SZIMPATIKA

2016. október

Szemölcsök és kezelésük

A korai hallásszűrés fontosságáról

Állatok védelme a gyakorlatban

Falusi Mariann

Októberi akció

Az Ön Szimpatikája:

Természetes segítség a szervezetnek!

bioheal®
Az egészség mindenkié

Keresse a bioheal® termékeket a patikákban.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot!

www.bioheal.hu

Kedves Olvasó!

Nagyon szerettem volna egy szelfit készíteni Shakirával, vagy legalább lefényképezni, akár távolról is, de sajnos nem jártam sikerrel. Számos őszi hétvégét töltöttem a becserkészésével, de hiába: nem tudom e lap hasábjain megmutatni Önöknek, milyen szép is ő valójában. Augusztus végén jelent meg a kert végében, alkonyattájt, kecsesen ugrándozva közlekedett, és pár nap múlva nyoma sem volt a minden éjjel elképesztő felfordulást okozó nyesteknek. Az aranysakál – amely pár éve hazánkban is egyre több helyen fordul elő – ugyanis nagy pusztítója mindenféle rágcsálóknak.

A mi aranysakálunk hamar megkapta a Shakira nevet, és bár ritkán látjuk, gyakran emlegetjük, hiszen nem kis dolog, ha az embernek van „saját” aranysakálja. Ha pedig Önnek is van házi kedvence, akkor ne hagyja ki új fotós játékunkat (amelyen én ugyan nem indulhattam volna Shakirával), és nyerjen egy andalúziai körutazást! Részletek a 33. oldalon.

Szép őszt, jó egészséget és éles képeket kíván:

Kalmár András főszerkesztő

SZIMPATIKA

Főszerkesztő: Kalmár András • **Felelős szerkesztő:** Szentkuty Nikolett
Szerzőink: Dogossy Katalin, Draveczki-Ury Ádám, Kalmár András, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, Tompa Dia, Vág Bernadett

Címlapfotó: Krisztics Barbara • **Grafikai vezető:** Szonda Bálint

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 • VIII. évfolyam, 10. szám. • Megjelent 227 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Tartalom

CÍMLAPON
Falusi Mariann 4

A KULTÚRPART AJÁNLJA 9

CSAK SZÓLOK...
Dogossy Katalin rovata
Az élet bizony egészségtelen 10

ÜZENET A FÖLDRŐL
Novák Péter rovata
Újbor hajnalán 12

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
Polgár Teréz Eszter rovata
Vendégségben ég és föld között 14

OKTÓBERI AKCIÓ 18

TÁRSASLÉNY
Vág Bernadett rovata
Elkezdeni élni... 20

ANYA-, APASZEMMEL
Küttel Dávid és Szonda Györgyi rovata
Mi minden nap szavazunk 22
Jól döntöttünk! 23

MÉREGTELENÍTÉS
Sallai Ervin rovata
Angolos távozás 24

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
Draveczki-Ury Ádám
Alapvető a korai hallásszűrés 26

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
Tompa Dia
Szemölcs vagy anyajegy? 28

KEDVENCEINK
Szentkuty Nikolett
Vigyázzunk állatainkra! 30

ÜZENET A FÖLDNEK
Tompa Dia
Madárkórház a város szélén 32

NYEREMÉNYJÁTÉK 34

Fotó © Krisztics Barbara

Falusi Mariann

Vidéki lány vagy, az állatszeretetedet is onnan hoztad magaddal?

Véletlenül születtem Barcson, mivel édesapámat épp akkor helyezték át a lovászi olajmezőkre vezető mérnökként, édesanyám pedig természetesen ment vele. Aztán másodikos koromban felköltöztünk Pestre, imádtam azt is, a Füvészkertbe jártunk játszani... De nagyon fontos maradt számomra, hogy hol születtem, mert egy igazi parasztlány vagyok: imádom a földet, a növényeket, a vizeket. Egész életemben az nyugtatott meg leginkább, ha elmerülhettem a vízben. Gyakran búvárkodom is, mert csodálatos a vízi világ, órákon át képes vagyok a víz alatt szemlélődni. Mivel szeretem a természetet, nem okoz gondot az sem, hogy megfogjak bármilyen állatot, rovart – igaz, a kígyóféléktől egy kicsit tartok, de még ezt is le tudom küzdeni. Nyaranta nagymamám balatoni házában rengeteg jószággal találkoztam, és az állatszeretet Pesten sem szakadt meg. Igazi Gerald Durell voltam, szinte minden állatot „kipróbáltam": voltak halaim, madaraim, tengerimalacom, egyedül a kutyatartást nem engedték meg.

Aztán mégis lettek kutyáid...

Az első kutyám, Zoli, 26 éves koromban került hozzám. Borzasztó állapotban volt, tele bolhákkal és fertőzésekkel, nem is jósoltak neki nagy jövőt. Úgy döntöttem, hogy befogadom. Amikor hazaértünk, lekuporodott a lábtörlőre, én pedig azt gondoltam, ott majd elalszik – tíz perc múlva már az ágyamban volt, és ott is maradt 15 évig. Nagy szabadságot adok az állataimnak, nálam mindegyik azt csinál, amit akar. A második kutyámat, Petit azért is szeretem annyira, mert terrier, ebből következően egy önálló, tudatos fajta. Komoly egyénisége van, és én ezt szeretem, nem azt, ha egy kutya szolgalelkű.

Említetted, hogy a beszélgetés után egy süniért indulsz...

Ez egy kölyöksün, barátaim találták, eltűnt az anyja, de egyedül még nem jut élelemhez. Felnevelem, aztán szabadon engedem. Egyébként lakott már nálam sün máskor is. Egyszer késő ősszel beesett a kertembe egy, és mivel már nagyon hideg volt, nem volt szívem kirakni, végül 6 évig nálam is maradt. Aztán az állatorvosunkhoz bekerült egy beteg sün, őt is ápoltam 2-3 évig, aztán szabadon engedtem. Mindig segítek az állatokon, főleg, ha sérültek. Hiszen ki törődik az állatokkal, ha mi nem?

És hogy jött az életedbe a zene? Volt muzsikus a családban?

Á, nálunk senki nem foglalkozott zenével. Amíg vidéken éltünk, ez szóba se jött, de amikor felköltöztünk Pestre, édesanyámnak fontos volt, hogy jó iskolába járjak. A Práter utcai suliba kerültem, ami történetesen zenetagozatos volt. Nagyon hálás vagyok Lászik Mária tanárnőnek, mert ő jött rá, hogy muzikális vagyok, és nagy szerencsémre így volt ezzel az egész osztály is, gyakorlatilag egy kórus voltunk, még rádiófelvétel is készült velünk. Elkezdtem furulyázni, rengeteget énekeltünk, és megtetszett az egész. Egyre jobban ment, de azt hittem, ez a normális, ezt mindenki meg tudja csinálni. Csak sokkal később, már felnőttkoromban jöttem rá, hogy ez valami több, amikor olyan mesterekkel dolgozhattam együtt, mint például Presser Gábor.

Érdekes, hogy a ritka hangi adottságaid mellett mégis egy olyan zenekarral váltál híressé, ahol pont ezt a tudást nem tudtad igazán megmutatni.

Mert az nem erről szólt. De emellett sok minden mást csináltam és csinálok most is, amiben megmutathatom a hangomat. Én ezt soha nem vertem nagydobra, mert nem szeretem magam dicsérni. Felajánlották többször is, hogy csináljak nagylemezt, segítenek, de miért is csináltam volna? Azóta már rájöttem, hogy bár a világ már sokat változott, de csak egyetlen dolog számít: hogy hogy van egy adott dolog pozícionálva. Nekünk hatalmas szerencsénk volt, hogy abban a korban éltünk, mert egyértelmű volt, hogy hol van a helyünk. Ha kimondod azt, hogy Pa-Dö-Dő, a mai napig emlékeznek rá az emberek. Soha nem csináltunk az aktuális divatnak megfelelő lemezeket, nem kísérleteztünk más stílusokkal, mindig pontosan azt kapta a közönség, amit megszokott. Harminc felett van az albumaink száma, minden évben csinálunk egy nagy bulit a rajongóinknak, akik közül sokan a turnékon is velünk tartanak. Szerintem ez egy fantasztikus dolog. Nem éreztem szükségét az önálló lemeznek, mert az csak hígította és eltolta volna az egészet valami más felé.

Igen, de ha megkérdezem az utca emberét arról, hogy ki a tíz legjobb hangú énekesnő Magyarországon, nem biztos, hogy eszükbe jut a „Padödős lány", pedig....

Ezzel nincs semmi baj. Soha nem vágytam arra, hogy mások ítéljenek meg. Az a fontos, hogy én tudom, hol a helyem, mi az, amit tudok, és az nekem mennyire elég. Nem lehet megfelelni mindenkinek, és nem lehet magunkat megerőszakolni és elvárni, hogy mindenki

Fotó © Krisztics Barbara

ismerjen. Hálás vagyok érte a sorsnak, hogy nekünk megadatott az az élmény, hogy egy kétórás koncert után még két és fél órán át dedikáltunk. Húsz évig folyamatosan turnéztunk, a mai napig fellépünk, és olyat alkottunk, ami felismerhető és egyedi. Szóval úgy érzem, most már hátradőlhetek, és azt mondhatom, hogy itt van valami, amit én csináltam, és nincs bennem kényszer, hogy újra és újra megmutassam magam.

Ugyanakkor csodálatos önálló esteket csinálsz, nagyon mély és komoly témákban.

Szerencsére most már megengedhetem magamnak, hogy ne az motiváljon, hogy minél többen megismerjenek, hanem azt csinálhassam, ami jólesik. Az utóbbi időben sok helyen léptem fel vendégként, turnéztam Presser Gáborral, Horgas Eszterrel, a Kiscsillaggal, szóval sokan szeretnek és meghívnak. De most eljött az idő, hogy egy újabb önálló dolgot találjak ki, hogy a saját mondanivalómat prezentáljam.

A legenda szerint Lang Györgyit és téged Presser Gábor mutatott be egymásnak a *Rémségek kicsiny boltja* című musical próbáin. Szerinted mitől lett annyira sikeres a duótok?

Szerintem akkor ott mindenkinek nagyon megtetszett, ahogy együtt szerepeltünk. Utána el is hívtak minket nyári színházakba játszani, és olyan nagy nevekkel léphettünk színpadra, mint Kulka János vagy Kishonti Ildikó. Mi akkor különlegesnek számítottunk, előfordult az is, hogy egy darabba csak nekünk írtak két dalt. Az emberek szeretnek nevetni, ezért tetszettünk nekik. Ráadásul Györgyi a színházi világból jött, nagyon sok embert ismert, és egyszerűen mindenki rájött, hogy ezt a két duci formát érdemes használni.

A hangi adottságok tekintetében te voltál erősebb, neki pedig nagyobb színpadi gyakorlata volt. A darabokban kiegészítettétek egymást?

Pontosan ez történt, a *Rémségek kicsiny boltjában* abszolút egymásra támaszkodtunk. Megvolt rá az esély, hogy rivalizálni kezdünk, de szerintem sokkal intelligensebb megoldás volt, hogy e helyett inkább egymást segítettük. Aztán erre később szükségünk is volt, ahogy egyre több új feladat jött velünk szembe.

Azért az ritka, hogy egy duó tagjai nem vesznek össze egy életre...

Nagyjából egyformán gondolkozunk a világról, ez nagyon sokat segít. Györgyi a hirtelenebb, én a diplomatikusabb, aki elsimítja a dolgokat. De szerencsére mindketten gyorsan túl szoktunk lendülni a problémákon.

Imádsz utazni, bár ez egy kicsit ellentmond az állatszeretetnek, hiszen ilyenkor nem viheted őket magaddal.

