SZIMPATIKA

2014. május

Novák Péter
100 százalék

Sallai Ervin
Városi majális

Kovács Katalin

Az Ön Szimpatikája:

MÁJUSI AKCIÓ

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

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

honlap

facebook oldal

Tekintse meg a Szimpatika TV
új és régebbi adásait!

Kedves Olvasó!

Hatgyerekes nagycsaládunk életét is beragyogta a tavasz. Ahogy azt már megszokhatták, Anya- és Apaszemmel rovatunkban a szülők rendszeresen beszámolnak a gyerekekkel közös kalandjaikról, most azonban végre nem csak olvashatnak róluk. Hosszas unszolásunknak eleget téve szerzőházaspárunk és a gyerekek úgy döntöttek, hogy a Szimpatika tévé kamerája egyszer meglesheti őket vasárnapi ebéd közben. Pedig elhihetik, hat gyerekkel minden étkezés valóságos mutatvány. De nem lehetetlen! Sőt, kisfilmünkből az is kiderül, még egy ekkora család is megengedheti magának, hogy egészséges ételeket egyen, anélkül hogy fölösleges költségekbe verné magát. A forgatáson extra tartalom is akadt: a balkonládák rejtelmeibe is betekintést engedett a teraszon kertészkedők aprajanagyja. A tavaszi kalandokról szóló nagycsaládi mozinkat természetesen a weboldalunkon láthatják, amelyet nemcsak azért ajánlok szívből, mert jó videókkal igyekszünk megtölteni, de itt friss információkkal, hasznos tippekkel, egészségügyi tanácsokkal is ellátjuk olvasóinkat, sőt Magyarország és a nagyvilág érdekességeit is igyekszünk összegyűjteni, legyen szó életmódról, sportról vagy az orvostudomány új vívmányairól.

Kellemes olvasást és mozizást kíván – papíron és az interneten egyaránt!

Kalmár András főszerkesztő

Ha okostelefonról nézné meg a filmet, irányítsa QR-kód-leolvasóját ide:

Tartalom

CÍMLAPON:
Kovács Katalin 4

A KULTÚRPART AJÁNLJA 9

DOGOSSY KATALIN
A zöld kávé meg a borostyán nyaklánc 10

ÜZENET A FÖLDRŐL
Novák Péter rovata
100 százalék 12

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
Polgár Teréz Eszter rovata
Gyerekkívánságok 14

MÁJUSI SZIMPATIKA-AKCIÓ 18

TÁRSASLÉNY
Vág Bernadett rovata
Éljen az ifjú pár! 20

ANYA-APA
Erdő, erdő, erdő... 22
A természet ingyen van! 23

SALLAI ERVIN
Városi majális 24

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
Mit vigyünk az útra? 26

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
Ikerkérdések 28

ÜZENET A FÖLDNEK
A fenntartható fejlődés rovata
Fenntartható nevelés a Mecsek szívében 32

SZIMPATIKA KVÍZ 34

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • **Főszerkesztő:** Kalmár András • **Szerzőink:** Csímár Kamilla, Dogossy Katalin, Draveczki-Ury Ádám, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szakszon Réka, Szonda Györgyi, Vág Bernadett

Grafikai vezető: Mester Dorottya • **Grafikai munkatárs:** Szonda Bálint • **Címlapfotó:** Oroszi Beáta • **Lektorálta:** Aggod Zsuzsa

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. • ISSN 2060-3258 • VI. évfolyam, 5. szám. **Megjelenik havonta** 238 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Kovács Katalin

Fotó: Oroszi Beáta

Júniusra várod Lucát, de még most is edzel. Kajakot cipelni, vízre szállni, nagy pocakkal evezni nem túl megerőltető?
Egyáltalán nem. Egy tíz-tizenkét kilós hajóról van szó, ez azért nem nagy súly. Tény, hogy egy kicsit nehezebben ülök már bele, szűkösebbnek érzem a helyet, a súlypontom is máshol van, de maga a mozgás abszolút nem esik nehezemre, sőt, örömet okoz. Jó, ha az ember egy kicsit fel tud töltődni a természetben, a víz, a napsütés hihetetlen pluszenergiákat ad. Csak az tudja igazán elképzelni, mennyire jó dolog kajakozni, aki már kipróbálta.

Jó, de Te nyilván másképp evezel, mint egy vízitúrázó...
Persze, az teljesen más, ha valaki csak úgy elmegy evezni, mint ha kőkemény edzésben van. Élsportként az evezést teljesen máshogy kell elképzelni. Tegnap például a Kis-Dunán edzettünk, ami gyönyörű, felért egy sétahajózással. De többnyire a konditerembe vagy az uszodába szoktam lejárni, naponta egyszer jólesik, kikapcsol és feltölt. Nem dőlök a kardomba, ha kimarad két-három nap, de sokkal jobb a közérzetem, ha sportolok valamit, vagy fizikai munkát végzek egy-két órán keresztül.

Emlékszem, amikor 2011 augusztusában interjút készítettünk Janics Natasával, akkor a találkozót először le kellett mondania, mert edzés közben napszúrást kapott – akkor ő a hetedik hónap környékén járt. Nem érzed úgy, hogy ti, kajakos anyukák, túl vakmerőek vagytok?
Nem hinném. A mai világban sokan túldramatizálják azt, ha valaki kisbabát vár. Sokan óvják őket attól, hogy bármi megterhelőt csináljanak, pedig az ember úgyis érzi, hogy mi az, ami már nem megy. Például hétvégén fel akartam emelni egy lavór vizet, de éreztem, hogy ami két napja még nem okozott gondot, az most már nem esik jól. Az áldott állapot szerintem nem azt jelenti, hogy a nap 24 órájában relaxálni és óvatoskodni kell. Ez régen sem volt így, várandós nagyanyáink sem ültek otthon, hanem cipelték az idősebb testvéreket, nevelték őket, dolgoztak. Persze én sem megyek be a konditerembe kétszáz kilós súlyzókat emelgetni, de még mindig sportolok és mozgok, mert tényleg jót tesz a közérzetemnek. Szerencsére az orvosom is ugyanazt a vonalat képviseli, mint én, teljesen egy hullámhosszon vagyunk. Ő is azt vallja, hogy nem kell úgy tekinteni a terhességre, mintha betegek lennénk.

