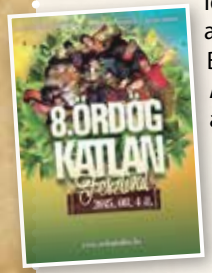
Szerencsére sokféle dolgot csinálok. Amikor eljöttem a tévétől, alapítottam egy kis ügynökséget. Mi csináljuk az Aegon Biztosító már említett művészeti díjának kommunikációját és stratégiai tervezését. A libri.hu-n most indult a Nóra polca oldal, ott kedvenc könyveimről írok. Saját *Artmagazin*unk mellett több lapnak is dolgozom, művészeti eseményeket szervezek vagy esteken beszélgetek. Pár éve a Design Hét keretében saját árverést is tartok, júliusban a Mercedes számára rakunk össze egy Formula–1-re időzített jótékonysági aukciót. Tévézni a felület hatékonysága miatt is szerettem, több százezer ember figyelt egy jó beszélgetést, amit egy fesztiválon élőben több száz tud, de ma már más módokon is el lehet jutni a közönséghez. És vannak további terveim is, mert szeretem, ha sokszínű az életem.

*Kalmár András*



# A KULTÚRPART ajánlja:

WWW.KULTURPART.HU




Idén nyolcadik alkalommal, **augusztus 4. és 8.** között kerül megrendezésre az **Ördögkatlan Fesztivál** Nagyharsányban, Kisharsányban, Palkonyán és Beremenden. A 2015-ös év díszvendége **Ránki Dezső**, **Dresch Mihály** és **Wahorn András** mellett az **Örkény Színház** lesz, akik legkedvesebb darabjaikat (a *Tóték*, az *Azt meséld el, Pista!* és az *Anyám tyúkja*) adják elő. Lesz még számos családi és gyerekprogram is, koncertet ad többek között a **Quimby**, **Palya Bea**, a **Buda Folk Band**, a **30Y**, a **Kiscsillag**, a **Budapest Bár**, **de Cseh Tamás-emlékest**re is sor kerül. A Csurgói Református Gimnázium és a Jelenkor irodalmi estjén vendég lesz **Esterházy Péter**, **Kemény István** és **Nyáry Krisztián**, emellett szerveznek kritikai szalont és több slam-poetry estet is. Nem érdemes kihagyni!

Aztán irány a Balaton: **augusztus 7-8**-án újra megrendezik a **Paloznaki Jazz Piknik**et! A Homola Pincészet által szervezett fesztivál a tavalyi nyár nagy meglepetése volt: két nap alatt közel ötezren látogattak el a festői kis faluba. Paloznak utcái megteltek élettel, illatokkal, zenével, andalgó emberekkel, és ez idén sem lesz másképp! A Jazz Piknik a nyár egyik leghangulatosabb programja, **fűben ülős jazz-koncertekkel**, naplementével, **finom borokkal**, **tánccal**. Mind a zenei kínálat, mind a közreműködők, mind a **gasztronómia** tekintetében igazán különleges, minőségi eseményre számíthatnak az idelátogatók, és sztárokban sem lesz hiány: itt lesz a világhírű Candy Dulfer, Fábián Juli, Gubás Gabi, és még sokan mások.

Huszonkilencedik alkalommal költözik a **Budai Várba** a hazai mesterek és kézművesek színe-java. Négy napon át, **augusztus 20. és 23.** között a pásztorok élete kerül előtérbe a **Mesterségek Ünnepén**. Bekukkanthatunk egy valódi pásztorhajlékba, kézbe vehetjük hangszereiket, megkóstolhatjuk jellegzetes ételeiket, **a csont- és szarufaragás**, **a szűr- és subakészítés**, **a bőrművesség** egyaránt jelen lesz a várban. Idén új kiállítóterek is nyílnak, remek fellépők színesítik a színpadi repertoárt. Csak néhány név ízelítőül: a **Kerekes Band**, a **Muzsikás együttes**, **Kubinyi Júlia**, **Lajkó Félix**, **Szirtes Edina Mókus**, **Szokolay Dongó Balázs**, **Bognár Szilvia** és **Dresch Mihály**. A hagyományoknak megfelelően természetesen a kézműves gasztronómia remekeivel is találkozhatunk.

Végül ne feledkezzünk meg a leányokról sem: Kiss Ferenc **három lányhangra** komponált dalciklusát a **XXI. Minden Magyarok Nemzetközi Néptáncfesztiválján** mutatják be újra, melyet **augusztus 21. és 23.** között rendeznek meg **Gyulán**. A rangos „Jó minősítésű folklórfesztivál" címet elért rendezvény a környékbeli néptáncegyüttesek mellett idén is vendégül lát határon túli magyar együtteseket, továbbá fellépnek külföldi csapatok is: Olaszországból, Paraguayból és Ciprusról, bemutatva saját nemzetük táncait. Kiss Ferenc kompozíciója az **Etnofon Zenei Társulás** előadásában, **szombat este 19:00-kor** kerül bemutatásra a Várban, szólisták: **Herczku Ágnes**, **Kubinyi Júlia** és **Szalóki Ágnes**.

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

Dogossy Katalin

# Ne bántsátok az orvosokat!

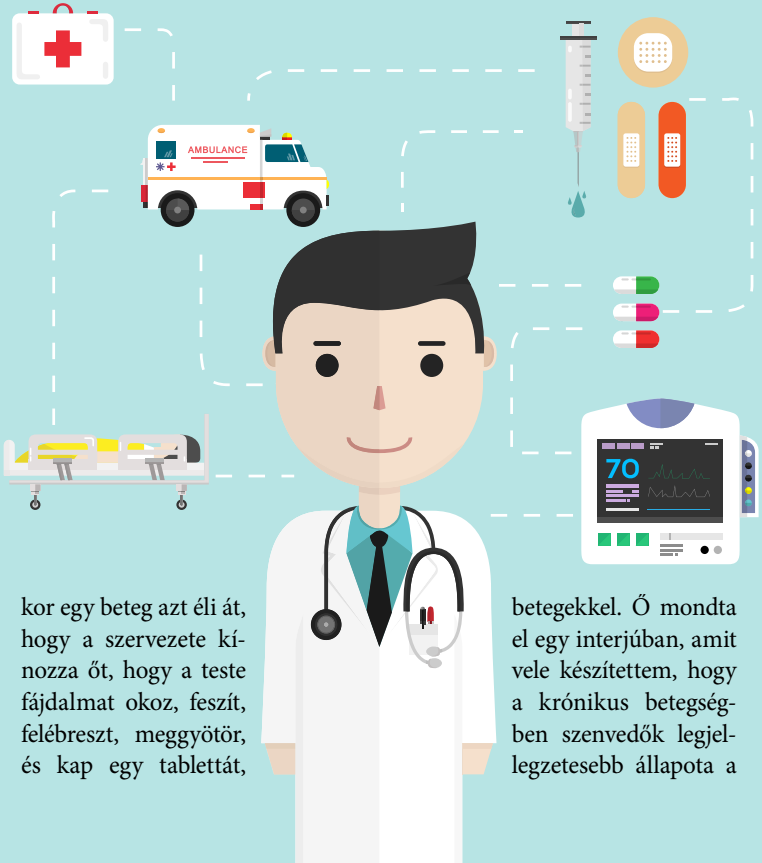
Ülök az önkormányzat ügyfélszolgálati irodáján. Várok a soromra. Mellettem két asszony rémtörténetekkel múlatja az időt. A rémtörténetek főszereplői orvosok, akik hibáztak, és kórházak, amelyek emberi tartózkodásra alkalmatlanok.

Tudok én is efféle történeteket. Ismerek ilyen borzalmas kórházi osztályokat. De tudok csodálatos gyógyulásokról, és emberfeletti orvosi teljesítményekről, fantasztikus egészségügyi sikerekről is. A napokban jártam például egy nyári táborban, amelyet olyan gyerekek számára szervez minden évben a Transzplantációs Alapítvány, akik szervátültetésen estek át, vagy arra várnak. Sok ilyen gyerek él az országban. Közülük közel száz volt ott a Balaton partján. Szív- és vese-, máj- és tüdőtranszplantáltak. Hanna például, aki kilenc hónaposan kapott új szívet és most, hatévesen boldogan rohangál az egészségesekkel. Vagy Eszter, akinek mindkét veséjét eltávolították azért, hogy édesapja fél veséje kicsi testében elférjen. Lilike, aki nagymamája májából kapott egy darabot, amikor olyan kicsi volt, hogy most hatévesen nem is emlékszik a műtétből semmire. Gyerekek, akik régen nem élnének már, ha nem segítenek rajtuk az orvosok.

Ismerek világhírű fiatal, magyar orvosokat, akik számára már jelen a személyre szabott gyógyítás. Akik azt tűzték ki célul, hogy senki ne haljon meg, aki a tudomány mai állása szerint meggyógyulhat. A KPS Molekuláris Diagnosztikai Központ létrehozói. Schwab Richárd gasztroenterológus, gyógyszerkutató és Dr. Peták István molekuláris biológus egy olyan orvosi, bioinformatikai rendszert fejlesztett ki, amely a diagnosztikát összeköti a gyógyítással, vagyis a személyre szabott daganatellenes kezelések mellett „onkológiai iránytűként” is működik. Megkeresi, hogy az adott beteg számára a világban hol lelhető fel a legjobb terápia. Az Oncompass bioinformatikai rendszer segítségével tudja, hogy a világon létezik-e az adott genetikai elváltozásra személyre szabott, célzott terápia, és ezt az információt hozzáférhetővé teszi a beteg és kezelőorvosa számára. Sőt a terápia eléréséhez szükséges gyakorlati segítséget is ad.

Róluk kevesebb szó esik. Mert arról, ami jó, nem szoktunk oly hatalmas hévvel beszélni. Ahogyan arról is gyakorta hallgatunk, hogy mit teszünk meg mi magunk az egészségünkért. Vajon megteszünk-e mindent? Letesszük a cigit? Rászánjuk magunkat a rendszeres mozgásra? Lemondunk egészségtelen étkezési szokásainkról? Megtanuljuk a legfontosabb stresszkezelési technikákat?

Sha megbetegszünk? Változtatunk rossz szokásainkon? Betartjuk az előírt diétát? Elvégezzük az ajánlott tornamozdulatokat? Vagy inkább szedjük a gyógyszereinket marokszámra. Gyakran bizony az utóbbit tesszük. S ez érthető is, hiszen amikor egy beteg azt éli át, hogy a szervezete kínozza őt, hogy a teste fájdalmat okoz, feszít, felébreszt, meggyötör, és kap egy tablettát, amellyel elmulaszthatja a fájdalmat, megszüntetheti a szorongást, végre kialhatja magát, tehát kap egy eszközt, mellyel a teste fölötti kiszolgáltatottságát megszüntetheti, akkor természetes, hogy ragaszkodik a gyógyszeréhez.