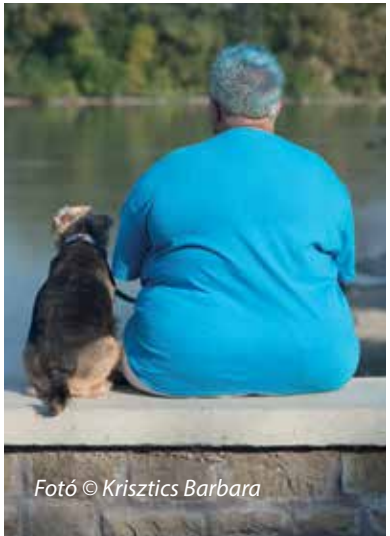
Ha elutazom, az állataim barátoknál vagy édesanyámnál vannak, szóval mindig van, aki vigyáz rájuk. Az utazás azért nagyon fontos számomra, mert csak ebben tudok feloldódni. Amikor egy hónap után hazajövök valahonnan, még a riasztó kódját is elfelejtem, annyira kisöpör az agyamból mindent az élmény. Általában távol-keleti helyszíneket választok az európai nagyvárosok helyett.

Soha nem fordult meg a fejedben, hogy külföldön élj?

Nem érzem szükségét, mert nagyon jól érzem magam itt. Azt szoktam mondani viccesen, hogy ha majd megöregszem – mondjuk jövőre – akkor kimegyek Bangkokba, napközben a parton napozom, esténként pedig majd énekelek. Valószínűleg bárhol jól meglennék, de nincs miért elmennem. Itt van édesanyám és Györgyi, akikért felelősséggel tartozom, és az összes barátom is, akikkel szeretek megosztani bizonyos dolgokat, együtt nevetni, beszélgetni, lenni. Miért mennék el?

Azt olvasni rólad, hogy kipróbáltál már szinte minden fogyókúrát...

Amíg valóban azt fogyasztottam, amit előírtak, fogytam is, de ezt nagyon nehéz betartani ennyi munka mellett. Rapszodikusan dolgozom, és amikor beindul a mókuskerék nincs idő magamra, és azt eszem, amitől hirtelen energiát nyerhetek, tehát szénhidrátot, az pedig hizlal. Most elkezdtem paleózni, amitől majd biztos fogyok jónéhány kilót, és igyekszem sok vizet inni, de nálam folyamatos a jojó effektus. Vannak periódusaim, amikor érzem, hogy jólesik fogyni, de folyamatosan nem tudok erre odafigyelni. Alkatilag ilyen vagyok, elfogadtam magam. Nem is vagyok hajlandó nagymértékben megváltoztatni az életemet azért, hogy azt hazudhassam a világnak, menynyire egészségesen élek.



Fotó © Krisztics Barbara

Új lemezt készítesz Presser Gáborral. Mesélj erről egy kicsit, mikorra készül el?

Évek óta készül, nem siettük el, mert nem kényszerből, hanem örömből csináljuk. Egy lemezt általában sávonként vesznek fel, tehát külön a hangszereket és az éneket. Mi viszont egyszerűen csak beülünk Pici bácsi zeneszobájába, ő zongorázik, én pedig énekelek, és mindent egyszerre rögzítünk. Ha valamelyikünk elront valamit, újrakezdjük. Ez a módszer elég ritka, és kockázatos, mert nincs mód a javításra, nem lehet a hangokat utólag szétválasztani. Persze van olyan dal is, amit elénekeltünk negyvenszer, de végül a harmadik verzióját tartjuk meg. Idő-, szeretet-, és türelemigényes munka ez. Csak néhány példányban fog megjelenni, ezeket majd elszórom egy-két helyen, hiszen már nem érdemes albumot kiadni. De nem is baj, hogy nem terjesztjük nagy számban, ez egyszerűen egy lenyomat, nekünk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Fotó © Krisztics Barbara

Izgalmas történelmi korszakban kezdődött a pályátok. Mennyire találjátok ma a helyeteket?

Végignéztem az idei Sziget-fellépők listáját, és megdöbbentem, hogy összesen három külföldi zenekart és négy magyart ismerek róla, senki mást. Mi a zenei életnek abban a leszálló ágában kezdtünk, amikor feltűntek a fiúcsapatok és a másolt kazetták. Ráadásul a lánycsapatokat mindig nehezebben lehet eladni. Egy szexi nő is csak néhány évig piacképes, aztán eltűnik. Egy csapatnak következetesen kell dolgozni, ráadásul mi magunk köré gyűjtöttünk egy tánckart és egy zenekart is. Ma már biztos nem lehetne megcsinálni ebben a formában, de akkor hatalmas élmény volt. Sajnos a szervezők egy-egy eseményre már nem hívhatnak meg akármilyen művészt, a politika már ebbe is beleszólt. Múltkor visszautasítottak egy vidéki városban, mondván a magamfajták ott nem léphetnek fel. Ez csak azért furcsa, mert nem politizálok, a véleményemet soha nem a színpadon mondom el, tehát ez a rettegés amatőr és szánalmas dolog. Persze olyat is megtapasztaltunk már, hogy valaki kiáll értünk, de nyilván egyszerűbb azt mondani, hogy akkor inkább hívunk egy fiatal énekest.

Mi a helyzet a színházzal?

Sokszor játszottam különböző produkciókban vidéken és Pesten egyaránt. A Centrál Színházban nemrég vették le a műsorról a *Chicago* című darabot, amiben két és fél évig szerepeltem és imádtam. *Az amerikai komédia*, az Operettszínház előadása, viszont most is fut, ezt is szeretem, mert egy kicsit jazzes darab.

Miért éppen a jazz mozgat meg leginkább?

Nincs hozzá sok közöm, de a jazz a szabadságot jelenti, amikor azt csinálsz, amit akarsz. Hála istennek már abban az életszakaszban vagyok, amikor úgy érzem, hogy zeneileg azt csinálhatok, amit akarok. Örülök, hogy próbálkozhatok bármivel, Gangxta Zoleen és a magyar népzenén át a kortársakig bármi belefér és működik, nekem pedig jólesik csinálni.

Van még olyasmi, amit szeretnél kipróbálni – például operát énekelni?

Énekeltem már kortárs operát, ami érdekes, és komoly feladat volt. Nagy drámai szerepeket viszont nem tudnék elénekelni, mert nem olyan a hangom, és meg is őrülnék a hosszú áriáktól. Volt két önálló estem a Müpában, olyan vendégekkel és zenészekkel, mint Presser Gábor, Sárik Péter, Kámán Péter, Szirtes Edina Mókus. Teltház volt, a végén őrjöngött a közönség. Most a *Somnakaj* című roma musicalben énekelem Szakcsi Lakatos Béla egyik számát, ezzel a produkcióval több országba is utazunk, mert nagyon tetszik a külföldieknek. Minden évben vannak nagykoncertek, szóval inkább az a kérdés, mit nem csináltam még? Már nem futok semmi után, nincs bennem semmilyen kényszer.

Kalmár András

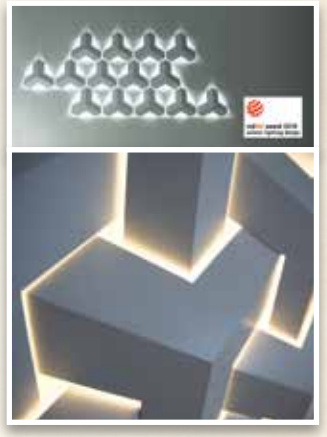
A KULTÚRPART AJÁNLJA:

Cseppkánon

Fotó © Huisz István

Újra vízben áll a **MÜPA** színpada: **november 9-én** megint látható az Artus és a Nemzeti Táncszínház közös produkciója, a ***Cseppkánon***. Goda Gábor darabja a sok éves művészi munka során felmerült és körbejárt kérdéseket, aforizmákat, toposzokat, szútrákat és mítoszokat értelmezi újra. A megtett úton elszórt alkotás-töredékeket továbbértelmezve születik egy olyan előadás, mely magában hordozza az Artus ars poeticájának, szellemiségének esszenciáját, ugyanakkor az alkotóknak is segít emberi és szakmai fejlődésüket összegezni, és egyben új utakat nyitni. Az előadás rendkívül látványos, mivel a táncosok vízben és esőben adják elő a darabot egy különleges kórus kíséretében. Nem érdemes kihagyni!

Inarchi



A **Palmetta Design és Textilművészeti Galéria** őszi kiállításán (október 7–28.) a hazai formatervezés egyik legsikeresebb tervezőpárosának, az **Inarchi Lighting** alapítóinak munkáit mutatja be, köztük a Ray lámpát, amely idén elnyerte a design Oscarjának számító Red Dot díjat.

Héder János és Zoltai Judit több mint 20 évvel ezelőtt hozta létre az Inarchi Építészeti Stúdiót, ahol lakóépületeket, múzeumot, boltokat és főleg teljes arculatokat terveztek. Másfél évvel ezelőtt alapították meg az Inarchi Lightingot, ami erre az építészeti alapra épült és már kizárólag építészeti világítótestek tervezésével, gyártásával és forgalmazásával foglalkozik.

Az Inarchi formavilágát a letisztult, dekoratív, minimalista világítótestek jellemzik, építészeti megközelítéssel, és jól alkalmazható módon. Működésükre jellemző a folyamatos innováció, amely a technikai fejlesztések mellett újító gondolatokkal párosul.

„Törekszünk a finom, funkcionális és átgondolt anyaghasználatra és részletképzésre, ahol feszes arányokkal, az új technikák kihasználásával, precíz megmunkálással és a LED nyújtotta lehetőségekkel a végletekig finomítjuk a designt. Tervezői koncepciónk a fénygrafika és a monolitikus anyagszerűség kontrasztja, így a fényt tisztán formába öntjük."

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

Dogossy Katalin

Az élet bizony egészségtelen

Ha kinyitom a közösségi oldalamat, három témakörben ömlenek a megosztások. Politika, minden mennyiségben, aztán fenyegetések, hogy mit ne vegyek a számba, ha nem akarok rákban, valamint agyvérzés, trombózis, érszűkület, szívroham következtében meghalni. Mi az a tizennégy, vagy hat, vagy negyven dolog, amit kerülnöm kell, ha egészségesen szeretnék meghalni. Valamint, hogy mi az az egyszerűen és olcsón elkészíthető csodaszer, amitől három nap alatt elmúlik a körömgombám, kifeheredik a fogsorom, lefogyok nyolc kilót, eltüntetem a bütyköt a lábamról, a fájdalmat a derekamból, no meg persze, ha magamra kenem, ráncaim eltűnnek, vonásaim kisimulnak, és minimum tíz évet fogok fiatalodni.

Az érvényes trend jelszavai: a *bio*, a *zsírszegény*, a *magas rost- és alacsony kalóriatartalmú élelmiszerek*, *sok mozgás*, *sikerorientált gondolkodás*. Sajnos a sovány, izmos, önálló egzisztenciával rendelkező, sikeres nő nem csak úgy magától születik erre a világra. Állandóan fogyókúrázik, naponta fut, tornázik, szombatonként a biopiacra jár, hétköznaponként késő estig dolgozik, élete stresszel teli. És ez az életmód roppant egészségtelen. Ez abból is látszik, hogy gyakran küzd fejfájással, sokszor szed altatót, nyugtatót, miközben dohányzik, kávézik, és feszültségeit esetenként alkohollal csökkenti. Olykor elszív egy füves cigit. Azt gondolja közben, hogy egészségesen él. Pedig dehogy. Szervezete nem jut elegendő boldogsághoz, pihenéshez, vitaminhoz és ásványi anyagokhoz.

Ha kinyitom a közösségi oldalamat, azonnal megtudom, hogy milyen rettenetesen rákkeltők a pácolt, a grillezett és füstölt húsok, valamint a húskészítmények, melyek konzervben, feldolgozottan, vagy vákuumozva, fóliában kerülnek az asztalomra. Valaki biztosan arról is megoszt egy bejegyzést, hogy miért ne egyek halat se, ha az tenyésztett. A genetikailag módosított élőlényektől is tartózkodjak lehetőleg. Miként a hidrogénezett olajoktól, nem bio zöldségektől, s mindenféle feldolgozott élelmiszertől. Meg persze a finomított cukortól, mesterséges édesítőktől, a fehér liszttől, szójától, s mindattól, ami ezeket tartalmazza.