Azt mondtad, sorsszerű volt, hogy sportoló lettél. Mikor és hogyan kezdődött?
Sporttagozatos általános iskolába jártam, de ebből még nem következik automatikusan, hogy valaki versenyző lesz. Egy ilyen iskolában az a jó, hogy a gyerekek a testnevelés óra keretében szinte minden sportágat kipróbálhatnak. Mi is rengeteg kerületi versenyre jártunk: volt kosárlabda, torna, futás, sőt még gyorskorcsolyázás is. Az nagyon tetszett, egy időben gyorskorcsolyázó akartam lenni... de túl messze volt a Műjég. Így utólag, azt hiszem, a korcsolyázást talán nem is gondoltam annyira komolyan. Egyszer aztán a nővéreimet elvitték a szüleim egy vízitelepre, majd később valahogy én is odakerültem, és ott is ragadtam. Valami ott nagyon megérintett. Egyrészt, nagyon jó fej volt mindenki, másrészt, már akkor éreztem, hogy ez lesz az én világom. El is döntöttem, hogy ez az a sportág, ami nekem kell. Tizenegy éves voltam – ez egy nagyon meghatározó, ugyanakkor érzékeny kor egy kislány számára. Persze nem gondoltam akkor még arra, hogy sikeres kajakos szeretnék lenni, egyszerűen csak egy nagyon jó közösségbe csöppentem, ahol mindig remek volt a hangulat. Valahogy így kezdődött. A sport szeretetét egyébként otthonról hoztam: a családunk mozgással töltötte minden szabadidejét. Mindig volt valami, hétvégenként és a szünidőben: a Kamaraerdőn túráztunk, felkajakoztunk a Nagy-Dunán a Szentendrei-szigetig, vagy kirándultunk a Pilisben. Télen pedig ott volt a nagy szerelem, a korcsolya.

Kajak és korcsolya – érdekes, hogy két szezonális sportba szerettél bele...
Erre nem is gondoltam... Tény, hogy a kajakozás szezonális sportág, de ez nem baj. Minden sportágban van alapozó időszak, amikor nem tudunk elkalandozni, mert „ránk kényszerítik” az edzést – bár én ezt is inkább sportolásnak hívom. Szóval mi télen is rengeteg dolgot csinálunk, hogy tartsuk a formát, de ami igaz, az igaz, tavasszal már mindenki nagyon várja a vízre szállást, főleg, ha ilyen jó idő van.

Hogyan lesz valakiből élsportoló? Egyszer csak jön egy edző, és azt mondja a szülőknek, hogy istenáldotta tehetség a gyerek?
A tehetség semmire sem elég, sőt, lehet, hogy a nullával egyenlő. Nagyon sok feltétele van annak, hogy valaki eredményes élsportoló legyen, és sok mindennek kell szerencsésen alakulnia. Ha egy gyerekben nincs szorgalom, kitartás, akarat, akkor lehet bármilyen tehetséges, sose lesz belőle olimpikon. Nekem azért volt jó, mert senki nem kényszerített, én dönthettem el, mivel szeretnék foglalkozni, sőt azt is, hogy élsportoló szeretnék-e lenni. Ezt nem a szüleim erőltették, inkább óva intettek, főként a negatív oldalait hangsúlyozták a pályának. Pedig nagyon sok szülő erőszakolja az élsport felé a gyerekét,

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

ami szerintem nem jó, az a tapasztalatom, hogy a kényszerből nem lesz siker, csak csalódás. Emlékszem, körülöttem is sok ilyen gyerek volt, de végül egyikükből sem lett versenyző. Ráadásul a picik sokszor traumaként élik meg az edzéseket. Szerencsére a kajakozást nem kell olyan korán elkezdeni, mint a tornát vagy az úszást, és én elég nagy voltam akkor már ahhoz, hogy eldöntsem, belevágok. Természetesen nem volt nehéz dolgom, mert sok pozitív visszajelzést kaptam a környezetemtől, az edzőmtől és a versenyeken is, sok tényező befolyásolt, de a végső döntést én hoztam meg. Persze azt is tudtam, hogy egy nagyon jó csapatba és egy nagyon jó edzőhöz kerülök. De visszatérve a kérdésre: nincs egy általános recept arra, hogy lesz valakiből bajnok. Ha csinálnánk egy felmérést az olimpikonokról, azt az eredményt kapnánk, hogy nincs két egyforma út, mindenki másképp jutott el a dobogó legfelső fokára. Ez mindenkinél másképp működik.

■ És leendő szülőként mit mondasz? Élsport, vagy tömegsport?

Természetesen én mindenek felett sportpárti vagyok, de szerintem nem az a kulcskérdés, hogy élsportoló lesz-e a gyerek, vagy a tömegsportban lesz napi szinten jelen. Az a lényeg, hogy mozogjon, a komolyabb döntéseket pedig mindenkinek egyedül kellene meghoznia. Én például soha nem szeretnék úgy nyilatkozni, hogy örülnénk, ha a kislányunk élsportoló lenne, ugyanis biztos vagyok abban, hogy rábízom majd a döntést. Erőltetni semmit sem lehet.

■ Édesanyaként is könnyedén veszed majd az akadályokat, vagy inkább aggódós típus vagy?

Még fogalmam sincs. Nem igazán szeretek a jövőről beszélni, mert az élet majd úgyis eldönti az adott pillanatban, mi hogyan alakul. Inkább úgy fogalmaznék, hogy én nem szeretek görcsölni a dolgokon. Régebben sokszor előfordult, hogy valamit elterveztem, nagyon konkrét elképzeléseim voltak, de végül mégsem úgy alakultak a dolgok, ahogy szerettem volna. Ezt óriási csalódásként éltem meg. Ma már máshogy gondolkozom. Persze vannak terveim, az ember néha eljátszik egy-egy gondolattal, álmodozik, de én nem fektetek le előre szabályokat, nincsenek kőbe vésett elképzeléseim. Még nem gondolkoztam azon, hogy milyen hatással lesz rám, ha például Luca lázas lesz. Bár azt hiszem, ez pont olyan dolog, ami kétségbe fog ejteni, mert én életemben kétszer voltam lázas, akkor is csak hőemelkedésem volt, de úgy éreztem, itt a világvége. Borzasztó érzés volt, és biztos nehéz lesz látni a saját lányom szenvedését.

■ Kit hívsz majd fel elsőként egy ilyen esetben? Kitől kérsz tanácsot?

Szerencsére nagyon sok kismama van a családon belül és a baráti társaságban is, szóval biztosan lesz, aki segít, akit hívni lehet. Édesanyámhoz és a nővéreimhez is bármikor fordulhatok majd, meg persze a gyerekorvoshoz, nyilván attól függ, hogy milyen helyzet adódik.

■ Sokszor jársz külföldön, világversenyeken. A más országbeli versenyzők helyzetét látva mit gondolsz az itthoni sportolók lehetőségeiről, vagy a felkészülés körülményeiről?

Nem tudom, mi ebben nőttünk fel, a Duna-parti vízitelepeken. Én nem szoktam azzal foglalkozni, hogy az ellenfeleim esetleg jobb körülmények között készülnek fel, mert nem feltétlenül ezen múlik a siker. Csak az érdekel, hogy a két óra alatt, amíg edzek, a maximumot hozzam ki magamból. Még soha nem fordult elő, hogy a körülmények miatt ne tudtam volna elmenni súlyt emelni, futni, kajakozni vagy edzőtáborba. Úgy gondolom, ma egy élsportolót nagyon megbecsülnek Magyarországon, és nem hiszem, hogy panaszkodnom kellene. Nem érdemes azzal foglalkozni, hogy esetleg jobb körülményekre vágyjunk, mert nem biztos, hogy az eredmények tükrözni fogják a többletkomfortot.