Dr. Birkás Dezső pszichiáter, szisztémás terapeuta, a Webster University Vienna pszichológiai tanszékének magántanára sokat foglalkozott krónikus betegekkel. Ő mondta el egy interjúban, amit vele készítettem, hogy a krónikus betegségben szenvedők legjellegzetesebb állapota a tehetetlenség és a reménytelenség érzete. Annyiszor csalódtak a saját testükben, annyiszor érzik úgy, hogy az cserbenhagyja őket, hogy kialakul egy krónikusan elmérgesedett viszony önmaguk és a saját testük között. Annyira gyűlölik, hogy nem is akarnak vele foglalkozni.

Úgy kell ezt elképzelni, mondta a pszichiáter, mint egy rossz házasságot. Az asszony örökké vádolja a férjét. Nem szeretsz már, mondja, nem foglalkozol velem, nem figyelsz rám. A férje pedig elhúzódik a felé áramló követelések, panaszok, sirámok elől. Nem felel, nem reagál, menekül otthonról. Ugyanez az interakció zajlik a testem és köztem is akkor, ha örökké valami fáj, ijeszt, gyötör. Eltávolodok a testemtől, nem veszem figyelembe az igényeit. Annyira gyűlölöm, hogy nem is akarok vele beszélni. Azt mondom, hogy nincs probléma. Szedem a gyógyszereket, és azt gondolom, hogy a betegség nincs is. Mert félek. Márpedig a félelem az egyik legelviselhetetlenebb emberi érzelem. A félelme által megbénított ember számára nincs kézenfekvőbb megoldás, mint hogy elkerüljön minden olyan helyzetet, mely aggodalommal tölti el. Ha pánikbeteg, akkor kerül minden olyan helyszínt, ahol egyszer már rosszul lett. Kerüli a metrót, nem mer járműre ülni, élettere beszűkül, és előfordulhat, hogy ki sem mer lépni otthonról. Az asztmás gyakran úgy tapasztalja, hogy a mozgás légzési nehézséget okoz, ezért egyre kevesebbet mozog. Bekerül a feladás ördögi körébe. Feladja a mozgást, egy sor korábbi tevékenységét, az önmagával való törődést, önmaga menedzselését. Eltereli a figyelmét, mert nem akar az okokkal foglalkozni. Egy ilyen embernek olyan technikákat kell a kezébe adni, melyek révén képessé válik a félelmei megszelídítésére, és képes tenni önmagáért. Tehát nem várja kiszolgáltatottan, hogy az orvos, a gyógyszer segítsen.

Mindez persze nem azt jelenti, hogy nincs baj az egészségügyben. Elég például arra gondolnunk, hogy míg Magyarországon a daganattal diagnosztizált betegek 65 százalékos eséllyel vesztik életüket a betegség következtében, az Egyesült Államokban ennek a valószínűsége csak 36 százalék. Vagyis 100 rákos betegből Amerikában 65 gyógyul meg, míg Magyarországon csak 35 beteg éli túl. Ez azonban nem csak az orvosok hibája. Ez a mi saját felelősségünk is.

Mert bár ismerünk történeteket orvosi műhibákról és folyosón fektetett betegekről, de ha mi magunk nem vigyázunk az egészségünkre, hogyan is várhatjuk el ezt mástól?



Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Novák Péter

# Intelmek

*Azaz parainészisz: meghatározott személyhez intézett erkölcsi célzatú tanító beszéd, szellemi hagyaték.*

**PERCIG SEM TAGADOM,** havi jegyzetem tematikájának inspirálója Szent *István a király*, miután kivételes megtiszteltetéssel ajándékozott meg a sors – no, meg a Szörényi-Bródy szerzőpáros – hogy rendezőként vehetek részt az államalapítóról írott rockopera legújabb színpadi adaptációjában, ráadásul az eredeti bemutató helyszínén. Khmm – avagy ezzel a lendülettel nyugtatnám meg a kedves olvasót, hogy nem valamiféle gyomorforgató promóció okán bátorkodtam témát választani! Amúgy sincs ilyesmire szükség: a jegyek elkeltek, mint harminckét esztendeje annyiszor. Kétségtelen, a magyar zenés színjátszás emblematikus, tán legnagyobb hatású alkotásával állunk szemben, már ami társadalomformáló, közösségépítő befolyását illeti. S a jó bornak nem kell cégér, ahogy mondani szokás.

**EZT IS, MÁST IS.** Teszem azt, emlegetni ősöket és hősöket, hivatkozni a nagy formátumú vezetőre, tapasztalatairа, örökségére, ect. Nyilván Mi, a hálás utókor lennénk a letéteményesek, még ha a Populációs Tudati Közhatóság – nyugalom, hivatalosan (még) nincs ilyen – nehezen is bízza ránk, illetve mindenkori jelenünkre az efféle felelősséget... Még a végén szembesülve, még inkább szemlesütve kellene konstatálni, hogy akkorát változott világ, amekkorát!

**NOTA BENE** nem sokat, legalábbis az érdekeket, s azok ellentéteit illetően. Csak a történtek felelevenítése végett: Géza fejedelem, ki remek stratégaként látta át a térség erőviszonyait, nem kisebb célkitűzéssel gyakorolta a hatalmat, mint hogy az új világrendhez igazítsa sajátját. Rendszerváltó tevékenységét fia István fejezte be, midőn a törzsek szövetségéből kialakult fejedelemséget egységes, keresztény királysággá alakította át. Az idő mindent igazolt, még akkor is, ha egyszerű fazonigazításnál többről volt szó. Enyhén szólva...

**EGYRÉSZT** idejekorán világossá vált: bár a népet nem, de kultúráját roppant mód le lehet cserélni, rövidtávon tűzzel, vassal presszionálva az asszimilációt. A szükséges történelmi mínusz, mondhatni, tudniillik a haladás útjába semmi sem állhat! Hogy a hit, a remény és a szeretet ékeskedett egy erőszakszervezet zászlaján? Csupán a naiv jámborokban okoz morális anomáliát.

**MÁSRÉSZT,** nincs új a nap alatt, hisz a reformerek motivációi annyira voltak küldetéstudatosak, mint önzőek, és bizony ez is világosan kiderül István király fiához, Imre herceghez intézett intelmeinek tíz (!) fejezetéből az említett nagy formátumúság mellett. Egy nemzetségekbe szerveződött, majdhogynem ősközösségi hagyományokat követő struktúrát a központosított, vér szerinti öröklődésen, és függőségeken alapuló berendezkedés váltotta fel, nem vitatottan az átalakult életmód logikus következményeként. De ahogy a törzsfejlődést követi az egyedfejlődés, úgy e társadalmi változás személyiségre gyakorolt ok–okozati vonatkozásai is tagadhatatlanok. Új értelmet kaptak régi szavak, mást kezdett jelenteni barát, ellenség egyaránt. Jó ez, vagy szenvedés? A múltat menedzselni nem lehet.

**AMIT IGEN,** hogy a világ ezen hosszúsági és szélességi fokán ne legyen annyi dolgunk ezzel, mind a mai napig! A permanens polarizációval és megosztottsággal, hogy tudjunk engedni és elengedni. Hogy ne a mondvacsinált Turáni átok legyen a hatályos hivatkozás.

**PÉLDÁNAK OKÁÉRT** itt a mára klasszikus rockopera, melynek kapcsán több mint három évtizede gyűlünk össze, hogy világnézeti hovatartozástól függetlenül fújjuk kívülről, első ütemétől az utolsó szótagig! Önként és dalolva hódolunk a legősibb kulturális, ha úgy tetszik, társasági élménynek, mely valóban szembesít! A közösség születését, így magát a közösséget érintőek kérdései. Csak válaszolni kellene rájuk...

**ADDIG IS** marad a tisztelgő emlékezet, minden augusztus huszadik napján a halandóból szentté lett királyra, és ez is valami. Még ha maradnak a klisékben gazdag általánosságok paradigmái is, nem beszélve a kollektív memória közhelyes rekvizitumairól; hol egy utcatábla, hol egy ropogós tízezres.

**A BAJ,** ahogy mondtam, nem ezzel van. Sőt! Múltidőnk első, konszenzusosan biztos pontja a keresztény magyar állam megszervezése. „Hála néked Fejedelem!”

HIRDETÉS

Polgár Teréz Eszter

# Otthon, igazán

Az örökbefogadást Magyarországon rengeteg tévhit és előítélet övezi. Ha nem is tudatosul, a mesék mostohatörténetei és a bulvársajtó örökbefogadós sztárhírei alapozzák meg, hogyan viszonyulunk ehhez a témához. A tényleges emberi sorsok – örökbefogadóké és örökbefogadottaké – gyakran kiesnek a látóterünkből.

*Mártonffy Zsuzsa újságíró, blogger hiánypótlóként indította el internetes oldalát, az Örökbe.hu-t, hitelesen segítve mindazokat, akiket ez a kérdéskör valamiképp érint. Ő maga – férjével – egy vér szerinti kislányt és két örökbefogadott kisfiút nevel. Veronika 6, Zsolti 4, Valentin 2 éves.*

**Hogyan, mikor került fókuszba nálatok az örökbefogadás?**

Nem tipikus a példám, de én mindig úgy gondoltam, hogy fogok majd örökbe is fogadni. Ez sokáig inkább naiv lelkesedés volt, valódi ismeretek nélkül. Mire végigmentünk a felkészülési úton, akkor értettem csak meg, hogy az örökbefogadás mögött mindig tragédia áll, a gyereké – és az új szülőknek ezt is fel kell vállalniuk. Én már akkor javasoltam a férjemnek az örökbefogadást, mikor egy évig nem sikerült teherbe esnem. Nekem ez nem a leg-leg-legvégső opció volt, a férjem viszont korainak találta. Nemsokára meg is fogant a kislányunk.

**Természetes úton?**

Igen, de koraszülött lett, hét hónapra. A nehézségek dacára nem lettem görcsös anya, a baba sem volt sírós, problémás gyerek, de fejlesztésekre kellett vinnünk. Hamar felébredt bennünk a vágy egy újabb gyerekre. Könnyen teherbe is estem, de ez a terhesség csúnya vetéléssel végződött. Majdnem meghaltam a műtőasztalon – vérátömlesztést kaptam, és az intenzív osztályon kötöttem ki. Utána pár hónapig a szomorúság mellett a „feltámadás” öröme is bennem volt; nagyon tudtam örülni az életnek. Az előírt pihenési idő után újabb orvosok, kivizsgálások, kisebb műtétek következtek, és csak évek múltán lett világos, hogy nem tudok többet szülni. (Amúgy a meddő párok többségéhez hasonlóan „mindenünk megvan”, tehát ma sem teljesen kizárt egy teherbeesés, de ezzel már nem foglalkozunk.)