Hiába fogyaszt reggelenként búzakorpát, melynek emészthetetlen ballasztanyagai csökkentik vérének koleszterinszintjét, és elősegítik az emésztését, ha eközben a búzakorpában lévő fitin oly módon köti meg az ásványi anyagokat, elsősorban a kalciumot, foszfort, magnéziumot és vasat, hogy azok nem tudnak a szervezete számára hasznosulni. Igaz, hogy csak sovány húst, zsírszegény tejet fogyaszt, s ezzel valóban csökkenti a kalóriabevitelt, azonban a szervezete A- és B-vitaminokból lényegesen kevesebbhez jut, mint akkor, ha teljes tejet és disznóhúst fogyasztana.

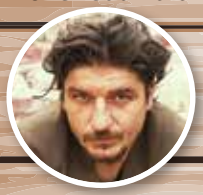
A napi 1000 kalóriánál kevesebb energiát tartalmazó étrend mellett valóban elindul a fogyás, azonban ilyen kevés étkezéssel gyakorlatilag lehetetlen a megfelelő vitaminokat bevinni a szervezetbe, bekövetkezik a kalcium-, vas-, cink-, B_2-vitamin-, B_6-vitamin- és folsavhiány, melynek idegesség és teljesítménycsökkenés lesz a következménye. A túl sok sport, bár növeli az energiafelhasználást és az izmokat, növeli a szervezet vitaminszükségletét is. Ezért az intenzíven sportoló embereknek elsősorban A-, C- és B-vitaminokból, vasból, jódból, kalciumból és cinkből kellene az átlagosnál többet fogyasztaniuk. A fokozott szellemi, fizikai vagy pszichés terhelés rongálja az immunrendszert. Ezért az állandó stresszben élőknek emelt mennyiségű C-vitaminra van szükségük, hogy a mellékvese növelhesse a stresszhormon-elválasztást, vagyis saját védekezőerejét. A kávé és az alkohol arra ösztönzi a veséket, hogy több vizet válasszanak ki. Ezzel sok, vízben oldódó magnézium vész kárba. Aki akárcsak alkalmanként is alkoholt fogyaszt, gondolnia kell a magnézium és a B-vitamin pótlására. A dohányosok egyetlen szál cigarettával több millió szabadgyököt szívnak be. Minden cigaretta csökkenti a szervezetben levő C-, A- és E-vitamin mennyiségét. Így a dohányosoknak naponta legalább 40 mg-mal több C-vitamint és magas széléntartalmú élelmiszereket kell magukhoz venniük.

Kellene, de az élelmiszerek, melyek ezeket tartalmazzák, rákkeltőek (vagy növelik a szívbetegségek, a csontritkulás, a cukorbetegség, az érelmeszesedés esélyét).

Hát akkor, most mit csináljunk?

Egyetlen ötletem van: ne bújjuk az internetet.

HIRDETÉS



Novák Péter

Újbor hajnalán

„Tudom, hogy ezt a szót, Isten, ki se szabad ejtenem. Mindenféle más neveken kell róla beszélni, mint amilyen például csók, vagy mámor, vagy főtt sonka."

Írja Hamvas Béla, a XX. század legnagyobb formátumú író, filozófus, esztéta, könyvtáros, kertész, gátőr, raktáros személyisége, s ez utóbbi felsorolást is tessék komolyan venni: ilyetén sorsleosztással kevesen állták helyüket a nem egy vészkorszaktól terhes múltidőben!

Nemcsak terjedelem, tán szavak sincsenek életművét méltatni, maga *A láthatatlan történet*, hogy egy korai kötetének címével magyarázzam végzetszerűen töltött földi pályafutását, annak alig hetven esztendejét. Maradjon hát lapjainkra a fenti idézet, s *A bor filozófiája* eszszé, mint részlet az egészből. Így igazodva évszakhoz, fogyasztási szokásokhoz egyaránt...

És tán a jelen szellemtelenségéhez, hisz e néhány oldalas műremek veretes gondolatain por és kor nem fogott, bizonyos értelemben nagy sajnálatomra. Karcos kirohanása, velős okítása, spirituális tudományossága, és nem utolsó sorban briliáns humora máig érvényes, egyedi stílusjegy, aminek okán még jellemző szélsőségei is kompenzálódnak; legyen az irodalomban indulat, egyébként megette a fene!

Amúgy minket is, hogy sajnálkozásom mibenlétéről se feledkezzek, lévén istentelenségünk és/vagy isten nélküliségünk aggasztó. Nemhogy csókban, mámorban, főtt sonkában, ad abszurdum borban, semmiben sem találjuk reménységünk és meggyőződésünk alapjait, afféle Szent Péteri-parafrázissal élve. Hamvas sem a dogma filozófiáját, mindösszesen a fundamentumot kéri számon, de azt jogosan! Legyen az emberben hittudat, egyébként...

Mi van? Semmi, vagy inkább csak a valami, a végtelen matéria hatalma. Még ez írás tárgyát képező mennyei ital kapcsán is, mikor kacsalábon forgó talpaspoharainkból árad a kultúrsznobizmus, s kizárólag citrusos ízeket analizál ott, hol a kémia mágiát teremt. Tanulságos tapasztalás volt elhíresült borvidékünkön tett látogatásom, midőn egy kisebb társaság tagjaként, vagy tucatnyi tételből álló kóstoló járt a fényűző vacsorához. Mit ne mondjak, önjelölt tudományos munkatársakból ott sem volt hiány, míg tenmagam öles kortyokkal járultam hozzá a vendéglátó pincészet szerteágazó ízvilágának feltérképezéséhez. Kisvártatva, vagy órák múltán, de elkerülhetetlen volt, hogy a sommelier szerény véleményemre is kíváncsi legyen, s bizony a szalonspicctől, no meg az addig hallgatott urizálás kapcsán érzett zsigeri idegtől, kocsmai tömörséggel magasztaltam mindent, amit értem... A kínosnak tűnő csendet végül a szakember törte meg, hasonlóan velős választ adva: „Na végre, egy tökös vélemény! Ezt akartam hallani!"

Mint mindig, most is respekt és tisztelet az értőknek. Nem kérdés, hogy a borászat reál és humán képességek és készségek összeadódó értékéből fakad, még ha ez utóbbit a felhasználói oldal kevésbé is ismeri. Íme a lehetőség! Hamvas, ha nem is populáris, de közérthető nyelven vezet végig a bor filozófiáján, kapálja ki, metszi meg, locsolja és permetezi szellemi tőkéinket. A termés pedig gazdag szüretet ígér, mitológiák és topográfiák, ízek és illatok, korok és szokások között szárnyalhatunk, kerülve a rossz fordulatot, miszerint *bor-országból*, nehogy *pálinka-országgá* amortizálódjunk:

„A bornépek geniálisak; a pálinkanépek, ha nem is mind ateisták, de legalábbis hajlanak a bálványimádásra. A nagy bornépek a görögök, a dalmátok, a spanyolok, az etruszkok, az igazi borvidékeken az olaszok, a franciák és a magyarok. Ezeknek a népeknek ritkán vannak úgynevezett világtörténeti becsvágyaik; nem vették fejükbe, hogy a többi népeket megváltsák, ha kell, puskatussal. A bor az absztrakciótól megóvja őket. A bornépek nem világtörténeti, hanem aranykori hagyományban élnek."

Az idézett, és teljes tanulságot mindenki vonja le maga, s ne feledkezzen meg koccintani a meggyőződés reményében. Abból még akármi is lehet!

HIRDETÉS

Polgár Teréz Eszter

Vendégségben ég és föld közt

Fotó © Hoppál-Kovács Edit

A legtöbben csak képekről ismerjük, és félelemmel vegyes csodálattal nézzük a hóhatár fölötti kopár csúcsokat. Eszünkbe sem jut, hogy oda eljuthatunk, de még az sem, hogy oda vágyjunk. Nedeczky Júliát ez a vidék hívogatja: e világ és túlvilág határmezsgyéje, ahová 19 éves korától követi álmát. Szikla- és jégmászó versenyek után megjárta a tátrai, alpesi csúcsokat; 2001-ben részt vett a Millenniumi Mount Everest Expedíción, de legnagyobb szerelme mindig is a Himalája volt. 2003-ban Erőss Zsolt társaként teljesítette a Gasherbrum II. megmászását – amivel ő lett az első magyar „női nyolcezres". Mégsem csak a hegyeknek él: a mászás-túravezetés mellett pszichológus és zenész.

Egy anekdota szerint az igazi hegymászó azt válaszolja, ha megkérdezik, miért mászik, hogy „mert a hegy ott van". Magyarországon nincs ott.

Mindig nagyon vonzottak a magas hegyek, rajzolgattam is ilyeneket, a hegymászós filmek már gyerekként magukkal ragadtak. A mászás azért nem vált céllá, mert olyan elérhetetlennek tűnt. Gondoltam, vannak valahol ezek az óriási hegyek, mint a Himalája, de én újpesti lányként csak álmodozhatok róluk. Aztán 19 éves koromban találkoztam valakivel egy forgatáson, aki a kötéltechnikát kezelte; kiderült, hogy hegymászó, járt a Himalájában is. Olyan egyértelmű felismerés volt számomra, hogy mit akarok, mint egy varázsütés, megvilágosodás. Ekkor nyílt ki a tudatom, hogy én mindig is ezt kerestem. Azt éreztem, életre szóló elköteleződésre lettem meghívva. A hegymászással robbant be az életem minden területen, akkor találtam magamra. Elég későn.

Későnek érzed, hogy 19 évesen találtál önmagadra?!

Igen, mert közgazdasági szakközépbe jártam, és körülöttem mindenki tudta, milyen karriert akar befutni, én meg csak azt tudtam, hogy gazdasággal nem akarok foglalkozni. Irtó diffúz volt, ki is vagyok. A szüleim járattak zongorázni, de inkább csak kötelességből zenéltem. Érettségi előtt abba is hagytam, és már másztam, mikor megéreztem, hogy szükségem van a zenére. A klarinét mellett döntöttem: abba tudtam belefújni a lelkem. Három évvel később az amatőr együttesemmel ugyan, de színpadon álltam. Később több ismert együttesben játszottam, főleg a klezmer, a balkáni és a magyar népzene vonzott – és vonz ma is. A pszichológiai érdeklődésem, a társas érzékenységem úgyszintén mindig megvolt, de fogalmam sem volt, mit kezdjek vele. Aztán elkezdtem a pszichológia szakot, ez is a helyére került. Érdekes, hogy a mászásnak semmilyen konkrét előzménye nem volt, még csak nem is sportoltam. A családi kirándulásokat sem szerettem. A mai napig nem vonzanak a napsütötte lankák, erdők. Én ott érzem jól magam, ahol a növényzet eltűnik, kezdődik a kopárság – a felülemelkedés fizikailag és lelkileg.

2003., Pakisztán, Karakoram-hegység. A 8035 méter magas Gasherbrum-II csúcsán (Erőss zsolttal).

A filmekhez képest milyennek találtad a valóságot?

Amikor először átéltem a fizikai viszontagságokat a hegymászásban, ami olyan izgalmas filmen, akkor úgy éreztem, én vagyok a főszereplő: hogy pont azt csinálom, amit úgy csodáltam. Mindig azt hittem, ehhez kiválasztottság kell, ott mégis nagy-nagy alázatot éreztem. Mérhetetlen boldog voltam, de a nehézségek tényleg nagyon emberpróbálóak. Nem gondoltam, hogy én hú de nagy hegymászó leszek, fogalmam sem volt, mit bírok. Mindig csak egy picit tettem magasabbra a mércét, teszteltem magam, a következő fokozat vajon megy-e. Először 4000-eset másztam, aztán cél lett a Mont Blanc, de egy célról sem tudtam előre, sikerülni fog-e… Így lépegettem a 8000-esig. Mindig kijjebb toltam a saját határaimat, miközben párbeszédet folytattam magammal: hol tartok, hol van fejlesztenivalóm.

A mászás látszólag társas műfaj, mégis nagyon magányosnak képzelem; leginkább önmagaddal vagy együtt.

Ez így van. Minden pillanatban átélem a saját tudati, fizikai korlátaimat. Éppen ezért a hegymászással olyan személyiségfejlődésen mentem keresztül, amit máshogy nem tudtam volna megszerezni. Összeszedettséget, állhatatosságot, koncentrációt tanultam, azt, hogyan kell edzéstervet, akár élettervet felépíteni. Komolyságot, érést hozott az én életembe.