■ De az azért biztosan számít, hogy milyen a hajótok, nem?

A sportágunkban az élsportolók két-három cég hajóit használják. Szerintem nincs nagy különbség a hajók között, mert a hosszúsági pontok adottak. Inkább annak van jelentősége, hogy milyen a lábtámasz, vagy „hogy van belőve” az ülés. Az a fontos, hogy kényelmesen érzed-e magad a hajóban. Erre is igaz: azt kell választani, amelyikben bízol.

■ Van kabalád vagy babonáid?

Régen elég sok volt. De az elmúlt években törekedtem arra, hogy ezeket leépítsem, mert nagyon rosszul is elsülhetnek, például egy versenyen. Ha véletlenül nincs ott valami, amiben hiszel, vagy valamit nem úgy csinálsz, ahogy szoktad, és rögtön elkezdesz izgulni, hogy ezért biztos minden rosszul fog sikerülni, az szörnyű. Nem segítenek se a kabalák, se a babonák.

■ De nyilván vannak személyes dolgok, például a lapát...

Igen, általában egy szezont egy lapáttal szoktunk végigevezni. De az is előfordul, hogy valaki csak három szezon után cseréli le, mert ehhez is hozzászokik az ember: számít a fogás, a hossz és hogy mennyire könnyű forgatni. Az apróságnak tűnő különbségek sokat számítanak. Ez is olyan, mint egy futócipő vagy egy autó: ki kell taposni, be kell lakni, hogy otthonosan érezd magad benne.

Fotó: Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Harsányi Péter

Janics Natasával a 2004-es athéni olimpián, a kajakkettes-aranyérem megszerzésekor

■ A legtöbb ember úgy gondolja, hogy a kajakozás elég egyhangú sport. Mennyire kell jól tűrnie egy kajakozónak a monotonitást?

Azért gondolják ezt, mert sokszor csak azt látják, hogy megállás nélkül csak evezünk. De ez egyrészt nem így van, másrészt a kajakozás nagyon változatos tud lenni. Elég csak arra gondolnunk, hogy a friss levegőn vagyunk, a természet pedig mindig alakul körülöttünk, minden egyes alkalommal felfedezhetünk valami újat a tájban. Szerintem vannak sokkal egyhangúbb sportok is, például az úszás. Kajakozni a világon az egyik legjobb dolog, ráadásul nem is olyan sérülésveszélyes, mint például a torna vagy egy labdajáték.

■ A karod mégis megsérült pár évvel ezelőtt; teljesen rendbejött azóta?

Igen, a könyököm sérült meg egy banális helyzetben, de szerencsére már nincs semmi baj vele. 2011-ben, amikor elkezdtünk készülni az olimpiára, elestem biciklivel, szóval ez a sérülés sem a kajakozásból adódott. Egy ideig úgy terveztük, hogy a biciklizést is felvesszük az edzéstervbe, de miután elestem, ezt a lehetőséget elvetettük.

■ Tudjuk, milyen fontos a sportolónak az edzővel való viszonya, sokan azt mondják, hogy szinte apa-fiú, vagy apa-lánya kapcsolat van közöttük. Szerinted mi a jó edző titka?

Ezt nagyon nehéz megfogalmazni, mert minden edző más. Szerintem a legfontosabb az edző és a versenyző kapcsolatában, hogy meglegyen a kölcsönös bizalom és hit köztük. A versenyzőnek azt kell érez-

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

nie, hogy az edzője bízik és hisz benne. Persze ennek fordítva is így kell történnie.

■ **Neked a csapattársaiddal is szerencséd volt. Min múlik, hogy együtt sikeresek legyetek?**
Ott is a hit és a bizalom a legfontosabb. Amikor eldől, hogy kik kerülnek egy csapathajóba, már nem lehet megkérdőjelezni semmit. Akkor lesztek eredményesek együtt, ha bíztok egymásban; ez csak így működik. De szerintem az élet más területein is így van ez: akik egy közös célért dolgoznak, bíznak egymásban.

■ **Nyilván nem véletlenül született az a szólás, hogy „egy hajóban evezünk". Az is fontos, hogy a csapattársaiddal baráti viszonyban legyetek?**
Nem feltétlenül. A közös munkához tiszteletre, hitre és bizalomra van szükség. Szerintem nem annyira lényeges, hogy a munkán túl a hétköznapokat együtt töltitek-e, vagy sem. Ha valakiben enynyire megbízol, az már egyébként sem lehet egy rossz kapcsolat. Ha egy csapat sikeres együtt, az úgyis összehozza a tagokat. De nem arra kell gondolni, hogy barátnők vagyunk, legalábbis nekem a barátságról teljesen más elképzelésem van. Az egy nagyon meghitt, mély, bizalmi viszony, amit csak nagyon kevés emberrel alakítok ki.

■ **Azt nyilatkoztad, hogy még nem tudod, hogyan alakul majd a karriered a későbbiekben. De nyilván téged is hajt az adrenalin, hogy menj és kajakozz, mint ahogy a rocksztár is mindig arra vágyik, hogy újra és újra kiálljon a közönség elé. Vagy ez azért egy letehető dolog?**
Egyelőre még nem tudom, hogy mennyire lesz könnyű abbahagyni, mert nekem a kajakozás tényleg életforma – lassan húsz éve élsportolóként élem az életem. Régebben volt olyan időszakom, amikor azt gondoltam, hogy itt a vége, abbahagyom. De aztán amikor elérkezett a konkrét döntés időpontja, valahogy mindig azt éreztem, hogy én ezt akarom csinálni, mert itt a helyem, és folytattam. Nagyon nehéz elbúcsúzni egy olyan dologtól, amit imádsz, és nagyon jól érzed magad benne. Nehéz lenne elfogadni, hogy vége... Nekem most is van jövőképem mint élsportoló, de tényleg nem szeretek előre tervezgetni. Nem teszek olyan kijelentéseket, hogy júniusban fogok szülni, november 5-én pedig elkezdem a felkészülést a jövő évre. Ezek a dolgok majd kialakulnak, és Luca úgyis megmondja, minek hogyan kell lennie.

■ **A kajakozás nem az a sportág, amit huszonévesen fel kell adni, de azért biztos gondolkoztál már azon, hogy mivel fogsz foglalkozni az élsport után?**
Hogy mi leszek, ha nagy leszek? (nevet) Persze, az ember sokszor eljátszik a gondolattal, hogy fog alakulni a jövője. De én erről is azt gondolom, hogy nem lehet tíz évre előre eltervezni az életedet. Biztos vagyok benne, hogy lesznek majd lehetőségek, én pedig majd eldöntöm, hogy akarok-e velük élni vagy sem. Hiszem, hogy rátalálnak az emberre azok a dolgok, amikben ki tud teljesedni. Remélem, hogy velem is így lesz. Legyen az sport, vagy bármi más... Olyasmit szeretnék csinálni az élsport után, amit élvezek, és amiben ugyanúgy megtalálom a kihívást és a célokat, mint a kajakozásban. Bízom benne, hogy sikerül, és akkor nem lesz gond.