**Sokan „megelégszenek” egy gyerekkel, ha természetes úton nem születik második. Nálatok ez hogyan alakult?**

Nem tudtam belenyugodni, hogy egy gyerekem lesz. Mindig is többet akartunk, én azért, mert nem volt testvérem, a férjem pedig azért, mert neki volt. Éreztem, hogy tudnék szeretni egy „idegen” gyereket is, amit a lányom születése csak alátámasztott. Hiába vártuk őt, mikor világra jött, egy kis idegen volt, akivel össze kellett csiszolódnunk. Én jól eltervezem, hogy majd biztos rám hasonlít, fekete haja lesz…; nem ilyen lett. Szőke, és a férjem kiköpött mása. Egy vér szerinti gyerek sem hozza mindig az elvárásokat, ő is kis titok, akit ki kell bontani. Ahogy egyre több időt töltünk együtt, egyre több élmény köt össze, ahogy nő, fejlődik, egyre szorosabb lesz a kapcsolatunk. „Az idő, amit a rózsádra vesztegettél: az teszi olyan fontossá a rózsádat.” Tudtam, hogy ezen egy olyan gyerekkel is végig tudok menni, akit nem én szültem. Egyébként a vér szerinti gyereknél mire mondtam igent? Egy bizonytalan ígéretre, valakire, akiről semmit nem tudtam. Az örökbefogadásnál egy másfél éves, már mosolygó, beszélő, járó gyerekről hozhattunk döntést, akinek látszottak a személyiségvonásai is.

**Hogyan zajlott az örökbefogadás folyamata?**

Jelentkeztünk a gyermekvédelmi szakszolgálatnál, ahol segítőkész szakemberekkel találkoztunk. Elbeszélgetett velünk egy pszichológus, megnézték a lakást, a jövedelmünket, az egészségi állapotunkat, és részt vettünk egy felkészítő tanfolyamon. Nagyon hasznos volt: nem azt tanítják, mondjuk, hogy kell pelenkázni, hanem csupa olyan helyzetről van szó, ami egy vér szerinti gyereknél nem fordul elő. Például hogyan beszélgessünk a gyerekkel arról, hogy örökbe fogadtuk. A jelentkezésnél meg kellett adni, milyen korú, nemű és egészségi állapotú gyereket tudunk elfogadni, vállalunk-e testvéreket. Bár hivatalosan nem kérdezhetnek rá, a várakozási idő leginkább attól függ, hogy roma gyereket is fogad-e a jelentkező. Mi erre igent mondtunk, ezért egy év múlva már érkezett is a kisfiunk. Különben 3-4 évet kell várni, és nekünk a származás vagy bőrszín egészen mindegy volt. Elsőre sérült gyereket is vállaltunk volna. Mivel a lányunkat sok évig vittük fejlesztésekre, úgy gondoltuk, csodát tehetünk. De örülök, hogy egészséges kisfiú érkezett. Már látom, mennyire nehezek a sima hétköznapok is két, majd három gyerekkel.

**A fiúknak azt is fel kell dolgozniuk majd – amellett, hogy nem a vér szerinti családjukban nőnek fel –, hogy romaként nem roma környezetben nevelkednek. Van benned aggodalom, hogy sose érje őket megkülönböztetés a bőrszínük miatt?**

Eddig semmilyen bántás nem érte a gyerekeket, de persze még picik. Egyelőre nem aggódom ezen. Ha együtt vagyunk, többnyire az se tűnik fel a környezetnek, hogy nem vér szerinti gyerekeink, evidensnek veszik, hogy azok.

Az identitás nehéz kérdés. Itt a Kárpát-medencében mindenkinek számos különböző őse van, és döntés kérdése, melyik vonallal azonosul. A többségi identitás adja magát, egy kisebbségi kultúra elsajátításához plusz erőfeszítést kell tenni. Szeretnénk, hogy a fiúk találkozzanak a cigány kultúrával, de legfontosabb, hogy a világra nyitott, előítéletek nélküli emberekké váljanak. A barátaink között szerencsére sok az örökbefogadó család, hasonló hátterű kisgyerekekkel, ami később biztos segíteni fog a fiainknak.

**Mennyire lehet előre felkészülni az örökbefogadással járó helyzetekre?**

Olvastunk a témában, találkoztunk más örökbefogadó családokkal, de felkészülni nem lehet. Szerintem a vér szerinti gyerekre sem. Nekünk viszont sokat segített Zsoltinál, hogy hasonló korú gyereket már neveltünk, nem is olyan rég, tehát a saját lábnyomunkba léptünk. Így az örökbefogadás problematikájáról lehánthattuk a minden gyerekre jellemző nehézségeket. E nélkül biztos többet aggódtunk volna, hogy ez vagy az normális-e. Például ott a dackorszak: könnyebb kezelni, ha az ember egyszer már végigcsinálta. Egyébként nehéz megmondani, „mi mitől van”, egy gyerek komplex csomag, nem lehet szétszálazni: mit örökölt, mi a környezet hatása, mi a traumáé. Amit valamennyire a traumának tudok be, hogy mindkét fiúnak pótcselekvésszinten fontos az evés

– ezt más örökbefogadó családoktól is hallottam.

**Ismeritek a két kisfiú korábbi életét, családi hátterét?**

Mindketten másfél évesen kerültek hozzánk, két év különbséggel, Valentin csak 4 hónapja. Titkos örökbefogadás volt, csak annyit tudunk, hogy nagyon nehéz helyzetű családokból érkeztek a nevelőcsaládokhoz. Az ottani történetüket már ismerjük, a nevelőszülőkkel azóta is kapcsolatban vagyunk.

Az örökbefogadást megelőzően mindkétszer messzire kellett költöznünk, a nevelőszülők közelébe, családostul. Látogattuk a gyereket, aztán el-elhoztuk, és mikor már összecsiszolódtunk, akkor hozhattuk haza. Nagyon sok ponton lehetett volna egyébként nemet mondanunk, egészen a végleges örökbefogadásig: amikor már egy hónapja élt nálunk a gyerek.

**Hogy emlékszel a fiúkkal való első találkozásra?**

Nagyon izgultunk mindkétszer. A nagyobbik fiút rögtön aranyosnak találtuk, tudtuk: ő kell nekünk. A kisebbiknél nem éreztünk ilyen elsöprő érzelmeket, de helyes, jól fejlődő, nagyon okos, kötődő gyereket láttunk, és úgy döntöttünk, összecsiszolódunk. Először én voltam a lelkesebb, másodszor a férjem. De ahogy mondtam, a közös élmények mélyítik el a kapcsolatot. A barátkozás érzelmileg nagyon intenzív és rettentő fárasztó egyszerre. Igazi határhelyzet: egy idegen kisgyereket átszoktatni, az addig ismert, szerető környezetéből kiemelni és olyan erős kapcsolatot alakítani ki vele, hogy haza tudjuk vinni. Ez mindkétszer nehéz volt, télen zajlott, az otthonunktól távol. Az összecsiszolódás persze nem ér véget azzal, hogy hazavisszük a gyereket.

**A kislányod hogy fogadta az új testvéreit?**

Az elsőnél három és fél éves volt, elmondtuk, hogy testvére lesz, de nem én szülöm. Örült neki. Együtt készültünk, segített válogatni a babaruhákat. A két gyerek rögtön jól eljátszott együtt, köztük alakult ki először kapcsolat; ugyanígy a második örökbefogadásnál is. A két nagyobb gyerek jelentette a legnagyobb vonzerőt a kicsi számára.

Az első pár hónap meglepően könnyű volt a nagyobbik fiúval, akkor vérszemet kaptunk, és gyorsan jelentkeztünk harmadik gyerekre: azt kértük, hogy három év alatti és nagyjából egészséges legyen. Épp ezután következtek a nehézségek: a nagyobb dackorszaka, indulati problémái. Aztán enyhült a helyzet, ekkor érkezett a kicsi.

**Hogyan alakult a családi dinamika három gyerekkel?**

Visszagondolva könnyűnek tűnik az élet egy gyerekkel. Ugyanakkor rengeteg öröm a nagycsalád. Valentin például nemrég mondta először, hogy „puszi”, a középső megtanult biciklizni, a nagylány pedig már ír és olvas. Jó látni, ahogy játszanak együtt, segítik egymást. A gyerekeimet mind nagyon szeretem, csak az érkezésükkel kapcsolatos érzés más. A szülés nehéz és komplikált volt, de mégis az élet természetes rendje, hogy férjhez mentem, szültem. Az örökbefogadott gyerekeket viszont egy ellenséges univerzumból sikerült kipaszszíroznom az akaratommal, a kitartásommal, több vetélés, egy koraszülés, majd sok hiábavaló próbálkozás után.

**Mikor indítottad az Örökbe.hu blogot?**

Zsolti érkezését követően. A döntésünk előtt és után is sokat olvastam, beszélgettem az örökbefogadásról. Tőlem is rengeteget kérdeztek, és rájöttem, mekkora igény van a témával kapcsolatos információkra. Ezt az oldalt újságíróként készítem, és minden irányból körüljárom az örökbefogadás témáját. Szerepelnek interjúk szakemberekkel, örökbefogadó családokkal, felnőtt örökbefogadottakkal, örökbeadókkal, és bemutatom azt is, hogyan lehet örökbe fogadni ma Magyarországon. Élveztem, hogy beleásom magam mások történeteibe, és segítek mindazzal, amit így megosztok, miközben én is merítek belőle. Mindig úgy képzeltem, hogy sok gyerekem lesz, és hogy írni fogok. Szerencsére mindkét álmom teljesült, és a gyerekek mellett is írhatok. Az „anyaság” önmagában nem elégítene ki. Egyébként álságosnak érzem ezt a szót, a gyerekvállalás közös ügy a férjemmel, amelyben ő is aktívan részt vesz. Nélküle a blogra sem lenne időm. Az oldal, a visszajelzések szerint, főleg az örökbefogadásra készülőknek segít tudatosabban dönteni. Az is hasznos, ha valaki arra jön rá, ő nem tudna megbirkózni az ezzel járó plusz feladatokkal, nehézségekkel.