A zene nem lehetett volna hasonló út?

A zenei világ is tud kemény lenni, de ott azért nincs életveszély. A hegyen egy percig sem lankadhat a figyelem. A civilizáció előtti állapotot városban nem tudod megtapasztalni, vagy hogy egyszerre köt le a létfenntartás és egy küldetés végrehajtása. De az igaz, hogy mindenkinek más az Everestje: ki-ki a maga területén tudja a saját képességeit kibontakoztatni, és azon keresztül adni másoknak. Az a fontos, hogy ezt az elhivatottságot és vonzást megtaláljuk. Nekem a hegy volt az álmom: hogy abba a misztikus

Hegyek és zene

világba eljussak, ahol már nincs élet, csak sziklák és hó, ahová csak látogatóként lehet belépni. Nem földi világ, de még nem is égi, a kettő közt egy sáv. Nincs elég oxigén, csak vendég lehetsz egy rövid ideig, az is csak akkor, ha alaposan felkészülsz rá.

Érdekes, hogy amit mondasz, rám pont úgy hatna, hogy ez már „tiltott világ" az élők számára.

Én éreztem a mély vonzást, sőt, olyan őszintének és szépnek tartottam az álmom, hogy tudtam: ez a feladatom. Senkinek nem akartam megfelelni vagy bizonyítani, főleg nem a szüleimmel kiszúrni, csak önmagamat megvalósítani. Mikor anno a hegymászó tanfolyamon megtudtam, hogy nem volt még magyar női 8000-es, beugrott, hogy talán ez lesz majd a dolgom. Évek múlva a 8000-es expedíción viszont úgy lekötöttek a fizikai és pszichés nehézségek, az életben maradás – mit együnk, havat olvasszunk-e, milyen idő van, hol alszunk –, hogy csak arra vágytam: sikerüljön a cél. Eszembe se jutott, hányadik leszek. Amikor ott álltunk Erőss Zsolttal a csúcson, és Zsolt azt mondta „te lettél az első magyar nő", ez bennem is csak akkor tudatosult.

Hogy a Himalája hegycsúcsán mit élsz át, az megfogalmazható?

Eggyé válást az általad csodált isteni nagysággal, miközben te is emberibbé teszed a tájat. Irgalmatlan méreteket képzelj el, se a Tátrához, se az Alpokhoz nem foghatók. Gyalogolsz 8 órán át, és nem változik a táj, olyan jelentéktelenek a lépéseid a 8000-es birodalomban… Az a hómennyiség, azok a hatalmas erők... Egy tábor erőt tud adni, de folyamatos talány, eléred-e a következőt: az időjárástól, az erőnlétedtől függ. Minden lépéssel szembesülsz az esendőségeddel, a csúcs alig látszik. Az oxigénhiánytól lelassulsz, elgyengülsz, ólom a lábad, rosszul vagy: fejfájás, álmosság, hasmenés, hányinger, hányás – kinél mi jön elő. És amikor mégis ott állsz a csúcson, a saját erődből, az csoda. Nem győzelem, olyan elcsigázott állapotban az ember nem győzelmet érez, hanem alázatot és hálát. De nem engedheted el magad, mert vissza is kell menni, félúton vagy.

Már 23 éve mászol. Sosem érezted, hogy az álom, ami a hegyekbe vonz, megkopik?

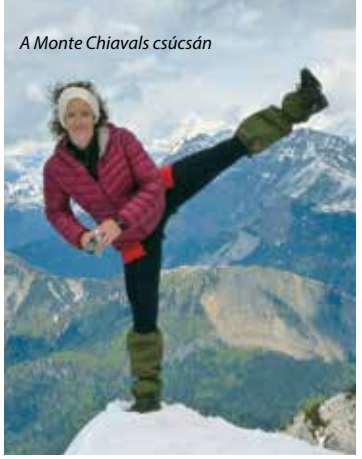
Nem. Akinek hegymászó lelkülete van, annak a hegyek szeretete az alap. Mászhat valaki, mert bizonyítani akar, de aki folyton visszavágyik, az tényleg a hegyek társaságát keresi. Annyi áldozatot és kényelmetlenséget viszont már nem vállalok, mint fiatalon; nem hiszem, hogy újra mennék 8000-es magasságba. Oda csak az menjen, aki azt érzi, amit akkor én: üzött vad voltam, olyan erők tomboltak bennem, mint a fiatalban, aki találkozni akar a szerelmével, és semmi más nem számít. Az áldozatok és szenvedések ennek természetes velejárói. De elmúlt belőlem ez a hajszoltság, maradt a hegyek szeretete.

Pszichológusként reflektálsz a hegymászó önmagadra?

Nagyon érdekeltek azok a kérdések, amelyeket nekem mint hegymászónak fel szoktak tenni. Ezeket megválaszolva tudom átadni a klienseimnek, amit ezen az úton tanultam. Pszichológusként kamatoztatom a hegymászás tapasztalatait, és fordítva: hegyi túravezetőként kicsit mint pszichológus is jelen vagyok, miközben segítek másoknak az álmuk megvalósulásában. Nekem is voltak kudarcaim: pl. sokáig nehezen akklimatizálódtam a magassághoz. Anno már a Mont Blanc-on szörnyű rosszul voltam, és féltem, hogy sosem jutok magasabbra. De kiderült, hogy kitolhatók a határok ebben is. Aki pedig végigcsinálta már a magashegyi mászás utolsó szakaszát, egész máshogy áll az élethez. A végső felszökés a hegyre 300 méter, de több óra, fél nap. Ha hegymászókat látsz ezen a szakaszon, mindenki áll. Nem érted, mitől jutnak fel a csúcsra. Hát, attól, hogy néha elindulnak, magukkal versengve, hány lépést tudnak megtenni. Ezt az irgalmatlan lassúságot nagyon sok életterületen tapasztalhatod. De ha egy ilyen élményhez visszanyúlhatsz, az türelemre tanít. Az emberek sokszor ott vesztik kedvüket, hogy nem néznek vissza, nem értékelik eléggé a már megtett útjukat, ezért soha nem elégedettek. Kellenek a megállások, hogy a saját fejlődésünkre visszanézzünk, és ne másokhoz hasonlítgassuk magunkat. Így sokkal örömtelibben tudunk a cél felé tekinteni.

Van még hegy-álmod, hogy hova szeretnél eljutni?

Sok ilyen hegy van. De elégedett vagyok az életemmel, nincs bennem mohóság, csak az, hogy hegyek között legyek. A párom, aki olasz, szintén hegyi ember, de sosem törekedett



A Monte Chiavals csúcsán

nagy magasságokba. A hegymászó lelkülettel együtt jár a befelé forduló hajlam, tudunk és szeretünk egyedül lenni és a civilizációból kilépni. Te is mondtad a mászás magányosságát: igen, magányos műfaj. Emellett úgy az igazi, ha társakkal élhetünk át valamit, ami kifelé megoszthatatlan. Nemrég itt járt a magashegymászás extrém változatának kimagasló figurája. Ő többször, több 8000-es hegyet mászott, csak ennek él. Anno azt hittem, én is sorba veszem majd az összes 8000-est, de a Gasherbrum II. megmászása óta ez már nem motivál: nálam az a csúcs képviseli mind a 14-et. Más feladatom is van az életben, nem szeretnék egyetlen szenvedélynek élni. Ott a zene: klarinétozom a Forgó együttesben és a Hoppál Mihály Bandben, és az emberi kapcsolatok is nagyon fontosak, időt, energiát igényelnek. Sokrétű, színes életet élek, nehéz is szervezni: túravezetés, koncert, kliens, magánélet. Nem lehet mindent 100%-osan csinálni, mert egy élet ahhoz is kevés, hogy egyvalamit 100%-osan csinálj. Elfogadtam, hogy nem létezik tökéletes – és örülök, hogy nincs már bennem a hajszolása.

2001-ben a Mount Everest expedíción meghalt egy társatok; 2013-ban Erőss Zsolt, aki mászótársad és barátod volt. A tragédiák hatottak a hegyekhez való viszonyodra?

Nem. Mindig is magas volt a félelemküszöböm, és tudtam, hogy a hegy nem mindennapi, veszélyes közeg. De ezek a drámák meghatározóak az életemben. Az Everesten a csapattal a lehető legjobban tudtuk egymást támogatni a sokk feldolgozásában, osztoztunk a fájdalmunkon, ami ott helyben óriási segítő erőt jelentett. Erőss Zsolt eltűnését viszont a mai napig nem dolgoztam föl. Egy gyászévtized is kell talán. Sok éven át együtt haladt az utunk: egy ideig párként, majd barátokként folytattuk a közös pályát. Nagyon mély fájdalmat érzek miatta – még ha a hívő felem el is fogadja, ami történt. Én annyira csak benne gondolkodtam 8000-es társként, hogy nem tudom, kivel mennék ilyen expedícióra, ha még mennék, kivel éreznem azt a bizalmat és összehangoltságot. Tehát a magashegyi hozzáállásom ennyiben változott, de a hegyek szeretete semmit. Sokat dolgozom hegyi túravezetőként, 3-6 ezer méter magas hegyekben. Talán ezért sem éhezem meg annyira a 8000-esekre.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

OKTÓBERI AKCIÓ!

Az akció 2016. október 1-jétől 31-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Oscillococcinum® golyócskák
30 adag

5 650 Ft

188,3 Ft/adag

Az influenzás tünetek (hidegrázás, láz, köhögés, általános fájdalom, orrfolyás) enyhítésére. Gyermekek és csecsemők is szedhetik.

hatóanyag: anas barbariae hepatis et cordis extractum 200K

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mucopront 375 mg kemény kapszula
50 db

1 880 Ft

37,6 Ft/db

hatóanyag: karbocisztein

Légúti megbetegedésekben a nyák oldására, köpetürítés elősegítésére szolgál

Vény nélkül kapható gyógyszer

Tantum Verde® menta 3 mg szopogató tabletta 20 db

1 375 Ft

68,8 Ft/db

hatóanyag: benzidamin-hidroklorid

Gyulladásgátló, fájdalomcsillapító és fertőtlenítő hatású gyógyszer a torok gyulladásos tüneteinek kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nizoral® korpásodás ellen 20 mg/g sampon
100 ml

2 790 Ft

27,9 Ft/ml

hatóanyag: ketokonazol

Bőr és hajas fejbőr gombás fertőzésének kezelésére és megelőzésére alkalmas készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz® pezsgőtabletta
20 db

1 260 Ft

63 Ft/db

hatóanyag: kalcium

OSDZ724/07.16

500 mg kalciumot tartalmaz, melyet a szervezet aktív formában tud hasznosítani csontjaink és számos életfunkciónk érdekében

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe® C-vitamin+D-vitamin+cink kapszula 60 db

2 520 Ft

42 Ft/db

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43.
Tel.: 225-5800 www.gsk.hu

CHHU/CHZOV/0002/16

Hosszan tartó C-vitamin-kombináció D-vitaminnal és cinkkel az immunrendszer hatékony támogatásáért

Étrend-kiegészítő készítmény*

Dulcolax® 5 mg gyomornedv-ellenálló bevont tabletta 30 db

1 085 Ft

36,2 Ft/db

hatóanyag: biszakodil
forgalmazza: Boehringer Ingelheim
1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. medinfo.hu@boehringer-ingelheim.com

Helyileg ható hashajtószer székrekedés esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

Patikárium Multivitamin 50+ tabletta
60 db

1 305 Ft

21,8 Ft/db

11 féle ásványi anyagot, 13 vitamint, valamint 10 mg zöldtea- és 5 mg vörösszőlő-kivonatot tartalmazó komplex készítmény, az 50 év felettiek igényeinek megfelelő összeállításban

Étrend-kiegészítő készítmény*

Béres Magnézium 250 mg+B_6 filmtabletta 30 db

915 Ft

30,5 Ft/db

Magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Coldrex tabletta
24 db

1 605 Ft

66,9 Ft/db

Megfázás és influenza tüneteinek rövid távú enyhítésére szolgál

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ambroxol-Teva 3 mg/ml szirup
100 ml

995 Ft

10 Ft/ml

hatóanyag: ambroxol-hidroklorid
forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.