■ **Mennyire vagy érzékeny a világ dolgaira?**
A terhesség sok mindent megváltoztat, de ettől függetlenül is, az ember évről évre változik, és bizonyos dolgokat másképp él meg idősebb fejjel, mint korábban, akár húszévesen. Biztos az áldott állapot is érzékenyebbé teszi az embert, de maga az élet is érzékenyít, évről évre. Én alapvetően érdeklődő vagyok, sokfajta véleményt, hírt, nézőpontot meghallgatok vagy elolvasok. Szeretek tájékozódni, és aztán a kapott információkból kivonni azt, ami számomra érdekes, fontos. Szóval én nem vagyok ilyen „csak egy irányba fordulós"... Szeretem nagy látószöggel élni az életem. *Kalmár András*

A KULTÚRPART ajánlja:

WWW.KULTURPART.HU

Ha május, akkor **májális**! Méghozzá nem is akármilyen: idén 19. alkalommal kerül megrendezésre a **Múzeumok Majálisa** a **Nemzeti Múzeum kertjében**. A **kétnapos minifesztivál** számos szórakoztató és ismeretterjesztő programot ígér, köztük lesz nagy kedvencünk, a nagycsoportosoknak és kisiskolásoknak szóló, **Foltin Jolán** által rendezett, **Tamkó Sirató Károly** verseire épülő, és **Novák Péter,** valamint barátai által életre hívott **zenés-zajos-interaktív mese-zenebona**, a **Tititá** is. **Május 17- én, szombaton fél háromkor** indul a kalandozás ritmusországba, érdemes elvinni rá a gyerekeket!

Ezt megelőzően, **május 13-án és 14-én pedig** a **Trafó** hív akrobatikus utazásra a **Freak Fusion Cabaret – Grüse aus Freakistan** című előadásával. A színházi adaptációban szerepet kap a **buzogány, a tűz, karikák** minden méretben, sőt konyhai, **takarító- és gardróbeszközök** is – tehát minden olyan lom, ami **pörög, forog, repül** –, vagy éppen egyensúlyozható. Az előadás szereplői **magas szintű technikai tudásukat** nemzetközi workshopokon, egymástól tanulva, és utcai gyakorlatok során szerezték. A Freak Fusion Cabaret csapata **a rendező, Simon Balázs** segítségével és közreműködésével egy utánozhatatlan **cirkusz-színházi előadást** készített. Aki szereti a látványos mutatványokat, annak a Trafóban a helye!

Egy csipetnyi Kelet, egy leheletnyi Nyugat, egy csöppnyi csábítás, egy késhegynyi ének és kortárs dallamok, ízlés szerint. Ezt ígéri a **Pannon Filharmonikusok** 2014/15-ös **fővárosi hangversenysorozatának** ízvilága. A pécsi zenekar **valódi fűszere Budapest zenei életének**, nem hiába várja a következő évadban kulináris kicsengésű utazásra az érdeklődőket. A **Művészetek Palotájában** otthonra lelt sorozat koncertjeit a nemzetközi zenei élet krémje teszi kivételessé, az ízélményt **Andrej Gavrilov, Bogányi Gergely, Kelemen Barnabás, Szergej Szlovacsevszkij** játéka és **Miklósa Erika** énekhangja fokozza. A közönség pedig készüljön, mert kenyérre fogják kenni!

De nem csak kenyérrel él az ember! Szomjunkat **kiváló borokkal** olthatjuk a **Gyöngyösi Bornapokon**, a **mátrai borvidék** fővárosában, ahol az éves rendes első találkozójukra gyűlnek össze a mátrai borászok **május 23-25-én, Gyöngyös főterén**. Bemutatásra kerülnek a 2013-as év friss borai, a **zamatos fehérek, a gyümölcsös rozék és a fiatalabb, de érlelt-tebb vörösek** is. A zenéről idén **Marót Viki és a Nova Kultúr Zenekar**, a **Cimbaliband**, a **Mystery Gang** és a **Republic 67** együttes gondoskodik**.** Új programelem a **CIB kézműves borbár,** május 23-án pénteken pedig a Tőkések – a Mátrai Kézműves Borászkör tagjai – lesznek a vendégek. A családi örömöket szolgálja ki a vasárnapi **gyereknapi program**, a kicsik szórakozásáról a **Garagulya Gólyalábas Komédiás Kompánia,** a **Szegedi Miniszínház**, a **Tücsök Zenekar** és a Pódium Színház gondoskodik. Ezt a programot sem szabad kihagyni!

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

Dogossy Katalin

A zöld kávé meg a borostyán nyaklánc

Jócskán benne járunk a huszonegyedik században. Az orvostudomány legyőzte a járványok túlnyomó többségét. Nem kell gyerekeknek megrokkanniuk gyermekbénulás, meghalniuk tüdőgyulladás miatt. A születéskor várható élettartam növekszik. A józan ész mégis vesztésre áll.

MI, EMBEREK szívesebben hiszünk a hihetetlennek tűnő dolgokban, mint a tudományos tényekkel, vizsgálatokkal alátámasztott eredményekben. Az interneten körlevelek formájában terjedő, az egészségünket veszélyeztető „híreket” a közösségi oldalakon sokan szívesen megosztják, s az ilyen, tudományosnak látszó féligazságok gyorsan „vevőre” találnak.

Nem tudom, miért.

ÚGY TAPASZTALOM, inkább hiszünk a természetgyógyásznak, mint az orvosnak, a gyógynövényeknek, mint a gyógyszereknek, az oltáselleneseknek, mint az oltásokban hívőknek. Jómagam nem gondolom, hogy bármelyiket el kellene törölni a föld színéről. Éppen úgy szükség van a gyógynövényre, mint a gyógyszerre, a természetgyógyászra, mint az orvosra. De nem egyikre a másik helyett.

Vannak aztán olyan tévhitek, amik ártalmasak is lehetnek. Például, amikor elhisszük, hogy minden testi problémánk oka a szervezet elsavasodása, miközben egészségügyi problémáink hátterében sok különféle ok állhat, melyeket ki kellene vizsgálni.

SOKAT GONDOLKOZTAM már rajta, hogy miért van ez így. Hogyan robban be egy-egy diéta, kapszula, csodadoktor szinte megváltóként a köztudatba, s hogyan lesz belőle alapvetés.