**Hogyan beszélgettek a gyerekekkel az örökbefogadásukról?**

A négyéves fiam most annyit ért, hogy nem én szültem őt, hanem egy másik néni, és hogy egy ideig nem nálunk élt. Két- és hároméves kora között leginkább az foglalkoztatta, ha a nővérét én szültem, őt miért nem. Őt miért nem szoptattam? Erről sok kérdése volt, egy darabig bántotta is, de ez annál jobban megerősített, hogy foglalkozni kell a témával, tilos hazudni. Most, ha csak elhangzik az „örökbefogadás”, ő büszkén jelentkezik. Ennek a szónak nagyon pozitív értelme van a családunkban, sok találkozóra megyünk hozzánk hasonló családokkal, ezeket a gyerekek mindig alig várják. A fiúknak nyilván lesznek majd újabb és újabb kérdéseik, mi igyekszünk olyan nyitott légkört teremteni, hogy mindent megbeszélhessenek velünk. A lányomnak is rengeteg kérdése volt, és most, hatévesen már nagyon sokat tud. Amerikai honlapokon akadtam rá a „lifebook”, magyarul „életkönyv” koncepciójára: egy fényképes album a gyerek egész történetét elmeséli, a vér szerinti családdal kezdve. Én is készítettem ilyet. Nagyon hasznos, hisz nemcsak azt segít elmagyarázni a fiúknak, hogy nem én szültem őket, hanem a nevelőszülők szerepét is, akik másfél évig gondozták őket. A kisebbik fiamat most például az foglalkoztatja, hogy milyen tortája volt az egyéves születésnapján, amit nem nálunk ünnepelt.

**Mit szólt a tágabb család, az ismerősök , hogy örökbe fogadtatok?**

A család nyitott volt, de ők végigasszisztálták a megelőző nehézségeinket is a terhességeknél. Szerencsére négy nagyszülőre számíthatunk. Rajtuk is látom: nem lehet elvárni, hogy első pillanattól ugyanazt érezzük egy pár napja ismert gyerek iránt, mint akit évek óta nevelünk. De az együtt töltött idővel nagyon szépen kialakult a kötődés, ma büszke nagyszülők. Az ismerősök is jól fogadták a helyzetet. Persze akadnak, akik csodálkoznak, vagy elmondják, hogy ők képtelenek lennének az örökbefogadásra. Ezzel semmi gond nincs. Ilyenkor azt felelem: szerencsére nem kötelező.

# AUGUSZTUSI AKCIÓ!

Az akció 2015. augusztus 1-jétől 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

## Voltaren Dolo 25 mg lágy kapszula 20 db

Diklofenák-kálium-tartalmú fájdalomcsillapító, csökkenti a gyulladást és a lázat

1 720 Ft
86 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Exoderil 10 mg/g krém 15 g

A bőr gombás megbetegedéseinek kezelésére alkalmas naftifin-hidroklorid-tartalmú készítmény

1 290 Ft
86 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Advil Ultra Forte lágy kapszula 16 db

Ibuprofén-tartalmú láz- és fájdalomcsillapító, gyulladásgátló hatású készítmény

1 440 Ft
90 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

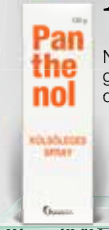
## Voltaren Actigo 140 mg gyógyszeres tapasz 5 tapasz

Diklofenák-nátrium-tartalmú tapasz zúzódások, rándulások, ficamok, húzódások helyi kezelésére

2 415 Ft
483 Ft/tapasz

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Panthenol külsőleges spray 130 g




Napégés, forrázás, horzsolás esetén a bőr gyógyulásának elősegítésére alkalmas dexpantenol-tartalmú készítmény

1 385 Ft
10,7 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Sinex Wick eukaliptusz 0,5 mg/ml oldatos orrspray 15 ml

A megfázáshoz vagy orrnyálkahártya-gyulladáshoz társuló orrdugulás tüneti kezelésére alkalmas oximetazolin-hidroklorid-tartalmú készítmény

1 630 Ft
108,7 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Panadol Baby 24 mg/ml belsőleges szuszpenzió 100 ml

Paracetamol-tartalmú fájdalom- és lázcsillapító készítmény, csecsemők és gyermekek részére 3 hónapos kortól

1 030 Ft
10,3 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Patikárium Vadgesztenye krém 60 ml

Elősegíti a fáradt és duzzadt láb ápolását, védi és nyugtatja a bőrt. Javítja a kezelt terület vérellátását, jótékony hatással van az erekre, vénákra

810 Ft
13,5 Ft/ml

Gyógynövényes készítmény

## Béres Csepp Extra belsőleges oldatos cseppek 2×30 ml

Az immunrendszer működésének támogatására, meghűléses megbetegedésekben, influenza idején

2 090 Ft
34,9 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Béres C-vitamin 50 mg tabletta 120 db

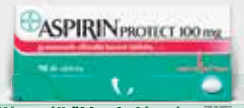
A C-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez.
Szedése Béres Csepp mellé ajánlott

705 Ft
5,9 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

## Aspirin Protect 100 mg bevont tabletta 98 db

Megakadályozza a vérrögök képződését, így csökkenti az infarktus kockázatát. Ajánlott szív- és érrendszeri kockázattal rendelkező 45-79 éves férfi- és 55-79 éves nőbetegeknek, acetilszalicilsav-tartalmú készítmény




1 890 Ft
19,3 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Visine Classic szemcsepp 15 ml

Irritált szem külsőleges kezelésére, tetrizolin-hidroklorid-tartalmú készítmény

1 620 Ft
108 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Magnesium+$B_6$ Pharmavit filmtabletta 60 db

A magnézium és a $B_6$-vitamin hozzájárulnak a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez

1 430 Ft
23,9 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

## Neogranormon piros kenőcs 30 g

Elősegíti a bőr hámosodást és regenerációját, antikbakteriális hatása segít a kórokozók szaporodásának gátlásában

1 080 Ft
36 Ft/g

Kozmetikai termék

## Calcium-Sandoz pezsgőtabletta 20 db

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére

1 190 Ft
59,5 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

## Kitonail 80 mg/g gyógyszeres körömlakk 3,3 ml

A körmök enyhe, illetve középsúlyos gombás fertőzéseinek kezelésére alkalmas ciklopirox-tartalmú készítmény

4 360 Ft
1321,2 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

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

Vág Bernadett

# A tónál

Csak hárman voltak a tónál, egy házaspár meg egy nő szólóban, akit addig sose láttak arrafelé. Pedig tombolt még a nyár. De hétköznap volt és augusztus, a meteorológusok már mindennap lehűléssel meg zivatarokkal fenyegettek, a nyaralók többsége visszaköltözött a városi lakásba.

A házaspár huszonöt éve itt nyaralt, volt egy kis faházuk a falu feletti dombon, rá lehetett látni a tóra. Régen azt tervezték, itt majd nagyon boldogok lesznek, a férj horgászik, az asszony bográcsgulyást csinál szabadtűzön. Ha nagy meleg van, majd úsznak is, kivesznek egy csónakot vagy vízibiciklit, és sört kortyolnak a tó közepén. Most is azért jöttek le a partra, hogy úsznak egyet búcsúzóul, mert másnap hazautaznak.

Szó nélkül bandukoltak egymás mellett. Az asszony a vizet nézegette, meg is jegyezte, hogy milyen gusztustalan és moszatos lett, sűrű zöld, a tetején meg habokban áll a mocsok. A férj csak annyit mondott, nem kötelező belemenni, ha nem akarsz. Gondolatban már a pesti lakásban volt, számba vette, mennyi feladat, mennyi gond vár rá otthon.

> *„A felnövő ember felhagy a játszással, látszólag lemond arról az örömtöbbletről, ami a játékból származik. De aki ismeri az ember lelki életét, az tudja, hogy talán semmi sem fogható ahhoz a nehézséghez, amit az örömről való lemondás jelent.”*
> *(Sigmund Freud)*

Most megálltak a stégnél, ahol volt egy kis lépcső. Kapaszkodót is építettek mellé, mert a köveket nyákos, csúszós moszat fedte be. A férj kibújt a papucsából, és belemártotta a lábujját a vízbe.

– Hideg – morogta.

– Nem lehet hideg, hetek óta kánikula van – vágta rá az asszony. – De nem kötelező belemenni.

Csak álldogáltak és bámultak. Ekkor vették észre azt a nőt. Három stéggel odébb üldögélt, fürdőruha volt rajta, de nem olyan zárt és fekete, amilyen a feleségen, hanem kis sárga bikini, amit masnik tartottak. Aztán hanyatt feküdt, és süttette magát.

– Kinek van még kedve napozni ilyenkor – jegyezte meg az asszony. – Nekem már nagyon elegem van a nyárból.

A férfi nem válaszolt, csak nézte a nőt. A feleség észrevette azt a jól ismert kis mosolyt a szeme sarkában.

– Na, mit bámulod? – lökte meg. – Kipakolta mindenét a szégyentelen, pedig ő se húszéves már.

A férfi leterítette a törülközőjét a kis padra, és leült. Továbbra is a nőt nézte, de már csak lopva. A feleség levette a köntösét, és lelépett egyet a lépcsőn. Görcsösen szorongatta a korlátot. Térdig ment csak be a vízbe, és elkezdte lemosni magát. Nagyokat sóhajtott hozzá. Végül beereszkedett egészen, kettőt-hármat tempózott, majd megkapaszkodott a stég peremében, ahol a férje ült.

– Nem hideg – mondta.

A nő, aki eddig a napfényben fürdőzött, most felállt. Kihúzta magát, nagyot nyújtózott. Karjait feltartotta az ég felé. Kerek idomai voltak, és kócos, rakoncátlanul pöndörödő haja. Szeme fölé tartotta a tenyerét, úgy nézte a vizet. Nem nagy tó ez, negyedóra alatt körbe lehet sétálni. Ő mégis úgy nézte, mintha végtelen volna, mintha óceán volna, mintha át se lehetne látni a túlpartjára. Messziről úgy tűnt, mosolyogva nézi. A következő pillanatban nagy csobbanással a vízbe ugrott. És eltűnt. A férfi egyre izgatottabban figyelte, mikor bukkan már fel. Csak nem fulladt meg? Esetleg rosszul lett a hirtelen hidegtől, gondolta. Begörcsöltek az izmai. Előrébb dőlt a padon, úgy figyelte a tó felszínét. Eljátszott a gondolattal, mi lenne, ha most beugrana, hogy kimentse a nőt. Ettől furcsa, izgató boldogság járta át. Na, most felbukkant, de csak annyi időre, hogy levegőt vegyen, aztán megint eltűnt. A víz alatt úszott széles, erős tempókkal, a tó közepe felé.

– Na, bejössz? – kérdezte a feleség.

A férfi feltápászkodott, és ugyanolyan óvatosan, ahogy a felesége, a vízbe ereszkedett. Ő is megkapaszkodott a stégben. Onnan figyelte a nőt. Az újra felbukkant a tó közepén. Hanyatt feküdt a víz tetején, karjait széttárta, és mozdulatlanul lebegett. Az eget nézte, a felhőket. Most már egyértelműen látszott, hogy mosolyog. Körötte fecskék cikáztak, versenyezve kergették egymást, olykor szánkáztak egyet a vízen. A nő pörögni kezdett. Egyre gyorsabban forgott, és nagy szökőkutat csinált maga köré. Pancsolt, mint egy gyerek. Hallatszott, ahogy nevet. A fecskék körötte keringtek.