Megoldás hurutos köhögésre gyermekek számára

Vény nélkül kapható gyógyszer

Rhinospray® Plus 1,265 mg/ml oldatos orrspray 10 ml

1 660 Ft

166 Ft/ml

forgalmazza: Boehringer Ingelheim
1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. medinfo.hu@boehringer-ingelheim.com

Orrnyálkahártya duzzanatának mérséklésére szolgál meghűlés vagy szénanátha esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ocuvite® lutein forte tabletta
30 db

2 865 Ft

95,5 Ft/db

Komplex összetétel luteinnel, antioxidánsokkal és cinkkel. A cink hozzájárul a normál látás fenntartásához

Étrend-kiegészítő készítmény*

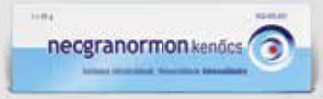
Neogranormon kenőcs
25 g

960 Ft

38,4 Ft/g

forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.

Gyulladáscsökkentő és bőrnyugtató hatásának köszönhetően segíti a pelenkakiütés gyorsabb gyógyulását és megelőzését



Vény nélkül kapható gyógyszer

Advil® Ultra Forte lágy kapszula
16 db

1 440 Ft

90 Ft/db

hatóanyag: ibuprofén

Láz- és fájdalomcsillapító, gyulladásgátló hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Sperti Preparation H® végbélkenőcs
25 g

1 715 Ft

68,6 Ft/g

Aranyér kezelésére, tüneteinek enyhítésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Zovirax® ajakherpesz krém
2 g

1 245 Ft

622,5 Ft/g

hatóanyag: aciklovir
forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu

CHHU/CHZOV/0002/16

Gyorsan a bőrbe jutó formula. A száj és arc területén jelentkező herpeszfertőzés helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Linex® Forte élőflórát tartalmazó kapszula
28 db

2 165 Ft

77,3 Ft/db

Több milliárdnyi élőflóra sejtet tartalmaz, melyre a bélflórának az antibiotikum-kezelés első napjától szüksége lehet

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

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

*** Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**

Vág Bernadett

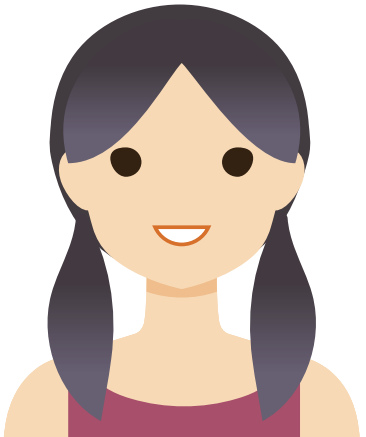
Elkezdeni élni…

A huszonötödik osztálytalálkozón tudta meg, hogy az a szeplős, szőke lány, aki a gimi utolsó két évében a padtársa volt, és akinek mindig lemásolhatta az angolját, tavasszal meghalt. Vikinek hívták őt is. Ők voltak a két Viki, a szőke Viki meg a copfos Viki.

A szőke Viki csendes csaj volt, a nagy poénokon, amiken az osztály harsányan röhögött, ő csak mosolygott, jól tanult, de nem volt stréber, sose piált az osztálykirándulásokon, de nem is köpte be a többieket. A copfos Viki bezzeg élt, fiúzott, bulizott, lógott, épp hogy átcsusszant az érettségin. A szőke Vikit felvették a jogra, a copfos Viki pedig kiment Ausztriába pincérnőnek, és egy osztrák férjjel jött vissza. A szőke Vikinek két kislánya született, a copfosnak nem lett gyereke, viszont lett sok pénze, márkás cuccai, nyitott tetős kocsija, villája a város tetején. A copfos Viki már kétszer elvált, de most újra férjhez ment, a szőke Viki csak egyszer vált el. Érdekes, hogy bár padtársak voltak, a gimiben sose beszélgettek, aztán a tizedik osztálytalálkozón valahogy megint egymás mellé ültek, és a szőke Viki elkezdett csacsogni, ahogy addig soha, mintha felhúzták volna benne a zsilipet, és csak úgy ömlött belőle az élet. Copfos Viki kicsit unatkozva hallgatta, utálta a gyerekekről áradozó történeteket, és közben azon merengett, mitől ilyen boldog ez a csaj, pedig se férje, se egy menő kéglije, jogász létére rabszolga egy cégnél, és a csizmája is hogy néz már ki.

Na, te készen állsz?

Most meg ott ült a copfos Viki a hosszú, piákkal teli asztalnál a huszonötödik évfordulón, az osztálytársak harsányan röhögtek valami régi buta sztorin, ő meg azon gondolkozott, hogy lehet negyvenkét évesen meghalni. Hirtelen szívhalál… De hogy lehet csak úgy félbehagyni mindent, és lelépni? Ott hagyni két kamasz gyereket, munkát, álmokat, reményt? Az osztálytalálkozóról hamar hazament, megfájdult a feje. Aztán hiába teltek a napok, egyre nyugtalanabbá vált. Főleg éjszaka kínlódott. Nem mert elaludni. Mintha a halál ott fetrengene a párnájára dőlve, és bamba szemmel bámulná őt.



Mintha azt kérdezgetné, *na, és te készen állsz? Megkaptál mindent, amire régen vágytál? Befejezted, amikbe belevágtál? Eleget éltél?*

Copfos Viki, aki már rég nem hordott copfot, rémülten állapította meg, hogy hiszen még el se kezdett élni. Hogy annyi minden történt már vele, de mégis, úgy tűnt fel az addigi élete, mintha csak az előszobája volna valaminek, ami hatalmas és ragyogó és igazi, mint egy fényárban úszó bálterem, na de miféle bálterem lehet az, ahová eddig nem lépett be, aminek nem érezte az illatát, a lakomái ízét, aminek nem érinthette bársony függönyeit, milyen lehet az? Régen át akart hajózni a tengereken, de csak egyszer ülhetett fel egy kis vitorlásra. Régen gyerekeket is tervezett, aztán a rossz házasságok miatt mindig elodázta. Régen festeni akart, beiratkozni egy művésziskolába, átrendezni a felső szintet műteremnek… Mi van, ha holnap ő is meghal, ha beáll a hirtelen szívhalál, még mielőtt élni kezdett volna? És főleg, mi van, ha mégsem hal meg? Mi van, ha újabb negyvenhárom évre az előszobában reked? Van-e még elég idő élni? És mennyi idő volna elég valóban élni? Mennyi idő kell valami értelmeset csinálni, és egyáltalán, mennyi időbe telne kitalálni, hogy minek van itt értelme?

„Az emberélet útjának felén
egy nagy sötét erdőbe jutottam,
mivel az igaz utat nem lelém.
Ó szörnyű elbeszélni, mi van ottan,
s milyen e sűrű, kusza, vadvadon…"

(Dante: Isteni színjáték, részlet. Babits Mihály fordítása)

A nagy kérdések

A köznapi zsargonban kapuzárási pániknak hívják, a szakirodalom midlife (életközép) krízisnek nevezi azt az életszakaszt, amikor hirtelen ráeszmélünk, hogy talán már nincs annyi előre, mint hátra. A midlife krízis fogalma *C. G. Jung* svájci pszichiátertől ered, és ki-ki máskor éli át, 30 és 60 éves kora között. A krízis kiváltója, hogy ebben az életkorban elértük már, ami elvárható: van hivatásunk, családunk, egzisztenciánk, így előtérbe kerülhetnek azok a gondolatok, vágyak, melyeket addig a társadalmi, családi elvárások miatt elnyomtunk, és ezek változtatásra kényszerítenek. Felmerülnek az élet nagy kérdései, mi célból élünk, mi az élet értelme, van-e folytatása, létezik-e a transzcendens világ. Az emberek többsége különösebb megrázkódtatás nélkül átvonul ezen a szakaszon, de vannak, akiknek komoly depressziót okoz: már nem lelnek örömöt az addigi munkájukban, nincs kedvük a hobbijukhoz, semmi nem lelkesíti őket. Előfordul olyan is, hogy a midlife krízisben lévő ember hirtelen felkerekedik, hogy új tartalmat adjon az életének, lehetőleg olyasmit, amitől halála után is fennmarad a neve. Hogy új álmát valóra válthassa, akár a munkahelyén is felmond, vagy a családját is hátrahagyja. Megint mások káros függőségbe menekülnek, hogy ne kelljen szembenézniük a valósággal, inni vagy drogozni kezdenek, esetleg a szexualitás hajszolásával próbálnak „nem gondolkodni", és igyekszenek mindenáron visszafiatalodni, ami szélsőséges megjelenést, életformát jelent. És sokan vannak olyanok is, akik az addigitól merőben eltérő filozófia és értékrendszer szerint folytatják az életüket, és azon munkálkodnak, hogy választ találjanak a lelkükben felbukkanó nagy kérdésekre.

Küttel Dávid

Mi minden nap szavazunk apaszemmel

Idén a nagylányunk betöltötte a tizennyolcat, így az októberi népszavazásra már ő is kapott értesítőt. Ez egy kicsit váratlanul ért minket, hisz „nemrég” született és már is felnőtt.

Persze fiatalabb testvérei is érdeklődnek a Világ eseményei iránt, éppen ezért rendszeresen beszélgetek velük az aktuális politikai történésekről. A népszavazás okán most nyilván nagyobb hangsúlyt kapott mindenütt a politika, bár szerintem a magyar sajtóban ez minden nap túl nagy hangsúlyt kap. A gyerekeimnek azt szoktam mondani, hogy nem csak az ilyenolyan hivatalos voksolások alkalmával lehet szavazni, hanem minden nap. Nem mindegy, mit veszünk, mit eszünk, mit olvasunk, és mivel közlekedünk! Amikor hivatalosan is megkérdezik a véleményünket, akkor a feltett kérdésekre lehet válaszolni, négyévente pedig kizárólag a politikai pártok programjára, vagy azok jelöltjei mellé lehet behúzni egy ikszet. A demokrácia egyébként egy nagyon jól kitalált államforma, csak élni kell annak eszközeivel. Nem csak a választások alkalmával lehet véleményt nyilvánítani, hanem a szürke hétköznapokban is. Erre vannak a fogadóórák, vagy aktív településeken a különböző önképzőkörök, klubok, kaszinók vagy egyesületek. Mi el vagyunk kényeztetve, mert egy csodálatos kis közösség tagjai lehetünk, nálunk van néptánccsoport, borbarátok egyesülete, értelmiségi kör és még sorolhatnám.

Szóval mi döntöttünk, és nagyon szeretünk valóban jelen lenni a faluközösségben, így minden nap szavazunk. Idén a feleségem már Jani bácsi barackjából főzte a lekvárt, és Zsuzsa néni receptje szerint tette el a hecsedlit. Kislányommal pedig minden pénteken Kláriri nénitől veszünk tojást, múlt hétvégén pedig Kálmán bácsi által lőtt szarvasból főztem a pörköltet. Belátom, hogy ez nagyon idillien hangzik, de ezen felül a mindennapi bevásárlásoknál is azt próbálom átadni a gyermekeimnek, hogy nézzék meg, mit vesznek: honnan jött, hol gyártották, milyen alapanyagokból van, mibe csomagolták, stb.

Természetesen a vidéki lét kiváltképp alkalmas az élhetőbb mindennapokra, de én a nagyvárosban is afelé tereltem őket, hogy a bevásárlásnál is szavazunk.

Persze én lennék a legboldogabb szülő, ha a politikával csak négyévente kellene foglalkozni, de erre szerintem csak nagyszülőként lesz esélyem.