Olyan alapvetés, amilyen például az elsavasodás elmélete, melyet ma már szinte mindenki elfogad, holott semmiféle tudományos magyarázat nem igazolja. Az elsavasodás elméletének szülőatyja, Robert O. Young, természetgyógyász, hírnevét A pH csoda címmel írt művének köszönheti. Igaz, hogy Young nem rendelkezik orvosi végzettséggel, mégis meglehetős magabiztossággal ad tanácsot az egészség megőrzésével, betegségek gyógyításával kapcsolatban. S emberek milliói elhiszik, hogy a betegségek oka a vér elsavasodása. A valóság ezzel szemben az, hogy a szervezet a vér pH-ját állandó szinten tartja. Ezt szolgálja a szén-dioxid légzéssel történő eltávolítása, valamint a nem illékony savak és a „lúgosító” ammónia vesén keresztül a vizeletbe történő kiválasztódása. A vizelet kémhatása azonban semmilyen összefüggésben nincs a vér pH-jával.

HONNAN TUDOM? Nos, van egy remek blog az interneten. A kodpiszkalo.blog.hu oldalon gyógyszerészek, orvosok, biológusok próbálják eloszlatni a legdivatosabb, gyógynövényekkel, gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos tévhiteket, rémhíreket. Jogos lehet a kérdés: honnan tudom, hogy nekik van igazuk?

Nos, ahogyan szép az, ami érdek nélkül tetszik, úgy valószínűleg igaz az, ami elfogulatlan, szakszerű, és a tudást akarja eladni, nem a terméket vagy a szolgáltatást

A KÉRDÉS azonban továbbra is kérdés marad. Hogy ugyanis: miért hisszük el hamarabb például azt, hogy csak be kell vennünk egy új csodaszerből néhány pirulát, máris megszabadulhatunk felesleges kilóinktól, mint azt, hogy a fogyás titka a felhasznált és bevitt energia közötti különbség, az előbbi javára.

ITT VAN PÉLDÁUL a legújabb fogyókúrás csodaszer: a zöld kávé, mely forgalmazói szerint csökkentheti a bevitt szénhidrátok zsírrá alakulását, mert a benne lévő klorogénsav gátolja a glükóz felszívódását, így a szervezet a zsírsejteket kezdi el lebontani, hogy energiához jusson, vagy is a testzsír mennyisége elkezd csökkenni. Nagyon jól hangzik. Csakhogy a ködpiszkáló blog kémikus, biológus és gyógyszerész csapata szerint nem igaz. A klorogénsav egy nagyon régóta ismert, egyszerű szerkezetű vegyület. Megtalálható például a barackban, a szilvában, a burgonyában is. Erről a vegyületről azonban egyetlen vizsgálat sem mutatta ki, hogy fogyasztó hatása lenne.

HASONLÓAN DIVATOS téveszme az is, hogy a Himalájasó egyenesen az élet sója. Erről a Himalája-sóról például kiderült, alapvetően nem más, mint kicsit különös színű (rózsaszínes), jól „marketingelt”, Pakisztánban (a Himalájától több 100 km-re) bányászott kősó. A karrierje az 1990-es években, Németországban kezdődött, ahol egy Peter Ferreira nevű „kutató” csodás hatásaira, egészen különleges összetételére hivatkozva nem kis hasznot generált a forgalmazásából. Aztán persze kiderült, hogy: a Himalája-só nem is himalájai, 98%-a, csakúgy, mint az európai kősóké, nátrium-klorid, és a maradék 2% sem tartalmaz olyan különleges anyagokat, amitől csodás hatásokat várhatnánk. Különleges színét pedig egy egészen közönséges anyag, a vas-oxid adja.

HASONLÓ, kismamáról kismamára szálló legenda, hogy a borostyán nyaklánc segíti a fogzást, és csökkenti a fogfájást. Mert, hirdetik a borostyán nyakláncot árulók, a valódi borostyánból a bőrrel érintkezve a testhő hatására illóolajok szabadulnak fel, melyek a bőrön keresztül felszívódva a véráramba jutnak. Valamint a borostyánnak elektromágneses aktivitása van, és jelentős mennyiségű organikus, tisztán természetes energiát termel. S valóban, a borostyán dörzsölés hatására elektromos lesz, miként több műanyag is rendelkezik hasonló tulajdonsággal, azonban az állítás, amely szerint a borostyán organikus energiát termel, természettudományos nonszensz. Illóolaj pedig egyáltalán nincs benne.

MÉGIS ELHISSZÜK. Az én unokáim is viseltek borostyán nyakláncot. Nem bántam, mert ha őket nem is, édesanyjukat megnyugtatta, hogy tett valamit a kicsik szenvedésének megkönnyítéséért.

És lehet, hogy éppen ez a magyarázat? Lehet, hogy azért dőlünk be a divatos csodabogyóknak, kúráknak, szereknek, mert nem érezzük jól magunkat, s valamit tenni akarunk?

TENNI VALAMIT egészségünk érdekében. Valamit, ami nem túl drága, nem túl nehéz, nem jár különösebb lemondással, áldozattal. Mert bár jócskán benne járunk a huszonegyedik században, bár az orvostudomány legyőzte a járványok túlnyomó többségét, és a gyerekeknek szerencsére már nem kell megrokkanniuk gyermekbénulás, meghalniuk tüdőgyulladás miatt – nem érezzük jól magunkat.

És hinni akarjuk, hogy valami – bármi – segít.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Novák Péter

100 százalék

Neked rossz volt, nekem rossz volt, ennyi? Úgy tűnik, igen. Egy népszerű, a témával foglalkozó internetes portál véleménye szerint a válások száma Magyarországon dinamikusan növekszik! Kétségtelenül vannak eredményeink...

Május első vasárnapja hagyományozottan az anyaság ünnepe, nyilván innen eredeztethető a jeles nappal induló születés hete, valamint az anya nélkül nevelkedő gyermekek napja, mert ilyen is van, némi fájdalmat csempészve az események köré. Tán nem is véletlenül, magyar kezdeményezésre. Ez van, illetve ez is van, vegyünk róla tudomást!

Vegyünk, de hogyan? Miként lehet megértetni az egymás idegein évtizedes mélységben randalírozó gyerekfelnőttekkel, hogy a hétköznap az nem habos torta, hogy egy életen át tart a tanulás, hogy egy kapcsolaton dolgozni kell; a téma köré rendezett szép közhelyekkel egy egész világot menthetnénk meg. Tán itt a baj, a szívekben gyült nagy szavak hatalmának mulandóságával...

Mert általában jól indul minden. Egy fiú és egy lány megszereti egymást, majd elhatározzák, hogy holtomiglan-holtodiglan, végül döngicsélő méhecske száll a hajladozó liliom bibéjére, és máris kész a felelősség, hiába az állami kertészet biztató szavai. Hacsak más nem, ennyi az útravaló: a szociális háló pókszövetvékony ölelése, lassítandó a zuhanást fényből a mélybe.