– Ez bolond – mondta a feleség.

A férfi mosolyogva figyelte.

– Nem bolond. Csak élvezi a vizet.

– Élvezi… – morogta az asszony. – Élvezne ez bármit. Látszik rajta, hogy egy élveteg nő.

– Élveteg? – nevetett rá a férje. – Miből gondolod, hogy élveteg? És mit jelent ez egyáltalán? És ha valóban az, mi a baj vele?

Az asszony nem felelt, inkább a lépcsőhöz úszott. A korlátban megkapaszkodva hisztérikusan köpködni kezdett. Mintha a szájába került volna az a mocskos, nyákos, keserű víz.

– Na, nekem ennyi elég volt a tóból – mondta. – Gyere, menjünk fel, együnk, aztán pakoljunk össze. Holnap korán indulunk haza.

HIRDETÉS

Szonda Györgyi

# Házunk táján 2. rész:

# Kempinganyu

Beköltöztünk a meseházikóba! Volt egy működő fürdőszobánk – ami igazából mosókonyha, és mosdó még nem volt benne –, egy gyönyörűen felcsempézett „majdkonyhalesz” helyiség, egy korlát nélküli lépcső, egy tágas fagerendákkal teli gyermekgaléria, ahol még hiányzott az üveglap a födémből. Volt 250 dobozunk, zsákunk, egy rakás bútorunk, az előző lakásunk gardróbdarabjai, amik természetesen ide nem fértek be, és nem utolsósorban van hat gyerekünk, akik izgatottan vették birtokba félkész lakhelyüket...

A korlátot és a nyitott padlót gyorsan meg kellett oldanunk, Apával egyszerre találtuk ki, hogy a nehéz könyvekkel megpakolt kisebb dobozokból remek fal építhető a lépcső szélére, a hiányos födémet pedig különféle bútorokkal próbáltuk elbarikádozni a kisebbek elől. Sajnos addigra 15 éves bátyjuk már bemutatta, milyen jól lehet itt a konyhába ereszkedni, vagy csak húzódzkodni a gerendákon – nos nem írnám ide, mik szaladtak ki hirtelen a számon...

Mivel konyha nélkül egy ekkora családot elég nehéz ellátni, nekem a konyhabútor összeállítása volt a legfontosabb. Apát és a nagyfiúkat nem is nagyon engedtem mást csinálni; de lassan haladtunk, már nem sok ötletem volt a bográcsban főzésre, és kimondottan nehezen álltam neki a mosogatásnak a babakádban. Gergő és Bence addigra már kiérdemelte a „maximera-mester” megszólítást (ez a fiókrendszer neve), de úgy éreztem, sosem érünk a végére, lehet, hogy túl nagy konyhát terveztem? Na, olyan nem létezik ennyi éhes szájnál...

Viszont a fürdőnk pár nap múlva kész lett és álomszép! Szerintem olyan, mint a katalógusokban, nem győzöm csodálni, és csak mosolygok a mesterembereken, akik először csak hümmögtek az elképzeléseimen és ráncolták a homlokukat, most pedig büszkén mutogatják, hogy milyen különleges. Nem kértem plafonig csempét, csak derékig, és szürke fugát rakattam a fehér csempe közé, fekete csapokat szereltettem fel, és még képeket is tettem a falra.

Igen, a dekorációk már előkerültek, amikor még zsákokból öltöztünk és dobozokban keresgéltünk, de a képeknek, tükröknek, gyertyáknak, kalapoknak már a helyüket kerestem, és nem reagáltam olyan mondatokra: tényleg ez most a legfontosabb, anyu? Drága férjem szitkozódására sem kaptam fel a fejem, amikor gardróbot épített a hálószobában és a szerintem elengedhetetlen vakkandalló darabjai enyhén szólva útban voltak a rajta szépen elrendezett gyertyakompozícióval együtt...



Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Küttel Dávid

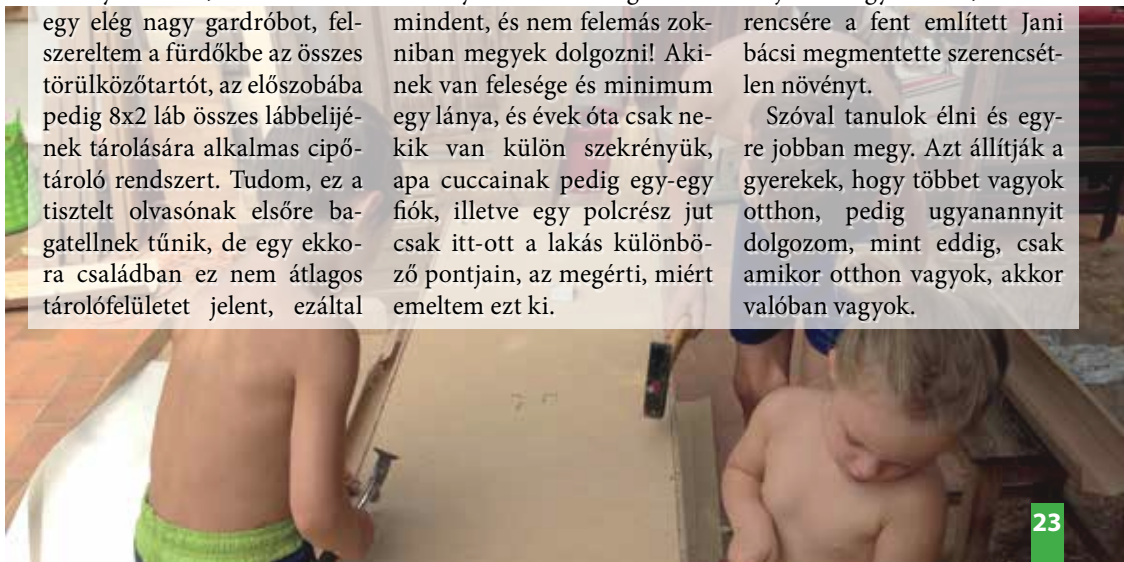
# Tanulok élni

Az életem gyökeresen megváltozott. Ez egy nagyon közhelyes mondat így leírva, de tényleg megváltozott. És nem csak a lakcímkártyám lett vadonatúj, hanem egy csomó – látszólag apró – részlete az életemnek.

Vonattal járok dolgozni. Na, bumm. Azok, akik hozzám hasonlóan vasúton jutnak el a munkahelyükre, ezen nem csodálkoznak, de akik 10-20 éve nem vonatoztak, azok úgy néznek rám, mint valami furcsa lényre. Pedig negyvenhat kilométert utazom minden reggel és este egy légkondicionált vagonban, ami fél óránként jár reggeltől este 11-ig, és a menetidő 30 perc!

A költözés óta megcsináltuk a konyhabútort, összeraktunk egy elég nagy gardróbot, felszereltem a fürdőkbe az összes törülközőtartót, az előszobába pedig 8x2 láb összes lábbelijének tárolására alkalmas cipőtároló rendszert. Tudom, ez a tisztelt olvasónak elsőre bagatellnek tűnik, de egy ekkora családban ez nem átlagos tárolófelületet jelent, ezáltal ez sokkal több polc és sokkal több csavar becsavarását jelentette. Nem végeztem pontos számításokat, de több ezret hajtottunk be a fiúkkal. Az elmúlt időszakban lett egy új barátom, akinek a márkáját ugyan nem írhatom le, de foglalkozását tekintve akkus csavarhúzó. Soha nem örültem ennyire még szerszámnak, de talán találmánynak sem.

Az életminőségem viszont egy új dimenzióba lépett, persze pozitív irányban. Van egy saját, 150 cm széles, 60 cm mély és 2 méter magas szekrényem, amibe csak és kizárólag én pakolok. Fiókokkal, akasztós résszel az ingeknek, kispolcokkal és övtartóval… leírhatatlan érzés. Reggel félhomályban is megtalálok mindent, és nem felemás zokniban megyek dolgozni! Akinek van felesége és minimum egy lánya, és évek óta csak nekik van külön szekrényük, apa cuccainak pedig egy-egy fiók, illetve egy polcrész jut csak itt-ott a lakás különböző pontjain, az megérti, miért emeltem ezt ki.



És még nincs vége! Túl a privát szekrényen, egy tucatnyi újdonság köszöntött be az életembe. Megvettem életem első kukáját, amivel hazaérve nagyobb sikert arattam a 7 éves fiamnál, mint bármilyen játékkal valaha. Minden hétfőn közösen húzzuk ki a ház elé, és miután kiürítették, közösen toljuk vissza a kertbe. Beruháztam egy talicskára, amit a szomszédom is megcsodált, de a legfontosabb, hogy vettem egy sövénynyírót. Na, az maga a csoda! Minden férfinak kell egy sövénynyíró, mert így teljes az ember élete. Persze az első alkalommal tönkretettem majdnem egy bokrot, de szerencsére a fent említett Jani bácsi megmentette szerencsétlen növényt.

Szóval tanulok élni és egyre jobban megy. Azt állítják a gyerekek, hogy többet vagyok otthon, pedig ugyanannyit dolgozom, mint eddig, csak amikor otthon vagyok, akkor valóban vagyok.

Sallai Ervin

# Kagyló köz fesztivál

**Kedves Környékbeli lakosok!**

Szombaton kerül megrendezésre az egész Révdűlőben világhírű Kagyló köz fesztivál. Az idei immár a kerek nyolcadik alkalom, hogy megtelnek a bográcsok pörkölttel és harcsapaprikással, a szívek melegséggel, a levegő vidám dalocskákkal és a Toi-toi vécék beleejtett telefonokkal.

Szeretettel látjuk Önöket családostul. Hozzák el a gyermekeket, a nagyszülőket, barátaikat, kezelőorvosukat, gyógyszerészüket. Ez utóbbiak hozzanak savlekötőt és felfúvódás elleni tablettákat is.

Pár szót a programról. A fesztivál keretei között az egész utca főz. Faszénparázson készülnek a mennyei finomságok, fokozva a hangulatot és az egyébként is negyvenfokos hőséget. Ezalatt a gyerekek főleg idegenek kertjeiben tesznek kárt. Vidáman szétrúgják labdával a paradicsomokat a konyhakertekben, nutellacsíkot festenek apró ujjacskáikkal a színezett vakolatra, vagy jóllakott trambulinozás után összehányják a térkövet. Lényeg, hogy mindenki önfeledten mulat, a károkkal ráérünk vasárnap foglalkozni, amikor már kivágtuk a kis lurkók hajából a vattacukorcsimbókokat.