Szonda Györgyi

Jól döntöttünk anyaszemmel

Elindult a tanév, új iskola, új óvoda, ingázó nagy gyermekek, több autózás, pontos időbeosztás, sok szervezés, előrelátás. Mostanra megszoktuk a változásokat mindannyian és simán indul a reggel, bár minden nap másik kamasz indul később, és jön haza korábban, ezért mindez csak egy nagyméretű heti beosztással sikerülhet, amit nemrég felrakattam az előszobába a fiúkkal, és szorgosan írom, hogy milyen nap, melyik gyerek mettől-meddig és hol van; mivel jön haza, és mit kell vinnie; ki megy a kicsikért, és ki a vacsifelelős…

Én is egyre több időt töltök munkával, ami a szülések sajátosságát tekintve, elég kiszámíthatatlan, ezért folyamatos „újratervezésre” vagyunk beállítva, hiszen kevesebb az ugraszthatós segítség itt, mint a nagyvárosban volt. Mégis úgy látom, hogy jól döntöttünk. Dávidkám nagyon boldog az új suliban, ő a tizenhetedik az osztályban, az osztályterem ablakaiból a Velencei-tó látszik, a tanító bácsinak pedig van kulcsa a műfüves focipályához. Minden fiú a barátja, viszont minden lány már messziről köszön neki, és reggel mindössze öt percet kell bicajozni a kapuig.

Rékám még szokja az új ovit, sokszor emlegeti Andi nénit és a régi halacska csoportot. Azon én is eltűnődöm, mennyire tetszene Andi néninek, hogy a rétről a réten, az erdőről az erdőben, a vízről a tóparton lehet mesélni a gyerekeknek, lovarda és madárkórház van a faluban, és egy kis séta alatt is számtalan élőlénnyel találkoznak az óvódások.

A kamaszaim megismerték a reggeli vonatozás jó oldalát, hiszen mindig van idő a leckére vagy a szavak tanulására, bár Bence szerint aludni is szuper utazás közben. Ha pedig Apa viszi őket, fél órával később szólhat az ébresztő. A hajnali kelés persze nehezen megy, főleg, mikor még sötét van, ezért fontos a kávé és a reggeli finom illata, hogy legyen kedvük lejönni a lépcsőn.

A délutánok nagyon szórakoztatóak, mindig van mit csinálni a ház körül, így Ádám suli után lépcsőt ácsol, Bence és Gergő tűzifát aprít, vagy a kertet rendezi, Dávidkám a kártevők ellen segít, mert Anya nincs még jóban a csigákkal, a tetvekkel vagy a vándorpoloskával, ami ráadásul az első paradicsomtermésünket szinte megsemmisítette. Rékával gazolunk és ültetünk, és a metszést tanuljuk az internetről… Amíg tartott még az indián nyár, kora este a tóparton találkoztunk az éppen hazaérkezőkkel, és nagy családi csobbanással, néha pedig egy hétköznapi hekk evéssel ünnepeltük, hogy kiköltöztünk a városból…

Sallai Ervin

Angolos távozás

Csizmár Robit hívatta a főnök. A galgaszentlászlói konzervgyárban nem volt ez mindennapi dolog. Régebben, amikor az átkosban még Tartós Béke MGTSZ Tartósító és Konzerv Üzemnek hívták a vállalatot, előfordult, hogy az igazgató is lejött a melósok közé az udvarra elpöffenteni egy talpas cigit. Amióta azonban a First Tomato LTD megvette a gyárat, az is eseményszámba ment, ha az osztályvezető helyettes ránézett a futószalagokra. Pár éve a személyzeti osztályt is kiszervezték, a korábbi irodájukat lezárták. Egyes pletykák szerint minden hónap tizenharmadikán éjjel visszajárnak kísérteni: csattogtatnak a tűzőgépekkel, beindítják a mátrixnyomtatót, hat-pötyis kotyogós kávét isznak, és pecsételnek hajnalig. De Robi felvilágosult ember volt, efféle hiedelmekkel nem foglalkozott. Hanem, ha az osztályvezető egy külsős HR-essel magához kéreti az elátkozott folyosóra, az mégiscsak valami.

Robi tudta, hogy csak egy dolgot jelenthet a találkozó: végre előléptetik első osztályú passzírozóvá. Azóta várta, amióta a töltött paprika részlegről átkerült a PASÜ csarnokba, a paradicsom sűrítőkhöz. Az ottani melósok gyorsan befogadták, mert

nem csak passzírozásban volt gyors, de ha félmeztelenül az izzadt hóna alá szorította a tenyerét, a foci Eb-n bármelyik csapat himnuszát el tudta cuppogtatni az úgynevezett hónaljfinggal.

Persze előfordult, hogy hibázott, hiszen csak az nem vét, aki nem dolgozik. Robi pedig dolgozott becsülettel. Olyannyira, hogy lepasszírozta a gyűrűs ujját középig. De ezt is vidáman fogadta. Legalább csajozás előtt könnyebb lekapni a jegygyűrűt, és egyszerre tud rendelni négy sört, meg egy felest – mondogatta.

Úgy érezte, az előléptetésnek meg kell adni a módját választékos külsővel. A paradicsomfoltos hétköznapi munkagatyát ünnepi zöld kertésznadrágra cserélte, felöltötte hozzá legszebb piros honvédségi frottír zokniját, és a munkavédelmi bakancs orráról is eltüntette a penészfoltokat a nadrág hátuljába dörzsölve. A brit tulajdonos iránti tiszteletből a céges piképólóhoz Beatleses nyakkendőt kötött, majd dió színű hajolajjal fiatalosan csillogóvá varázsolta rakoncátlan fürtjeit.

Emmá' nekem egy első osztályú passzírozó – rikkantott vidáman a tükörbe nézve, és

elindult a főnökhöz. Útközben még egy Negro cukorkát is bevett a szájába, mert bár az íze elenyészően hasonlít a Robi által kedvelt törkölypálinkára, a nagy alkalmak megkövetelik a mentolos leheletet. A lépcsőn illemből rápaskolt a hatvanéves takarítónő fenekére, mert hát nem csak a fiataloknak jár a megbecsülés.

Széles mosollyal nyitott be a főnök irodájába.

Groteszk módon a mosoly egy darabig még akkor is az arcán maradt, amikor elé tették a felmondást. A két oldalas szerződés szerint, ha közös megegyezéssel válnak el, Csizmár kartárs megtarthatta az év végéig érvényes Volán-busz bérletet.

Miután magához tért az első sokkból, Robi nagy levegőt vett, hogy arcon köpje a HR-est, de sajnos a Negro cukorka teljesen felszívta a nyálát. Így csak annyira futotta, hogy átfogó programjavaslatot ajánlott a teljes vezetőségnek, amiben családon belüli erotikus kalandok szerepeltek a felmenők ravatalán.

Bevágta az ajtót és szélütöttként támolygott a folyosón. Utoljára akkor érezte ennyire becsapottnak magát, amikor Samantha Foxról kiderült, hogy a nőket szereti. Pedig az öltözőszekrényére is kiragasztotta a képét. Megcsalta. Most meg a főnök… Az üres folyosón a síri csöndben ekkor meghallotta a tűzőgépek és a mátrixnyomtató hangját. A szellemszobából jöttek a zajok. Levette nyakkendőtűjét, és kinyitotta vele a szobát lezáró TUTO lakatot. A személyzetis szobában semmi nem mozdult. Pókhálók szőtték be az iratszekrényeket. Főleg K-tól Z-ig. Már majdnem kilépett az ajtón, amikor úgy érezte, egy földön túli erő hívja. Odament Fedákné Pulai Ágota évek óta üresen álló íróasztalához, és felemelte a telefont. Legnagyobb meglepetésére volt még vonal a régi készülékben. Maga sem értette, honnan tudja fejből, de tárcsázta a Los Angeles-i pontos idő számát. Amikor megszólalt a csábos amerikai női hang, mellé tette a kagylót, visszazárta a TUTO lakattal a szellemszobát, és örömmel gondolt arra, hogy az elkövetkező hónapokban mekkora lesz a gyár telefonszámlája.

Emmá' nekem egy első osztályú munkanélküli – rikkantott vidáman, a lift tükrében meglátva magát.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Draveczki-Ury Ádám

Alapvető a korai hallásszűrés

A cochleáris implantátumok megjelenése és elterjedése áttörést jelentett a halláskárosodás kezelésében, és a szakterületen folyamatos fejlődés megy végbe. Prof. dr. Rovó Lászlóval, a Szegedi Tudományegyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinikájának igazgatójával beszélgettünk.

Mit értünk cochleáris implantátum alatt?

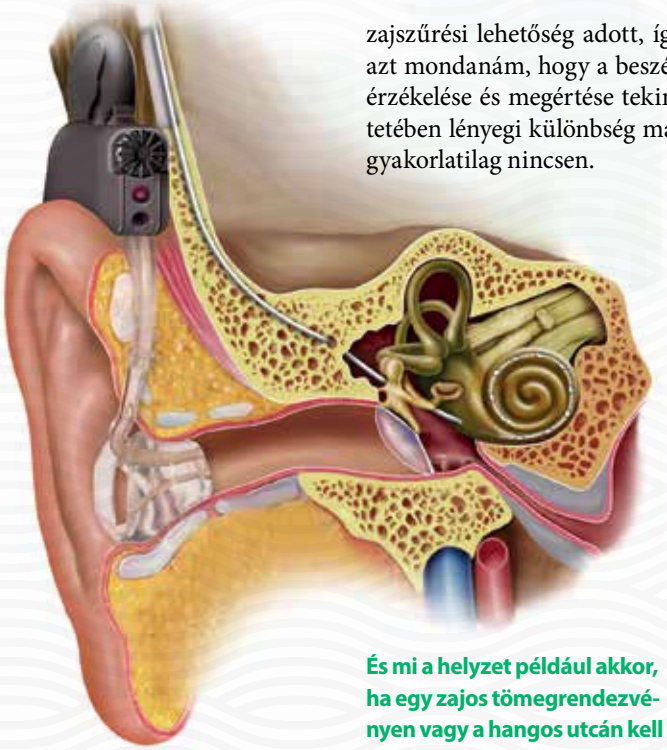
A cochlea, azaz csiga a belső fül egyik fő alkotóelemének neve. Ez fogja fel azokat a mechanikus hullámokat, amelyeket hangként érzékelünk, majd alakítja át őket olyan elektromos rezgésekké, amelyeket aztán az agy fel tud dolgozni. A cochleáris implantátumokat – mint nevük is mutatja – a csigába helyezzük be teljes siketség vagy súlyos fokú nagyothallás esetén.

Mindenkinél javulást hozhatnak ezek a berendezések?

Cochleáris implantátumot azoknak a páciensek javallott beültetni, akiknél a mechanikai rezgést átalakító érzékelősejtek – a szőrsejtek – nem épek. Komoly hallásproblémák esetében többnyire erről van szó. Vagyis amennyiben a csigában elhelyezkedő szőrsejtek hiányoznak, és nem az idegpályák károsultak, akkor megoldást hozhat ez a fajta beavatkozás. A szerkezet elektromos impulzusok segítségével magukat az idegsejteket ingerli direkt módon. Ezt követően az idegsejtek a hallóideghez továbbítják a jeleket. Miután ezek az ingerek végigfutottak a hallópályán, a beteg értelmezni tudja a hangokat. Mint említettem, ahol idegi okai vannak a halláskárosodásnak, ott nem hoz megoldást ez a beavatkozás sem – ez az esetek öt-tíz százalékát jelenti. Ilyen típusú károsodás rendszerint betegségek, elsősorban daganatos elváltozások miatt szokott kialakulni. Azonban az agytörzsi implantátumok ilyenkor is megoldást jelenthetnek: ezekben az esetekben az elektródákat magára az agytörzs megfelelő részére rögzítjük. Szintén nem jelent megoldást a cochleáris implantátum, ha a beteg már tíz-tizenöt éve siket, és a hallásingerek hiánya miatt a hallópályák is károsodtak, a hallópályarendszer nem működik. A tíz éven belül kialakult siketség vagy súlyos halláskárosodás esetén azonban jó eredményekre számíthatunk.

Gyakran látni fotókat egészen kicsi gyerekekről is ilyen berendezésekkel. Milyen kortól lehet beültetni az implantátumokat?