Munkát, kenyeret meg egyebet vár el társadalmunk legkisebb egysége; életminőséget, ahogy mondani szokás. Élet van, egy vagy két vagy több új is, minőség kevésbé. Előteremtése felmorzsolja az energiákat, avagy pont arra nem marad, amire a legjobban kellene, s bár tenni kéne ellene, alattomos a korrózió. A nyelni, fogat összeszorítani mindenáron heroizmusát ügyes testcsellel váltja le a megszokás időzített bombája. Holott mindkét aspektus hibás, így ok-okozati összefüggésük törvényszerű.

Pedig párkapcsolati szakértők, lélekvezetési stratégák, sokat látott celebek publikálnak nagy odaadással a témában, önismereti tanfolyamok bölcsességei áradnak művelődési házak rejtekén; mégis, a teóriát átültetni gyakorlatba komoly próbatét. Persze, persze, legyen interakció férfi és nő között, beszélgessünk, érjük el a mélységeinket, sétáljunk nagyokat, adjunk lehetőséget, számoljunk el tízig, mielőtt elszámolunk százig. A száz százalékig. Mert a poharat nagykanállal meri tele a végzet egy szempillantás alatt, s a sors pont a széléig ér.

Mindez kellő alap egy vígjátékhoz is, hisz milyen jópofa, amikor a filmszínésznő a filmszínész díszletkanapéját egy kellékláncfűrésszel hasítja ketté, de tényleg, hát miért nem járunk többet moziba? A dráma ott van, ha ezt valaki végignézi és asszisztál, nem statisztál. Minden a gyerekek érdekében történik – hangzik el a kulcsmondat, ami örökre bezárja mögöttünk az ajtót. Mert általában semmi nem történik másért, csak magunkért.

Mennyi az annyi? Mennyi a valós fájdalom, törlesztés, kín, bánat, amit a másikkal azonosítunk, és mennyi a kívülről hozott anyag? Mert tonnák hordhatóak el puszta kézzel valaminek vagy valakinek az érdekében, de egy lánc(reakció)-hegységet lehetetlenség lerombolni. Főleg, mikor építeni a feladat, átalakítani azt, ami van. Azt a kicsit savanyút, ami a miénk, a legvidámabb barakkot, az elmúlt huszonnégy évet, hogy némi makrovetületet kölcsönözzünk a hasonlatoknak... De hát sírva vigad a magyar! Tessék, még ez is.

Az elviselhetetlen terhektől az is elviselhetetlenné válik, aki velünk együtt cipeli. Ez volna lét és lélek cinikus ellentmondása, nem véletlenül kiált fel időről időre az elme, miszerint: mutassatok egy boldog emberpárt, embert, élőlényt, molekulát... (a felsorolást mindenki tetszése szerint folytathatja).

Folytatni kellene, nem feladni, keresni mást, szüntelen. Azért a néhány boldog villanásért igenis megéri, mikor ott állunk a képen a jövőbe vetett mosoly bizalmával. Egymás iránt.

Mert a többi garantáltan nehezebb lesz a pillanatok ilyetén varázsa nélkül.

HIRDETÉS

Polgár Teréz Eszter

Gyerekkívánságok

Amikor egy gyerek életveszélyes betegséggel küzd, nagyon fontos, hogy hinni tudjon a csodában. A Csodalámpa Alapítvány önkéntesei az elmúlt tíz és fél évben 2300 gyereknek teljesítették a kívánságát: örömöt csempésztek a fájdalmakkal teli, monoton kezelések időszakába, reményt és erőt adtak. **Patzauer Éva 2003-ban veszítette el a kislányát, Dórit** – akkor született meg benne az alapítvány gondolata. Tehát, mint mondja, a Csodalámpa Dórinak köszönhető.

Patzauer Éva a Csodalámpa megálmodója

Kik kívánhatnak a Csodalámpától?

3 és 18 év közötti életveszélyes betegek – akik ma Magyarországon közel 5000-en vannak. Nem „utolsó kívánságot” teljesítünk, éppen hogy az életet visszszük be a hosszú kórházi vagy otthoni elzártságba. Lelkierőt szeretnénk adni ezeknek a gyerekeknek egy apró csodával. Az, hogy számukra vadidegen emberek szereznek nekik örömet, olyan jelzés a társadalomtól, hogy ők fontosak. Az élmény, a pozitív lelkiállapot pedig önmagában segíti a gyógyulást. A daganatos betegek, szívbetegek, transzplantáltak mellett úgy 150 súlyos betegségtípussal találkozunk, amely nincs is benne a köztudatban. Orvoscsapat áll mögöttünk, ők döntenek, melyik gyerek „csodalámpás”.

Honnan tud arról egy gyerek, hogy ő kívánhat?

160-170 állandó önkéntesünk van: hét budapesti gyermekklinikára és több vidéki kórházba járnak hetente, ott tudják meg a kívánságokat. Az önkéntesek egy része eleve kórházi dolgozó, pl. nővér. Egy súlyos betegség sokszor nagyon hirtelen derül ki, és amikor beleesik a család egy ilyen szituációba, nem az a fő, hogy mivel lehet a gyereknek örömet szerezni, hanem a közvetlen gyógyítása, ápolása. A mamák éjjel-nappal a gyerekekkel vannak, jó esetben egy ember dolgozik, a papa. A család helyzete lelkileg és gyakran anyagilag is nagyon nehéz; a szülőket sem árt kizökkenti kicsit az állandó aggodalomból. A kezelőorvosnak mindig alá kell írnia, hogy egy kívánság teljesíthető. Mi nem dönthetjük el, alkalmas-e egy gyerek utazásra, repülésre, és ha igen, mikor – de tárgyi kívánságnál is orvos döntése szükséges, ha mondjuk valaki biciklit kér. Lehet, hogy csak később kaphatja meg.

Úgy láttam, a honlapjukon is lehet jelentkezni kívánsággal.

Bárki bejelenthet súlyosan beteg gyereket a www.csodalampa.hu oldalon. Nekünk mindent hivatalosan meg kell kapnunk, hogy elindulhasson a szervezés. A többnyire nem kórházban kezelt, izomsorvadásos gyerekeket pl. csak így tudjuk elérni. Akit bejelentenek, az önkéntesünk meglátogatja, beszélget vele – arra is figyel, hogy tényleg a gyerek, és ne a szülő kívánjon. A szervezés már központi, a mini-irodánkban történik, két kolléganőmmel; támogatókat keresünk, kitaláljuk, ki miben tud segíteni. A kívánság teljesítésénél általában a támogató is ott van, az önkéntes fogadja őt is, ahogy a gyereket; beszámolót ír, fényképpel dokumentál. Általában szeretjük, ha a meglepetés plusz ereje is hat; a gyerek nem tudja előre, mikor teljesül a vágya (hacsak nem naphoz kötött).

„...az életet visszük be a hosszú kórházi vagy otthoni elzártságba. Lelkierőt szeretnénk adni ezeknek a gyerekeknek egy apró csodával.”

Mik a tipikus kívánságok?