A menü varázslatos. A Szepezdi család a korábbi nagy sikerekre való tekintettel idén is vörösboros szarvaspörköltet rotyogtat a kondérban. A zamatos jószág elgázolása már egyáltalán nem látszik Béláék kocsiján, amely a kilakatolás után most „karcmentes” állapotban várja új gazdáját a használtautó.hu-n. Amennyiben valaki megtalálná a pörköltben a Mercedes-emblémát, kéretik kitolni a tányér szélére. Feiszthammerék borjút sütnek. Mivel a hatalmas állat húsa lassan sül át, ők már márciusban beizzították a faszenet, azóta hajszárítóval fújják a parazsat. Reméljük, estére a borjú kívül ropogós, belül omlós lesz, nem pedig fordítva, ahogy tavaly. Varga Gabiék megígérték, hogy most külön készítik el és szolgálják fel a lecsót és a mákos kalácsot, de a billegő lábú kempingasztal miatt készüljünk fel az „úgyis egy gyomorba megy” felkiáltásra.

Az úri közönség a folyamatos kulináris örömök semlegesítésére röviditalokat fogyaszt – hosszan. A kulturált pálinkakóstolás dramaturgiája a fesztivál során az agárdi málnapálinkától a borsodgeszti vegyigyümin át a cseresznyearomával ízesített háztartási tiszta szesz irányába ível. Igényes alkoholfogyasztás érdekében érdemes korán érkezni.

A fesztiválozókat idén karszalaggal látjuk el. Piros vízhatlan „ottlakós” karszalagot viselnek a környékbeli utcákban véglegesen avagy ideiglenesen letelepedett kedélyesen ordibáló ismerősök, és kéket a néha odatévedő döbbent Duna-parti sétálók. A karszalagra kérjük, mindenki rajzolja fel gyermeke óvodai jelét, hogy a srácok sötétedés előtt beazonosíthassák a magatehetetlen és az arcfestéstől felismerhetetlen szülőket.

Zenés programmal is várjuk a kedves szomszédságot. Jó esetben a Sehova Kamui félamatőr poprock zenekar húzza a talpalávalót, és az EDDA–Makaréna–Nád a házam teteje Bermuda-háromszögben mulattat. Rosszabb esetben DJ dr. Kőváriné Martikán Krisztina szórakoztat bennünket ugyanebben a muzikális témakörben, de kiegészítve KisGrófó Bulibárójával és a Gangnam style-lal, valamint az iskolát már nagyon váró gyermekek legnagyobb örömére pár fantasztikus VII. századi gregorián slágerrel.

Már világosban vonatozó hangulat, garantált emlékezetkiesés. Az eseményen saját érdekünkben képrögzítés ritkán fordul elő.

Várjuk önöket nem múló szeretettel.

HIRDETÉS

Vita Help

Paradigmaváltás
a XXI. század
orvoslási gyakorlatában.

Alternatív szűrővizsgálatok az integratív medicina holisztikus – egész emberre vonatkozó – elvei alapján.
Belgyógyász szakorvosok,
tradicionális kínai akupunktúrás orvos,
természetgyógyászok,
kineziológusok és kozmetikusok
bevonásával a szakemberek komplex összefogásával nyújtunk segítséget az okok felkutatásában és a problémák kezelésében, megszüntetésében.

-50%
Ezen kupon leadásával az Önnel érkező 2. személynek 50 % kedvezményt biztosítunk vizsgálataink árából!

VitaHelp Vitál Központ
1125 Budapest
Zsolna u. 27
Bejelentkezés:
(+36)70/7780902
(+36)1-224-0050
info@vitahelp.hu
www.vitahelp.hu

Kalmár Lalita

# Vitaminból is megárt a sok!

Az ősz közeledtével fontos, hogy felkészítsük szervezetünket a hidegebb hónapokra. De mire is van igazán szükségünk ilyenkor? Lehet-e túl sokat szedni egy vitaminból? Komlósi Imrénével, a Glória Patika gyógyszerészével beszélgettünk.

**Nyár végén, az őszi hónapok közeledtével mely vitaminokat szükséges pótolnunk?**

C-vitamint mindenképpen, emellett fontos, hogy A- és D-vitamint is szedjünk. A D-vitamin-szintünk a nyári, napsütéses napok során megnő, az őszi hónapokkal azonban ürülni kezd a szervezetünkből. Így célszerű azt tablettával pótolni, annál is inkább, hiszen a legújabb kutatások kimutatták, hogy a D-vitamin segíthet a csontritkulás megelőzésében. Az A-vitamin elővitaminja a sárga színű gyümölcsökben, illetve a sárgarépában található. Ebből a provitaminból bizonyos emulgensekkel (például tejjel) fogyasztva képződik majd a szervezetünkben az A-vitamin.

**Mi az elővitamin?**

Tulajdonképpen egy molekula, amely zsíros oldószer hatására felhasad, és vitaminná alakul a szervezetben. Az elővitamin megelőzi annak a vitaminnak a kémiai anyagát, amely egy későbbi fázisban alakul majd ki a szervezetben.

**Egész évben szükség van vitaminpótlásra?**

A mezőgazdaság ipari termelése során a különböző zöldségeket és gyümölcsöket az eltarthatóság érdekében még jóval a teljes megérésük előtt leszedik, ennek következtében nem tud kialakulni a megfelelő vitamintartalom. Ezért úgy gondolom, általánosságban elmondható, hogy érdemes szedni multivitamint. Természetesen nem szabad elfelejtenünk, hogy a túlzott vitaminszedés káros is lehet.

**Milyen problémákat okoz, ha az előírt mennyiségnél többet szedünk egy készítményből?**

A vízben oldódó vitaminokból nehéz túl sokat szedni, hiszen ezek a vizeletünkkel együtt ürülnek a szervezetből, így amire már nincs szükség, az egyszerűen távozik. A C-vitamin ugyan vízben oldódó vitamin, ám szedése esetén mégis fontos a mértéktartás, ugyanis az aszkorbinsav átsavasítja a vizeletet, így az arra hajlamos egyéneknél vesehomokot, illetve vesekövet okozhat. Ezért nagyobb dózist (500, 1000 mg-ot) csakis kúraként, néhány napon át lehet szedni. Általában a csomagolás is segíti a fogyasztót: legtöbbször 10-es, 20-as adagokban lehet ezeket kapni.

**Mennyi idő alatt ürülnek szervezetünkből a vitaminok?**

A vízben oldódók gyorsabban távoznak, mint azok, melyek zsírban szívódnak fel (például A-, E- és D-vitamin). Ezen felül léteznek olyan tabletták, kapszulák, illetve drazsék, melyek hosszan elhúzódó hatásúak. Ez azt jelenti, hogy az adott anyag fokozatosan oldódik ki és kerül a véráramba, állandó vitaminszintet biztosítva a szervezetünkben.

**Nem megfelelő táplálkozás mellett is képesek felszívódni a vitaminok?**

Igen, az A- vagy D-vitamin esetén a felszívódáshoz például nincs szükség sok zsírra. De ahogy azt már említettem, a multivitaminok szedése a leginkább ajánlott, melyekben a vitaminok egymáshoz való aránya is megfelelő.

**Vitaminhiány esetén milyen tüneteket tapasztalhatunk magunkon?**

Ma már nagyon ritkán találkozunk súlyos vitaminhiányos esetekkel. Régen a komoly D-vitamin-hiányban szenvedő embereknél jelent meg az angolkór, manapság azonban ez teljességgel kizárható, hiszen már a csecsemőknek is kötelező D-vitamint adni. C-vitamin-hiányhoz köthető betegség a skorbut, mely régen a hajósok betegsége volt, illetve azoké, akik el voltak zárva a friss ételektől. Manapság azonban – főleg Európában – nem ismertek ilyen szélsőséges esetek.

**Többször is felhívta a figyelmet a multivitaminok szedésének fontosságára. Miért jobbak ezek a készítmények, mint az egyszerű vitaminok?**

Ezekben a tablettákban a vitaminok ásványi anyagokkal kombináltak. Az ásványi anyagoknak és vitaminoknak együtt nagyon fontos szerepük van. Például a vas felszívódását a C-vitamin segíti, a tabletták alkalmazási útmutatójában benne is van, hogy ezzel érdemes beszedni. A kalcium felszívódása esetén, melynek a csontok felépítésénél van kitüntetett szerepe, a D-vitamin elengedhetetlen. A magnéziumot, mely a simaizmok görcskészségét csökkenti, a legtöbb esetben automatikusan B6-vitaminnal kombinálják, így segítve annak felszívódását.

Draveczki-Ury Ádám

# A hazugság gyorsabban terjed a valóságnál

A konspirációelméletek korát éljük, ám míg azt bárki szabadon hiheti mások sérelme nélkül, hogy az amerikaiak nem jártak a Holdon, a Földet álruhás gyíkemberek uralják, az utasszállító repülőgépek pedig vegyszerekkel permeteznek bennünket odafentről, addig a védőoltás-ellenes megmozdulások túlmennek a puszta ostobaságon, hiszen konkrétan veszélyeztetnek másokat is azok, akik ellenállnak a kötelező oltásnak. Ferenci Tamás biostatisztikussal, az oltási témakör elismert szakértőjével beszélgettünk.

**Létezik-e valamilyen adat arról, mennyivel csökkent az átoltottság az utóbbi években az oltásellenes nézetek terjedése következtében, illetve hogy ennek milyen hatása lehet?**

Korábban is előfordult már olyan, hogy visszaesett az átoltottság valamely oltásból, tipikusan konkrét – jellemzően alaptalan – botrányok kapcsán, például a ’70-es és ’80-as években Nyugat-Európában, illetve Japánban a szamárköhögés elleni oltás, vagy a ’90-es évek második felében, a 2000-es évek elején Angliában az MMR-oltás esetében. Ezek igen elszomorító példák, hiszen a grafikonok mögött gyermekek megbetegedései, szenvedése, fájdalma, rosszabb esetben maradandó megnyomorodása áll. De létezett ellenállási hullám a kötelező védőoltások első bevezetésekor is, hiszen akkor még nem tudták az emberek, működik-e ez az egész, illetve milyen mellékhatásokkal jár. Aztán ahogy egyre inkább világossá vált mindenki számára, hogy az elképzelés biztonságosan működik, és érdemes oltatni, úgy tűnt el az ellenállás. A XX. század második felében viszont újfajta bizalmatlanság jelent meg, mivel elhalványultak az emlékek a szóban forgó betegségek okozta pusztításokról. Ma már az egyik jelentős ok a megkérdőjelezők részéről épp az, hogy nem tudják, milyen volt a védőoltások nélküli világ, és tankönyvi, nemlétező betegségeknek tekintik például a diftériát vagy a járványos gyermekbénulást. Sajnos a betegségeket ez nem érdekli, de talán jobb lenne nem megvárni, amíg tragédia ébreszti rá az embereket arra, hogy a fentivel szemben mi a valóság. Statisztika egyébként arról van, aki nyíltan megtagadja a védőoltást, hiszen ezt hatósági eljárás követi. Aki ezt titokban teszi, arról értelemszerűen nincs pontos kimutatás, de egyéni benyomásom szerint ez szinte elhanyagolható. Összességében azt mondhatom, Magyarországon kiváló, legkevesebb 97-98 százalékos az átoltottság a legtöbb kötelező védőoltásból, és a maradék 2-3 százalék sem mind olyan, aki megtagadja az oltást.