Általában egyéves kortól ajánlott. A cochleáris implantátumok egyébként épp a legkisebb, súlyos halláskárosodással született gyerekek esetében hozzák a legkomolyabb és leglátványosabb eredményeket. Nem tudom eléggé hangsúlyozni a korai hallásszűrés fontosságát, mivel minél előbb derül ki a probléma, annál gyorsabban és hatékonyabban tudunk segíteni. Ezek a gyerekek gyakorlatilag normálishoz közelítő hallást nyernek a beültetett szerkezetek segítségével. Régen sajnos rengeteg kisgyereknél egészen sokáig rejtve maradt a probléma.



Akiknek ilyen implantátumuk van, azok ugyanúgy hallanak, mint akiknek nem károsodott a hallásuk?

Ezt nehéz megmondani – mivel nincs összehasonlítási alapjuk, nekik az jelenti a hallást, amit a cochleáris implantátum segítségével érzékelnek. Ön vagy én érzékelnénk a különbséget, hiszen nyilvánvalóan nem lehet teljesen ugyanolyan az így elért hallásélmény, mint a természetes. Azonban a mai készülékek már nagyon összetettek, sok zajszűrési lehetőség adott, így azt mondanám, hogy a beszéd érzékelése és megértése tekintetében lényegi különbség már gyakorlatilag nincsen.

És mi a helyzet például akkor, ha egy zajos tömegrendezvényen vagy a hangos utcán kell kommunikálni éppen?

A legnagyobb kihívást a hagyományos hallókészülékek esetében is az jelenti, hogy zajban is biztosítsuk a betegek számára azt a beszédértést, amelyet nyugodt körülmények között. Az előrelépés itt is egyértelmű, de ezen a téren még van hová fejlődni.

Milyen gyakran kell hozzányúlni ezekhez a berendezésekhez a beültetést követően?

A külső egységet nagyjából három-öt évente kell cserélni, de ezen a téren hatalmas fejlődés ment végbe az évek során. A belső egységek pedig valóban rendkívül megbízhatóak: hogy csak egy számot mondjak, tizenötezer beültetett készülékből átlagosan kettőnél jelentkezik később valamilyen hiba, és tizenöt évig elméletben bírniuk is kell az igénybevételt. Viszont van már adat olyan húsz éven túli használatról is, amikor még nem volt szükség cserére.

Életmód tekintetében mire kell figyelni ezekkel a készülékekkel? Lehet például vízbe menni velük?

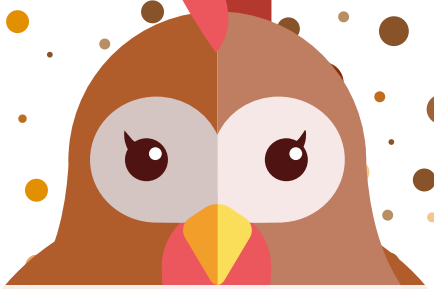
A beépített egységekkel természetesen nincs gond a vízben sem, egyébként pedig erre is megvannak a megfelelő módszerek: különböző tokok, vízelzárós készülékek, és így tovább. Ezen a téren is komoly előrelépések történtek. Leginkább talán a mobiltelefonokhoz tudom hasonlítani ezeket a berendezéseket: nem vízi használatra találták ki őket, viszont a legújabb modellek már ezt is kibírják.

A külső egységek meglehetősen feltűnőek. E téren milyen irányba halad a technika?

Mindenképpen a látványos berendezések eltűnése felé. A nagy gyártók többségénél már kicserélhető a jól ismert klaszszikus forma, az újabbakat pedig könnyedén el lehet takarni a hajjal.

Tompa Dia

Szemölcs vagy anyajegy?



Sokszor nehéz különbséget tenni az anyajegy és a szemölcs között, pedig az utóbbi bizonyos típusai szakorvosi kezelést igényelnek. Felismerésükhöz és gyógyításukhoz dr. Fekete Ildikó, a tatabányai Levendula Gyógyszertár vezetője és szakgyógyszerésze nyújt hathatós segítséget.

Mitől alakul ki a szemölcs?

A szemölcs egy vírusos eredetű kinövés, kialakulásáért több mint száz vírusfajta felelős, amelyek bejutva a hámsejtbe, osztódásra késztetik azt, így kifejlődik a szemölcs.

Mi a különbség a szemölcs, az anyajegy és a tyúkszem között?

A tyúkszemtől úgy lehet a legkönnyebben megkülönböztetni a szemölcsöt, hogy az érintett terület felső hámsejtjét megkaparják, és ha alatta fekete vagy vörös pontokat látnak, abban az esetben szemölcsről van szó. Az anyajegytől való megkülönböztetés már jóval nehezebb, ezért ha valaki bizonytalan, mindenképpen forduljon szakemberhez.

Hol és hogyan lehet megfertőződni?

Mivel a szemölcs vírusos eredetű, ezért könnyű elkapni. Testi kontaktussal terjed, de sokszor előfordul az is, hogy egy szemölccsel fertőzött ember uszodába megy, a víz lemossa róla az elhalt hámsejteket, ezek pedig könnyen megfertőzhetnek másokat, akiknek apró sérülés van a bőrén, vagy nagyon legyengült az immunrendszerük.

Melyek a leginkább veszélyeztetett testrészek?

A leggyakoribb a lábon, a talpon és a kéz különböző részein megjelenő szemölcs, de gyakran előfordul háton, nyakon, arcon vagy a nemi szerveken is.

Milyen kezelések állnak rendelkezésre a szemölcs eltávolítására?

A leggyorsabb megoldás az, ha a bőrgyógyász kikaparja. Aki viszont nem szeretne szakemberhez fordulni, annak lehetősége van otthoni kezelésre is. Gyógyszertárban kaphatóak fagyasztó spray-k, szalicilsav tartalmú kenőcsök és oldatok, ecsetelők, illetve stiftek. A kezelések közötti választást főképp a türelmünk és a pénztárcánk befolyásolja. A fagyasztásos módszer már pár hét alatt eredményt hoz, viszont megvan az a hátránya, hogy költségesebb a többi készítménynél, illetve mivel egyfajta égetéssel távolítja el a szemölcsöt, így fájdalommal és hegesedéssel járhat. A kezelt területen alkalmanként vérhólyag vagy vízhólyag képződik, amely így elszigeteli a szemölcsöt a további fertőzéstől. Ezáltal nő a bőr helyi immunvédelme, ezzel segítve a gyógyulást és megakadályozva a kiújulást. A többi gyógyszertári kezelés nem jár fájdalommal és hegesedéssel, viszont a gyógyulási idő hosszabb időt vesz igénybe, például a szalicilsav tartalmú kenőcsök és oldatok esetében akár 8-12 hetet is.

Mindenki használhatja ezeket a készítményeket?

Nem, a stiftek csak négy éves kor felett alkalmazhatók, e mellett jelenleg a gyógyszertárban elérhető készítmények közül csupán egy olyan termék van, amit terhesek és szoptató kismamák, illetve cukorbetegséggel és vérkeringési zavarokkal küzdők is használhatnak. Ez az ecsetelő almasavat és citromsavat tartalmaz, ami gyengéden hámlasztja le a kialakult szemölcsöt.

Az otthoni kezelés minden szemölcs esetében alkalmazható?

Csak azokon a testrészeken, ahol nem vékony a bőr: talpon, karon, kézfejen, lábon. Minden más esetben szakemberhez kell fordulni, főleg a genitális szemölcsök esetében, hiszen ezek akár méhnyakrák kialakulásához is vezethetnek.

Mi történik, ha nem kezeljük a szemölcsöket?

A szemölcsök többsége kellemetlen, de nem fájdalmas, inkább esztétikai problémát okoz. Kezelés nélkül is elmúlhatnak, de ez akár éveket is igénybe vehet. Viszont ha valakinek a talpán alakul ki szemölcs, az fájdalommal járhat, hiszen ahogy a szemölcs egyre nagyobb lesz, nyomni kezdi a talpon lévő idegeket.

Hogyan lehet megelőzni?

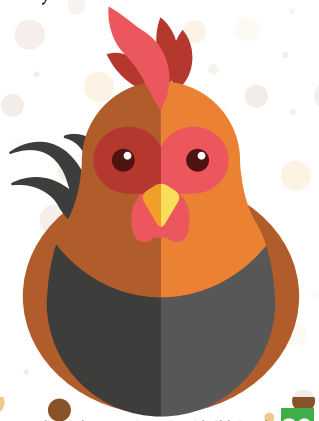
A legfontosabb a gyakori kézmosás, illetve figyeljünk arra is, hogy mindig tiszta törölközőt és papucsot használjunk. Ha szemölccsel fertőzött ember van a közvetlen környezetünkben, akkor neki mindig legyenek külön tisztálkodó eszközei. A már kialakult szemölcsöt soha nem szabad elkaparni, hiszen azzal további területek is megfertőződhetnek.

Melyik a leginkább veszélyeztetett korosztály?

Fiatal korban gyakrabban alakul ki, leginkább a 16-20 éves korosztály érintett, akiknél elsősorban az uszodaszemölcs és a futószemölcs megjelenése jellemző.

Mik a leggyakoribb szemölcsfajták, és mi jellemző rájuk?

Több mint 50 féle szemölcs létezik, ezek közül a legáltalánosabb a közönséges szemölcs, amelynek karfiolszerű a felülete és elsősorban ujjakon, körmök közelében, kézfejen, térden, könyökön és arcon alakul ki. Gyakori az uszodaszemölcs, amit középen kissé behorpadt fényes felület jellemez, a talpi szemölcs, ami nevéhez hűen kizárólag a talpon fordul elő, és a lapos szemölcs is, ezt a legkönnyebb összetéveszteni az anyajegygyel, és főképp arcon, csukló környékén, kézfejen és alkaron jelenik meg. Sokan küzdenek a futószemölccsel, ami egy jóindulatú bőrnövekedés, kialakulásáért a HPV vírus bizonyos törzsei felelősek, és bármely testrészen, egyszerre akár 100 darab is megjelenhet. Sajnos nemcsak pubertáskorban, hanem a legyengült immunrendszerrel rendelkezők körében is gyakori. A legveszélyesebb pedig a genitális szemölcs, melynek a kezelése mindenképpen szakorvost igényel, ezt semmiképp ne akarjuk otthon kezelni.

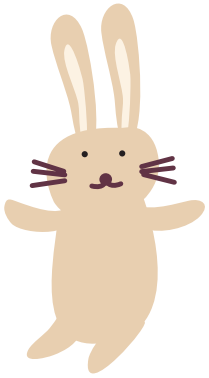


Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szentkuty Nikolett

Vigyázzunk állatainkra!

Október 4-e az állatok világnapja. Kedvenceink védelme egész évben lényeges, de a hideg évszak beköszöntével még fontosabb gondoskodnunk róluk, és a környezetünkben élő vadállatokról is. Hogy milyen tennivalókra kell felkészülnünk, és mire kell odafigyelni egy-egy állatfajta esetében, arról dr. Varajti Attilát, a Cerberus Állatorvosi Rendelő állatorvosát kérdeztük.



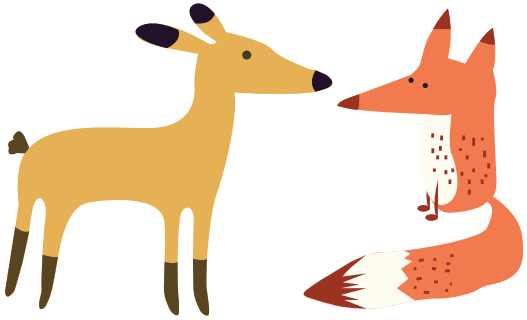
Az ősz a nagy erdei kirándulások időszaka. Milyen veszélyek leselkednek ilyenkor a kutyákra?

A kirándulások során fokozottan ügyeljünk rá, hogy megóvjuk kedvenceinket a kullancsoktól, amelyekre sajnos az erdős-bokros területeken és réteken is számítani kell. Fontos a megelőzés, de ha mégis vérszívót találtunk kutyánkban, ún. kullancskiszedő csipesszel távolítsuk el. Ezután fokozottan figyelni kell az eb viselkedését, és ha a gazda bármi rendelleneset észlel, forduljon állatorvoshoz!