Tárgyi kívánságok közül a laptop és a tablet a sláger. Ezek a gyerekek mind magántanulók (kórházpedagógusok járnak hozzájuk), számítógép segítségével tanulnak és tartják a kapcsolatot az iskolával meg az osztálytársakkal, barátokkal. Ez nagyon fontos, hiszen kiesnek az addigi életükből. Sokan, persze, játékot kérnek, legót, biciklit; vagy élményt: szeretnének focimeccsre menni, egy várost megnézni, a Balatonon nyaralni, hírességgel találkozni, repülni… Ezeket nagy kihívás megszervezni, de én nagyon szeretem. Pl. egy hőlégballonozás nem csak a gyerek állapotától függ, az időjárástól is. Ha valaki, mondjuk, színésszel akar találkozni, abban két fővédnökünk, Rudolf Péter és Nagy-Kálózy Eszter segít. De amúgy is sok színész ismer minket, mert kérésünkre több éve mondanak mesét néhány gyerekklinikán. Ez a programunk a kívánságoktól független. Amikor kitaláltuk, hogy könyv-sarkokat működtetünk a bentfekvőosztályokon, akkor született a mesélés ötlete is.

Külföldre is elutazhat egy súlyosan beteg gyerek, ha azt kívánja?

Európába igen. Most pl. egy dán építésszel szeretne találkozni az egyik nagyfiú, aki építész szeretne lenni. Külföldre egy önkéntes és egy szülő kísér minden gyereket, akit az orvosa felkészít az útra, és csak akkor enged el, ha nagyon kicsi a rizikó. De mindig van biztosításunk és telefonszámunk baj esetére. A betegség miatt soha nem volt még gond, probléma inkább a szülőkkel akad: elfelejtik a széf számát, elvész a bőrönd, beragadnak a liftbe – ezeket a kísérőnek meg kell oldani. Vannak tipikus fiú- és lánykívánságok. Sok fiú focimeccsre akar menni, vagy autógyárat szeretne megnézni, a lányok inkább delfint simogatnának.

Hogy reagálnak, amikor teljesül a vágyuk?

Általában a szavuk is eláll, csak mosolyognak, a kisebbek ugrálnak. Sokan utólag levelet írnak nekünk. Még évek múlva is mesélgetik, mit kaptak a Csodalámpától, ami azt jelzi, hogy tényleg sokat jelentett. Akkor is segítünk, ha egy beteg depresszióba esik, mikor nagyon belefáradt a kezelésekbe. Nemrég

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

egy kisfiú, aki már majdnem meggyógyult, de bejött egy nem túl komoly mellékhatás, feladta; nem akart orvost látni. Ez megesik; ha ilyenkor szólnak nekünk, pár napon belül teljesítjük a gyerek kívánságát, hogy kihozzuk az apátiából, és újra hagyja magát kezelni. A betegek sokáig bele tudnak kapaszkodni egy élménybe, vissza tudnak gondolni rá, újra átélik. Igyekszünk nem kórházban teljesíteni a legegyszerűbb tárgyi kívánságot sem.

Melyik kívánságteljesítés volt a legnagyobb élmény Önnek?

Talán az egyik első: Robi, aki többféle betegségben szenved, Down-kórban is, repülni akart, úgy, mint Superman – le is rajzolta magát. Rengeteg ötletet gyűjtöttünk, hogy lehetne megvalósítani. Végül sárkánnyal vitte fel egy gyakorlott sportrepülő. Kamera vette a gyerek arcát – azt tényleg látni kell –, és mikor leszálltak, Robi, aki nagyon nehezen beszél, azt mondta: „Még egyszer!" De minden kívánság teljesítése nagy élmény, akár egy horgászbot átadása is. Volt, aki elküldte Kányádi Sándornak az emlékkönyvét: neki szóló verset kért bele. (Mikor a költő elővette, látta, hogy az unokái körberajzolták a lapot almafákkal: hát, almás verset írt.)

Honnan jött az ötlet, hogy beteg gyerekek kívánságait teljesítsék?

Sajnos 2003-ban a nagyobbik lányunkat elveszítettük agydaganatban. Nyolcéves volt. Sok mindent láttunk a kórházban, azt is, mennyit küzdenek gyerekek a betegséggel, és hogy mikre vágynak. Néha olyan pici dolgokra, mint hogy állatkertbe menjenek. Azt éreztük, aki annyit küzd, mint ők, bármit megérdemel. Írtunk Amerikába egy alapítványnak, mely sok országban jelen van, de úgy döntöttek, nem jönnek Magyarországra. Ezért külső segítség nélkül kellett megcsinálnunk a magyar megfelelőjét. Azóta 2300 gyerek vágyát váltottuk valóra.

Dóri halála után mennyi idővel jött létre az alapítvány?

A gondolata már aznap, a bejegyzéshez kellett csak idő. A Csodalámpa Dórinak köszönhető; a férjemmel és néhány barátunkkal hoztuk létre. Ha ilyen beteg a gyerekünk, nem kérdezzük, miért, nincs rá se idő, se valódi válasz. Amikor meghalt, úgy éreztük, hogy ha mi másoknak segítünk, akkor a lányunk talán nem élt és szenvedett hiába. Én azelőtt bankban dolgoztam, de mikor az élet elénk hozta, mennyi a súlyosan beteg gyerek, egyértelmű volt, hogy az alapítványra szükség van. A férjem az éjszakáit adta, én viszont Dóri halála után fél évvel otthagytam a munkám, amikor a kisebbik lányunk, az akkor 3 éves Laura, hirtelen kibillent. Addigra értette meg, hogy a nővére tényleg nincs többé, és félt, hogy mi is eltűnhetünk. Több mint egy évig kellett hetente többször pszichológushoz vinnem. Míg ő oviban volt, én a Csodalámpával foglalkoztam. Fél éven belül nyolcvan kívánságunk lett – ez a munka teljes embert kívánt. Nem tudtam, mibe vágom a fejszémet, de azt igen, hogy csinálni akarom. Szerencsére a pénzügyes múltam miatt csomó dolog magától értetődő volt nekünk, ami, mint kiderült, nem minden alapítványnak az. Tudtam például, hogy kell egy honlap, ahol minden követhető; és könyvvizsgálatot kértem a Price Waterhousetól – ők ezzel támogattak minket –, hogy minden átlátható legyen.

A kisebbik lányuk hogyan viszonyul a Csodalámpához?

Laura most 14 éves lesz, ő az egyik legjobb önkéntesem. De a kórháztól próbálom távol tartani. Az ő életét is elkíséri a veszteség; jól emlékszik a testvérére. Nem mi akartuk, hogy részt vegyen a munkánkban, természetes volt neki, hogy segít egy-egy kívánságteljesítésben, vagy eljön a diákprogramokra.

Diákprogramjaik is vannak?