**Hanem?**

Nem lehet mindenkit beoltani, és ez a védőoltás-ellenességtől teljesen független. Bizonyos oltások csak adott életkorban adhatók be, korábban nem, és olyan emberek is vannak, akik terhesség, betegség vagy épp gyógyszerszedés miatt nem olthatók. Tehát az érintetteknél ez nem egyéni „hepp”, mert olvasták a Facebookon, hogy a védőoltás a gyógyszeripari lobbi átverése, hanem konkrét orvosi okból maradt el náluk az oltás. Viszont őket is meg tudjuk védeni, ha a többiek elég nagy arányban átoltottak, hiszen így nem kell járványoktól tartanunk – ez az úgynevezett nyájimmunitás. Az oltást megtagadók aránya tehát szerencsére még ennél a 2-3 százaléknál is kisebb.

**Ezt megnyugtató hallani, mert az internetes kommentek alapján nem így tűnik.**

Idővel rájöttem, hogy e hozzászólások nagyobbik része egy rendkívül aktív, de igen kis létszámú védőoltás-ellenes körtől érkezik. Ami érthető is, hiszen senki sem fog tucatjával kommentelni arról, hogy beoltották a gyerekét, és nem történt vele semmi… Tehát az internetes kép egyáltalán nem reprezentatív. Én is látok rengeteg ostobaságot, de – szerencsére – nem ez tükrözi az ország általános helyzetét.

**Akkor miért tudnak mégis kanyarójárványok kitörni például az Egyesült Államokban?**

Azért, mert nagyon jellemző, hogy az oltást megtagadók nem egyenletesen oszlanak meg az országon belül, hanem térben koncentrálódnak, például bizonyos iskolákban. Egyébként nem is kell Amerikáig elmenni, a kanyaró Ausztriában, Németországban, Svájcban is komoly járványokat okoz. Franciaországban pár éve 15 ezren betegedtek meg egy járványban, hat halálozással. Csak a nagyságrendek végett: nálunk ugyanabban az évben két megbetegedést regisztráltak.

**Mivel lehet meggyőzni azokat, akiknek ez nem elég?**

Úgy gondolom, mindenkinek örülnie kell, ha mód van rá, hogy a gyermekeinket biztonsággal meg tudjuk védeni egy betegséggel szemben. A kötelező jelleg már bonyolultabb kérdés. Csak megfelelően és folyamatosan megindokolt, felülvizsgált esetben lehet és szabad kötelezővé tenni egy egészségügyi technológiát. Néha ennek is helye van, de akkor is óvatosan kell alkalmazni, mert ellenérzéseket is kelt. Ennek sok oka van: az orvostudománnyal szembeni általános bizalomvesztés éppúgy ezek közé tartozik, mint az, hogy zsigerből elutasítjuk, ha az állam valamit ránk kényszerít. Véleményem szerint elsősorban arra kell apellálni, hogy meggyőzzük az embereket: ezek az oltások hasznosak. A ma Magyarországon kötelező oltások létjogosultságát a védőoltás-ellenesek kivételével nem nagyon szokták vitatni. Talán csak két kivétel említhető. Az egyik a BCG – itt sem arról van szó, hogy a gyermekkori TBC nem súlyos, hanem hogy örvendetesen javul a helyzet a szociális és higiéniai állapotok terén, így egyre kisebb a gyerekek kockázata. Ez az oltás akár már néhány éven belül is elhagyható. A másik a pneumococcus elleni védőoltás, utóbbi kapcsán én magam sem tudom, jó ötlet volt-e kötelezővé tenni. Az internet ilyen szempontból kétélű fegyver: soha korábban nem volt még mód arra, hogy ennyire hatékonyan, gyorsan, illusztrálva, szívhezszólóan lehessen marhaságokat terjeszteni, mint manapság. De az érem másik oldala, hogy a valós információkhoz való hozzáférés sem volt soha ennyire egyszerű. Tulajdonképpen minden, ami innentől történik, pszichológia: a hazugságok, riogatások tízszer gyorsabban terjednek a valós információknál. Az ijesztő, érzelmeinket felkavaró dolgokat végiggondolatlanul, ellenőrzés nélkül küldözgetjük tovább, hiszen a valóság leírása sokszor unalmas, bonyolult és persze hosszú, nem veszi fel a versenyt a rémhírekkel. Noha emiatt versenyhátrányban vagyunk, én hiszem, hogy így is meg kell próbálni elérhetővé tenni a valós információkat, méghozzá érthető formában, ezzel tudunk a gyermekek egészségéért tenni.

Szakszon Réka

# Visszafordítható és visszatartható?

Sokakat érint, mégis keveset beszélünk róla: a vizelettartási problémák komoly nehézségeket okozhatnak a hétköznapokban, a nyári időszakban pedig még inkább zavaróak lehetnek. Prof. Dr. Bánhidy Ferencet, a Semmelweis Egyetem II. sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika igazgatóhelyettesét, a FEMMED Intézet orvos-igazgatóját az inkontinencia okairól, kezeléséről és egy újfajta kezelési módszerről kérdeztük.

### Mit jelent pontosan az inkontinencia?

Inkontinenciának nevezzük a vizelettartási képtelenséget, ami több okból jöhet létre. Egyrészt anatómiai elváltozás miatt alakulhat ki a betegség: a hólyag alapja, vagyis a hüvely teteje, megcsúszik, lejjebb ereszkedik. Ezáltal a húgycső is megváltoztatja a kimeneti nyílásának dőlésszögét, aminek következtében létrejöhetnek vizelettartási problémák. Másrészt idegrendszeri ártalomból, neurológiai betegségek, sérülések következtében is kialakulhat inkontinencia.

### Milyen típusai vannak a vizelettartási nehézségeknek?

A terheléses, vagyis stressz-inkontinencia esetében fizikai terhelés (emelés, tüsszentés, köhögés) hatására következik be a vizeletvesztés. Késztetéses (sürgősségi) inkontinenciáról akkor beszélhetünk, ha a vizeletelcseppentés fizikai aktivitástól függetlenül, nem elnyomható vizelési inger miatt következik be.

### Hogy kezelhető az inkontinencia?

A kezelés módszerei is a vizelettartási nehézség típusától függnek. A stressz-inkontinenciát a hólyag anatómiai visszaállításával, normál helyzetbe hozásával lehet gyógyítani. Bizonyos fajtájú késztetéses inkontinencia esetén azonban nem alkalmazható ez a fajta kezelés: ilyenkor gyógyszeres terápiával érdemes próbálkozni.

### Milyen beavatkozásokkal érhető el anatómiai változás?

Eddig az inkontinenciát nagyrészt műtéti beavatkozással kezelték. Többfajta műtét létezik, de egyik sem nyújt 100%-os eredményt. De már létezik lézerterápia is, amely nem műtét, hanem egy 20-25 percig tartó ambuláns kezelés, amelyet aztán 2-4 hét múlva megismételnek. Ez azért is hatékony, mert a lézer nem vág, hanem a kezelőfej segítségével a lézersugár a hüvely hámján keresztül eljut a kollagénrostokig, aminek hatására a kollagén újraképződik, tulajdonképpen a szövetállomány megfiatalodik. Ezáltal feszesebb hólyagalap alakul ki, ami jobban meg tudja tartani a hólyagot, magasabb szintre helyezi vissza, és a vizelettartás sokkal biztonságosabb lesz, akárcsak fiatalkorban.

### Mi az előnye a lézeres kezelésnek a műtétekhez képest?

A legnagyobb pozitívum, hogy ez nem egy műtéti beavatkozás, így nem igényel különösebb előkészületet: elegendő az egy éven belüli negatív citológiai lelet. A kezelésnek nincs szövődménye: nem jön létre olyan eltérés, amely hosszú távú következményeket, roncsolást vagy sérülést okozna a páciensnél. Nincs lábadozási idő, az ambuláns terápia után a hölgyek ugyanúgy élhetik az életüket, mint a kezelés előtt.

### Milyen hátrányai lehetnek?

A kezelés hatékonysága egyéntől függően változhat, és az eredmény nem nyújt egész életen át tartó megoldást. A tapasztalatok szerint minimum két évig megmarad ez az anatómiai állapot, de a kezelést időnként ismételni kell.

A klinikai tanulmányok nagyon jó eredményeket mutatnak: 3 hónappal a kezelés után – ekkorra alakul ki teljesen az új, megfiatalodott kollagénréteg – a páciensek 70%-ánál teljesen megszűntek a tünetek és 94%-uk jelentős javulásról számolt be.

### Kiváltható a beavatkozás hüvelytornával?

A hüvelytornát a nőknek egész életükben végezniük kell, ha tartós hatást akarnak elérni. Embere válogatja, hogy ki az a páciens, aki hajlandó arra, hogy naponta kétszer 15-20 percet áldozzon az életéből arra, hogy a hüvely rugalmasságát fenntartsa. A tornával nagyon jó eredményeket lehet elérni, de a hüvelyben lévő rostoktól messze vannak az izmok, ezért nehéz meghatározni, hogy a torna mennyiben javíthat az inkontinencia-problémán.

### Milyen technikák vannak még?

Léteznek olyan eszközök, amelyeket a hüvelybe helyezve a hólyag lesüllyedését csökkenteni lehet. Ezek azonban általában zavarják a betegeket, és csak az idősebb korosztály számára lehet felhelyezni, akik nem élnek nemi életet.



Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Ayhan Gökhan

# „Nem ez az utolsó esély!”

Dr. Mika János éghajlatkutatóval beszélgettünk a decemberi párizsi klímakonferencia esélyeiről, a klímaváltozásról való jelenlegi tudásunkról s az energiapazarlás mérsékléséről.