A rókák veszettség elleni vakcinázása is ilyenkor kezdődik, így az érintett területeken a kutyát csak pórázon szabad sétáltatni. Ennek jelentősége, hogy minél több rókához jusson el a vakcina. Az oltóanyag egyébként kutyákra és macskákra nem veszélyes, de erre érdemes figyelnünk a kirándulások során.

Hogyan védjük kedvencünket az éjszakai fagyok ellen?

Az éjszakai fagyok, illetve a kint felejtett hideg élelem és víz a különböző felső légúti megbetegedések kialakulásának is kedvez. A megfázás tünetei lehetnek: általános levertség, orrfolyás, köhögés, légzéskor hallható kóros hangok, a hang megváltozása, nehezített légzés, tüsszögés, akár hányás. Időben felismerve és kezelve többnyire gyorsan, szövődmények nélkül gyógyítható. Azonban, ha állatunkat egész évben kint tartjuk, mindenképp gondoskodjunk egy jó szigetelésű, bélelt menedékről számára, de érdemes beengedni kedvencünket a lakásba is, főleg a rövidszőrű, kistestű fajtákat.



Mire kell figyelni, ha macskánkat kiengedjük a kertbe vagy akár az utcára is?

Ha lehetősége van elkóborolni, mindenképp gondoskodjunk az ivartalanításáról, hogy elkerüljük a nem kívánt szaporulatot, egyúttal megelőzzük a különböző nemi hormonokkal összefüggő daganatok kialakulását. Emellett mindig javasoljuk a külső-belső paraziták elleni védekezést, és macskáknál ugyan nem kötelező, de ha utcán is járnak, ajánlott a kombinált védőoltás és a veszettség elleni oltás beadása is.

Mit tegyünk, ha a háziállatunk, pl. a teknősünk téli álomra készül, annak ellenére, hogy lakásban tartjuk?

A lakásban, terráriumban tartott állatoknál általában nem szükséges beiktatni a teleltetési időszakot, néhány fajt és a szaporítást leszámítva. Amennyiben mégis a teleltetés mellett döntünk, érdemes egy általános állapotfelmérést végezni még az állat aktív időszakában, hogy fény derüljön az esetleges betegségekre. Tisztában kell lennünk az adott faj szükségleteivel, hiszen bizonyos melegebb éghajlaton élő hüllők egyáltalán nem telelnek, míg mások éppen a meleg elől vonulnak nyugalmi állapotba. A hibernáció során az állatok életfolyamatai lelassulnak, testhőmérsékletük, szívverésszámuk lecsökken, nem mozognak, nem táplálkoznak. Ennek megfelelő körülményeket kell a téli álom során biztosítani. A teleltetés tehát nem veszélytelen, szakszerűtlenül végezve akár az állat pusztulását is okozhatja, ezért mindig kérjük ki szakember véleményét.

A kerti tóban tartott díszhalak átvészelik a téli időszakot, vagy mindenképp szükséges az akváriumba való áthelyezésük?

A kerti tó téliesítése során a két legfontosabb tényező a hőmérséklet és az oxigén. Télen a halak étvágya, aktivitása is csökken, mozgásuk lelassul, kevesebb oxigént használnak fel. Ha tavunk 90 cm, vagy annál mélyebb, a halak természetes módon átvészelik a hideg időszakot. Enyhe tél esetén nincs sok teendő, ha azonban tartósan és jelentősen 0 °C alá csökken a hőmérséklet, igyekezzünk megakadályozni tavunk befagyását. Ezt megtehetjük fűtéssel, vagy külön erre a célra gyártott befagyásgátló berendezésekkel, és kisebb méretű tavak esetén szökőkút telepítése, vagy vízforgató működtetése is hatékony lehet, de tény, hogy az akváriumi teleltetés biztonságosabb.

Sokan tartanak díszmadarat a teraszon, erkélyen. Mikor szükséges őket melegebb helyre vinni?

Ha az éjszakai hőmérséklet 8-10 °C körül mozog, és már nappal sem emelkedik jóval e fölé, érdemes beköltöztetni madarainkat. Ügyeljünk rá, hogy téli szállásuk ne legyen huzatos, ne érje őket a hideg szél, hiszen a fűtött lakásból tollazatuk nem tudja követni az évszakváltozásokat, így könnyen megbetegedhetnek.

*A teljes interjút megtalálja honlapunkon, a **szimpatika.hu**-n!*

HIRDETÉS

VitaHelp Egészségközpont

1125 Budapest, Zsolna utca 27.
70/778-0902 1/224-0050
recepcio@vitahelp.hu
www.vitahelp.hu

Integratív Egészségközpontunk egyedülálló módon ötvözi a konvencionális és az alternatív orvoslást a természetes gyógymódokkal.

Közel 20 éves tapasztalattal; szakorvosokkal; alternatív, manuál- és mentálhigiénés- terapeutákkal, komplex, személyre szabott segítséget nyújtunk a (rejtett) betegségek kivizsgálásában és a kiváltó okok kezelésében.

-50%

-50% Ezen kupon leadásával 50% kedvezményt biztosítunk az Önnel érkező 2. személynek. Azonos vizsgálatok esetén a 2. fél áron, különböző vizsgálatok esetén a kedvezőbb árú vizsgálat fél áron vehető igénybe.

Tompa Dia

Madárkórház a város szélén

A 20 éve alakult Vadmadárkórház célja, hogy a Fejér megyében fellelhető sérült madarakat gyógyítsa. Az intézmény egyedüli a dunántúli régióban, ahol szakszerű orvosi ellátásban részesülnek a vadon élő, beteg madarak. A létesítmény alapítójával és állatorvosával, dr. Berkényi Tamással beszélgettünk.

Hogyan jutnak el hozzátok a sebesült állatok?

Általában magánszemélyek jönnek be a segítségre szoruló madarakkal, de mostanában egyre többször előfordul, hogy a Magyar Madártani Egyesület vagy a helyi nemzeti parkok munkatársai, illetve különböző állatvédő és civil szervezetek is hoznak állatokat. Ez jelentős növekedést okozott az elmúlt években. Évi 500 madár érkezik a kórházba, aminek kb. a felét tudjuk szabadon engedni, a másik felét sajnos nem, mert vagy elpusztul a beérkezést követő 24-48 órában, vagy olyan károsodást szenvedett, ami miatt nem lehet visszaengedni a természetbe. A madármentés sajnos nem egy sikerágazata az állatorvoslásnak, hiszen ezek a madarak akkor kerülnek hozzánk, amikor már se repülni, se mozogni nem képesek. E miatt képtelenek táplálékhoz jutni, legyengülnek, ami sokszor már nem visszafordítható folyamat.

Mi a teendő, ha sérült madarat találunk?

A segítség mellett a legfontosabb, hogy mindenki vigyázzon a saját testi épségére, mivel nagyon kockázatos egy sérült madarat megfogni, mert a karmuk és a csőrük is veszélyes. Számítani kell rá, hogy egyrészt támadhatnak, másrészt el is pusztulhatnak a mentés közben, ezért törekedjünk arra, hogy minél kíméletesebben érjünk hozzájuk. A sérült madárra dobjunk egy pulóvert, kabátot vagy egyéb rongydarabot, majd úgy fogjuk meg, hogy ne tudjon karmolni. Ezután óvatosan helyezzük el egy papírdobozba, amire mindenképpen fúrjunk néhány lélegeztető lyukat, majd szorosan ragasszunk le, hogy ne tudjon kiszabadulni belőle szállítás közben. A Vadmadárkórházban minden nap 09.00–17.00 között fogadjuk a beteg madarakat, de ha valaki a nyitvatartási időn kívül talál segítségre szoruló állatot, az hívja a honlapunkon megadott telefonszámot.

A mentésen túl a Vadmadárkórháznak van egy speciális programja is.

A feleségem és én 15 évvel ezelőtt *Madármentés és Lélekmentés* címmel kidolgoztunk egy olyan programot, amivel a madármentés folyamatámkeresztül empatikusabbá teszzük a gyerekeket egymással szemben is. A mentésen keresztül segítjük a fiatalok lelki fejlődését, ezáltal empatikusabbá válhatnak egymással szemben. Azokkal az állatokkal dolgozunk együtt, akiket nem tudunk elengedni. Nálunk egy madárbemutató nem azt jelenti, mint a solymászoknál, hogy madarat röptetünk, hanem azt, hogy kiültetjük őket és elmeséljük a jelenlévőknek a történetüket, felhívjuk a figyelmet a madarakra és az emberekre is leselkedő veszélyekre.

A Szimpatika TV legújabb adásában még több információt tudhat meg a Vadmadárkórház hétköznapjairól, melyet megtalál honlapunkon, a ***szimpatika.hu-n!***

Zoom

Játsszon velünk!

Készítsen egy fotót **önmagáról** és **kedvenc állatáról**, adjon a képnek egy **címet**, de a fotóról ne hiányozzon a **Szimpatika magazin** sem!

Töltse föl a képet honlapunkra, és nyerje meg az andalúziai körutazást az IBUSZ jóvoltából!

1. díj: **Andalúziai körutazás** 2 fő részére*

2. díj: **Éves belépő** a Fővárosi Állat- és Növénykertbe*

Közönségdíj: **15 db családi belépő** a Fővárosi Állat- és Növénykertbe**

A játék 2016. október 1-jétől november 30-ig tart.

*Az első és második díjat a szerkesztőség által felkért zsűri ítéli oda a játékosoknak.
**A beküldött pályázatokra 2016. november 16–30-ig lehet szavazni honlapunkon.
A részletes játékszabály a www.szimpatika.hu/zoom/szabalyzat oldalon érhető el. A játékos a játékban történő részvétellel feltétel nélküli beleegyezését adja ahhoz, hogy nyertessége esetén nevét és lakcímét (kizárólag a település megjelölésével), a Szimpatika magazinban és a nyereményjátékot közzétevő internetes felületeken nyilvánosságra hozzuk.

Játsszon velünk és nyerjen!

SZIMPATIKA kvíz

Ha Ön **2016. október 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 Lendület Szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpontban

Vita&Help az Egészség Szépség

Októberi játékunk sorsolásán azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2016. október 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:
2016. november 14., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

Szeptember havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:
1.: c) 2.: b) 3.: c) 4.: b) 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 klarinétozik Júlia?
   a) a Forgó együttesben
   b) az Operaházban
   c) a Jazzfutár bandben
2. Mit látni az osztályteremből?
   a) a havas csúcsokat
   b) a Gázgyár kéményét
   c) a Velencei-tavat
3. Kinek áll évek óta üresen az íróasztala?
   a) Blaháné
   b) Fedákné
   c) Szegediné
4. Hány éves volt Mariann, amikor hozzá került Zoli?
   a) 26
   b) 16
   c) 36
5. Ki permetezi szellemi tőkéinket?
   a) Ady Endre
   b) Hamvas Béla
   c) Szepes Mária

Név:* .....

.....

Cím:* .....

.....

Telefon:* .....

E-mail: .....

.....

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

.....

.....

Az augusztusi kvízjátékunk nyertesei:

- **Facsar Anna, Budapest**
  Lánchíd Gyógyszertár, Budapest
- **Kamer Natália, Nagycenk**
  Sepia Gyógyszertár, Sopron
- **Kecskés Katalin, Szeged**
  PatikaPlus Gyógyszertár Szeged
- **Pintér Kornél, Lovas**
  Optimum Patika, Balatonalmádi
- **Laluja József, Budapest**
  Dr. UD Patika, Budapest
- **Zónainé Balla Ágnes, Kecskemét**
  Rákóczi Patika, Kecskemét

Nyereményük: egy-egy Lendület Szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpont felajánlásával.

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

Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!

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

INTENZÍV MÁJVÉDELEM

A lehető
legmagasabb
szilimarin tartalmú
étrend-kiegészítő

Miklósa Erika
egészségTIPP

Vigyázzunk a májunkra!
A szervezetünknek szüksége van arra, hogy időről időre kicsit felszabadítsuk a terhek alól!

Alapítva MÁJBETEGEKÉRT ALAPÍTVÁNY 1996

A Májbetegekért
Alapítvány ajánlásával

BIOEXTRA

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu

GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

MAGYAR GYÁRTÓ