**Mi volt az újdonság erejével ható, kiemelhető momentum az ENSZ Éghajlatváltozási Kormányközi Testületének legutóbbi klímajelentésében?**

Az egyik újdonsága az előző jelentésnek az volt, hogy a levegő átlaghőmérséklete nem nő, mert az óceánok ellopják a hőt. Sajnos még egyetlen éghajlati modell sem tudja ezt reprodukálni. Ebből következően nem tudják megmondani azt sem, hogy a stagnálás meddig tart. Holnapig vagy évtizedekig? Mindkettőre megvan az esély. Az biztos, hogy nem örökké, mert az óceánok sem végtelen hőtározók, és a hőelnyelés mértéke lassan gyengülni látszik.

**Mi mondható el a kibocsátás jelenlegi helyzetéről?**

Kínában az elmúlt két évtizedben rohamosan nőtt az üvegházgázok kibocsátása, míg például az Európai Unióban, sőt Ukrajnában és Oroszországban is csökkent. Ez nyilván az ipari szerkezet átalakulásának köszönhető, nem pedig a környezettudatos cselekvésnek. Sajnos az egész világon folyamatosan nő a kibocsátás mértéke, ahelyett hogy csökkenne. Pedig ahhoz, hogy tartósan megálljon a felmelegedés bolygónk minden szférájában, a jelenleginél 80%-kal kevesebbet szabadna csak kibocsátanunk, mert ennyi az, amennyit a növények és az óceánok még semlegesíteni tudnak.

**Minek kellene történnie Párizsban?**

Olyan megállapodás elfogadására volna szükség, amely jelentősen meghaladja az eddigi Kiotói Jegyzőkönyv 5,2%-os csökkentésvállalását. Jelenleg csak arra van remény, hogy ez 2021-től fog elindulni, jelenleg komoly előkészületek zajlanak. Ez is nagyon nehéz, például azért is, mert eltérő az egyes országok klímaváltozásnak való kitettsége, érintettsége. Emiatt nem könnyű megtalálni a mindenkinek elfogadható, közös nevezőt. Nem egyszerűen jó szándék kérdése az egész, van a realitás, illetve a kőkemény érdekek. Viszont arról szó sincs, hogyha most decemberben nem sikerülne megegyeznie az országoknak, akkor egy évvel később már végzetes dolgok történnének.

**Akkor nem ez a – médiában hangoztatott – utolsó esély?**

Nem, ezek valótlan állítások. Csak valamikor végre jó lenne dűlőre jutni, különben valóban utolérnek bennünket a jelentésekben ismertetett éghajlati problémák.

**Ha az elkövetkező évek klímakonferenciáin nem sikerül egyezségre jutni, abban az esetben mi vár Magyarországra?**

Ha folytatódik az éghajlati rendszer egészének a melegedése, akkor az a vízellátás romlását hozza magával, roszszsz csapadékelosztással, nyári hiányokkal, téli többletekkel. A napsütésből több lesz néhány százalékkal, a havas szélsőségek száma csökken, a nyári hőhullámok megszaporodnak. Nagyjából ilyen kép várható a mi térségünkön.

**Több helyütt misztikus számként kezelik a két fokot, mint megengedhető melegedési maximumot. A tudománynak mi erről a konkrét álláspontja?**

Ha azt határozzuk meg, mikor következik be nagy baj, akkor nem valós, hogy két foknál húzzuk meg a határt. Tudományos szempontból azt mondhatjuk, valahol három fok fölött állapíthatjuk meg a maximumot. Viszont nem feledkezhetünk meg arról, hogy ebből már egy fokot megtettünk! Ellenben nehéz arra számítani, hogy a következő huszonöt évben a melegedés úgy begyorsul, hogy a mostani – minden bizonnyal átmeneti – stagnálásból hirtelen három fok melegedésbe csapjon át. Szerencsére egyik forgatókönyv sem jósol ilyen goromba változást.

**A váltás a környezetbarát, megújuló energiákra eddig nem történt meg, s a fosszilis energiákból bőségesen van még.**

Nagyon sokan azzal számolnak, hogy ezek a nem hagyományos, nehezen kisajtolható szénhidrogén-készletek óriásiak. Ha azt nézzük, mennyi ismert fosszilis tüzelőanyag – kőolaj, földgáz és szén – létezik, amit a már ismert technológiával kitermelhetünk, akkor az körülbelül száz évig elég lenne a mai kibocsátás mellett, vagyis ilyen hosszú idejű felhasználásnak felel meg. Ha a ma még nem hozzáférhető, de már ismert készleteket vesszük, azok mintegy ezer évre elegendőek! A kőkorszak sem azért ért véget, mert elfogyott a kő. Bízzunk benne, hogy mi sem fogjuk megvárni, amíg elfogy a hagyományos energia, hanem korszerűbbre, tisztábbra váltunk át, miközben sikerül takarékosabban bánni a forrásainkkal.

**Mennyire sikeres a figyelemfelhívás itthon?**

Sajnos a média nem ösztönzi takarékosságra, odafigyelésre az embereket. A kormányzat is fizet mindenért, bárkiről legyen is szó, de hogy az energiatakarékosságra felhívó kampányokat csináljanak, senkinek nem jut eszébe. Ellenkezik az adott médium hirdetési érdekeivel, az állam pedig soha nem figyelt erre.

**Egy átlag magyar embernek mire érdemes odafigyelnie a környezet megóvása céljából?**

Kétféle hozzállás tapasztalható az egyén szintjén a klímaváltozással kapcsolatban, ahogyan a jelenlegi időjáráshoz való alkalmazkodással kapcsolatban is. Időjárás-tudatossága sincs minden embernek. Például ha jön egy jégesőről szóló előrejelzés, akkor reggel nem hagyom kint az autót. Egy faluban, ahol volt egyszer-kétszer villámárvíz, igyekszem a gátakat, elterelő utakat megerősíteni, újakat építeni. Számtalan hasonló dolgot lehetne említeni azzal összefüggésben, hogy mennyire alkalmazkodunk az éghajlat változásaihoz. Eltérő az is, ki milyen módon törekszik a kibocsátás mérséklésére. Nem hagyom égve feleslegesen a villanyt, nem folyatom a vizet, energiatakarékos égőt használok, szigetelem az épületet. Ezekből már itt-ott egyet s mást megvalósítanak az emberek, ami azért mindenképp jó jelnek tekinthető.

# Játsszon velünk és nyerjen!

## FOTÓZZZ!

Russell Hobbs
At the heart of your home

A kép illusztráció.

Patikárium

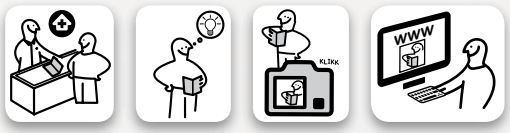
Készítsen fotót a Szimpatika magazin ezen számával, illetve kedvenc rovatával, töltse fel a fotót az erre kialakított online felületen a www.szimpatika.hu-ra és nyerjen!

**A szerkesztőség által legjobbnak ítélt pályaművek feltöltői megnyerhetik az alábbi nyeremények egyikét:**

- 2 db Russell Hobbs Aura Mix & Go Pro Turmix

**Továbbá a többi pályamű feltöltői között kisorsoljuk az alábbi nyeremények egyikét:**

- 5 db Patikárium ajándékcsomag




Részletes információk és tudnivalók a **www.szimpatika.hu/fotozzz** weboldalon.



## SZIMPATIKA kvíz

Vita Help az Egészség Szépség

Patikárium

Ha Ön **2015. augusztus 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 az alábbi nyeremények egyikét:**

- 4 db kétfős wellnesshétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovasparkban
- 2 db komplex szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpontban
- 5 db Patikárium ajándékcsomag

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 2015. augusztus 31-ig postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1.), 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:
**2015. szeptember 10., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség**
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

**Július havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:**
**1.: b) 2.: a) 3.: c) 4.: c) 5.: a)**

*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.*

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1. Hol dolgozik a tárcsaolvasó?
   a) pályaudvaron
   b) aukción
   c) könyvtárban
2. Mi az angolkór?
   a) kóros D-vitamin-hiány
   b) beszédhiba
   c) szemtengelyferdülés
3. Hol lép fel DJ dr. Kőváriné Martikán Krisztina?
   a) a Rév dűlőben
   b) a megyei kórházban
   c) a jogászbálon
4. Mit tanult meg mostanában Zsuzsa középső gyereke?
   a) sakkozni
   b) úszni
   c) biciklizni
5. Melyik betegségre mondhatjuk hogy „tankönyvi”?
   a) diftéria
   b) kanyaró
   c) hepatitisz

*Név*:* .....

*Cím*:* .....

*Telefon*:* .....

*E-mail:* .....

*Patika neve, címe (vagy pecsétje)*:* .....

## A júniusi kvízjátékunk nyertesei:

- **Alváriné Jaczkó Irén, Esztergom**
  Szent Imre Gyógyszertár, Esztergom
- **Kecskés-Nagy Anna, Isaszeg**
  Liget Gyógyszertár, Isaszeg
- **Kocsisné Halmai Zsuzsanna, Budapest**
  Szent Flórián Gyógyszertár, Budapest
- **Szabó Jolán, Budapest**
  Szent Flórián Gyógyszertár, Budapest

**Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellnesshétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovaspark felajánlásával.**

- **Almássy György, Budapest**
  Óhegyi Patika, Budapest
- **Schimanek Julianna, Székesfehérvár**
  Koronázó Gyógyszertár, Székesfehérvár

**Nyereményük: egy-egy komplex szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpont felajánlásával.**

- **Babosné Ásványi Marianna, Mosonmagyaróvár**
  Kantharosz Gyógyszertár, Mosonmagyaróvár
- **Facsar Anna, Budapest**
  Lánchíd Gyógyszertár, Budapest
- **Kozicsek Ferencné, Budapest**
  Csengő-Korona Gyógyszertár, Budapest
- **Medgyesi Ildikó, Berettyóújfalu**
  Napsugár Gyógyszertár, Berettyóújfalu
- **Tóth Erika, Budapest**
  Sziget Gyógyszertár, Tahitótfalu

**Nyereményük: egy-egy Patikárium ajándékcsomag a Parma Produkt Kft. felajánlásával.**

**Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!**

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

BIOEXTRA

# Immun maxi

**ACEROLÁVAL és nyírfacukorral**

**Új!**

## Immunrendszer
támogatására

*Miklósa Erika*
**egészségTIPP**

**Egyenek a gyerekek sok-sok gyümölcsöt!**
A kiegyensúlyozott táplálkozás elvét követve érdemes „színesen", azaz minden fajtából fogyasztanunk, szezonnak megfelelően.

**MULTIVITAMIN**
**rágótabletta**
étrend-kiegészítő készítmény

**nincs több hapci!**

**zamatos gyümölcs ízekben**

Kapható a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben.

**www.immunmaxi.hu**

**MULTIVITAMIN RÁGÓTABLETTA GYERMEKEKNEK 3 ÉVES KORTÓL**

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu
GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

MAGYAR GYÁRTÓ