Megpróbáljuk az egészséges gyerekeket arra ösztönözni, hogy figyeljenek a beteg társaikra. Nagyon biztató, hogy milyen érzékenyek és nyitottak. A nemzetközi iskolák meg néhány magyar gimnázium tanulói már bevonódtak a munkánkba. A támogatásukat persze kiegészítjük az 1%-okból, legfontosabb az odafigyelésük. A betegeknek nagyon sokat jelent, hogy a kortársaik fordulnak feléjük. És egyszer valakinek át kell tőlünk vennie a stafétát...

Ön több mint tíz éve beteg gyerekekkel foglalkozik. Nem tartja ez állandóan ébren a múlt fájdalmát?

Egy gyerek elvesztését nem lehet feldolgozni. Így is, úgy is életünk végéig cipeljük. Nem igaz, hogy idővel könnyebb. Csak más. Évfordulókon, ünnepekkor mindig sokkal nehezebb, és igen, van, amikor a kívánságok teljesítésekor is eszembe jut Dóra – akkor még jobban szíven üt egy beteg gyerek. De nem ezzel foglalkozom. Itt a gyerekek a fontosak. Nekik egyértelmű, hogy meg kell gyógyulni, nem latolgatnak esélyeket. Ugyanakkor, láttam nagyon kis gyereket is tudatában annak, hogy meg fog halni; mikor az orvos bement adni neki egy injekciót, megkérte, hogy menjen ki, hagyja őt. Dóri másfél évig küzdött, mi az utolsó pillanatig reménykedtünk, de amikor már kómában volt, lehetett tudni, hogy nincs tovább. Évekre nagyon rossz lelkiállapotba kerültünk, de mivel Laura 2,5 éves volt, fel kellett nevelni, ráadásul az ő problémája került a középpontba, nem roskadhattunk magunkba. Dóri egyszer azt mondta rám: nagyon erős vagyok. Én nem tudom, az vagyok-e, ezzel sem foglalkozom, de amikor nagyon sebzettnek érzem magam, és bele kell valamibe kapaszkodnom, akkor mindig megbeszélem magammal, hogy ha ő erősnek látott, akkor nem adhatom fel.

www.csodalampa.hu

SZIMPATIKA

MÁJUSI AKCIÓ!

Az akció 2014. május 1-től 31-ig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak.

Anthelios XL SPF 50+ napvédő krém
50 ml

4 075 Ft (81,5 Ft/ml)

Illatanyagmentes, vízálló napvédő krém, nagyon magas védelemmel, napérzékeny bőrre
Napozókészítmény

Be-Fit étrend-kiegészítő tabletta
60 db

5 965 Ft (99,4 Ft/db)

Az articsóka elősegíti a testsúlycsökkentést, a króm hozzájárul a normál vércukorszint fenntartásához és részt vesz a makrotápanyagok normál anyagcseréjében
Étrend-kiegészítő készítmény

Béres Magnézium 250 mg+B_6 filmtabletta
30 db

865 Ft (28,8 Ft/db)

Magnéziumhiány megelőzésére és kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Otrivin 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray
10 ml

1 440 Ft (144 Ft/ml)

Megfázás és szénanátha okozta orrdugulás megszüntetésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Rapid Extra 500 mg/65 mg filmtabletta
24 db

1 120 Ft (46,7 Ft/db)

Paracetamolt tartalmazó fájdalom- és lázcsillapító gyógyszer
Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz pezsgőtabletta
20 db

1 140 Ft (57 Ft/db)

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Corsodyl alkoholmentes szájvíz
300 ml

1 255 Ft (4,2 Ft/ml)

Antibakteriális szájöblögető oldat
Szájhigiénés termék

Lactiv Plus kapszula
20 db

1 620 Ft (81 Ft/db)

Antibiotikumos kezelés vagy gyomor- és bélrendszeri fertőzés esetén javasolt
Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

Tebofortan 40 mg filmtabletta
50 db

2 180 Ft (43,6 Ft/db)

Elégtelen agyi vérátáramlás következtében fellépő agyműködési zavarok tüneti kezelésére
Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

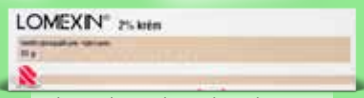
Venoruton gél
40 g

1 265 Ft (31,6 Ft/g)

Oxerutin-hatóanyagú termék, mely enyhíti a krónikus vénás elégtelenség tüneteit, csökkenti a vizenyőt, illetve zúzódások és egyes gyulladásos állapotok kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Lomexin 2% krém
30 g

1 425 Ft (47,5 Ft/g)



A bőr gombás megbetegedéseinek tüneti kezelésére, pl. talpon, lábujjak között, kézen
Vény nélkül kapható gyógyszer

Merz spezial drazsé
60 db

3 485 Ft (58,1 Ft/db)

A szervezet és a bőr ellátása értékes erősítő és tápláló vitaminokkal, ásványi anyagokkal
Étrend-kiegészítő készítmény

Mycosan körömgomba elleni ecsetelő
5 ml

3 570 Ft (714 Ft/ml)

Körömgomba megelőzésére és kezelésére
*Orvostechnikai eszköz**

Sperti Preparation H végbélkenőcs
25 g

1 420 Ft (56,8 Ft/g)

Aranyér kezelésére, tüneteinek enyhítésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine Classic szemcsepp
15 ml

1 465 Ft (97,7 Ft/ml)

Irritált szem külsőleges kezelésére
Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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

Vág Bernadett

Éljen az ifjú pár!

A fiú a buliban ekkor felé fordult, csípőre tette a kezét, és szemügyre vette. Azt kérdezte: Ki vagy te?

De nem úgy kérdezte, mintha azt kérdezné: Hát te ki vagy? Vagyis, mintha a neve érdekelné, vagy hogy kinek a lánya ő, és nem is becsmérlően, lenézően, mintha azt mondaná, mit képzelsz magadról, hát ki vagy te? Hanem szépen. Érdeklődve. Felé fordult egész testével, az arcába nézett, fénylett a szeme. Egy kicsit mosolygott is, hogy ne féljen. És így kérdezte: Ki vagy te?

A lány szörnyen zavarba jött, mert frappánsan akart felelni, egy-két szóval, mégis úgy, hogy benne legyen minden, ki és mi ő. Kavarogtak a szavak a fejében, egészen az elejéről akarta kezdeni, hogy a fiú megértse, de tudta, erre most nincs idő, hogy is nézne ki, ha hosszadalmas mesébe kezdene, mondjuk onnantól, hogy megszületett. És akkor kétségbeesett, hogy nem tud ilyen fontos kérdésre válaszolni, mert a hosszú, bonyolult mondatok mögött, amik csapongva összeálltak a fejében, olyan picire töpörödött a tartalom, hogy már alig látszott. Elszégyellte magát, még mielőtt kinyitotta volna a száját. És inkább azt mondta: Senki. De ezt az egyetlen szót úgy mondta, hogy a fiú ne a szóra figyeljen, hanem mindarra, ami közben a szívében történik.

„…Tégy engem mintegy
pecsétet a te szívedre,
mintegy pecsétet a te karodra;
mert erős a szeretet,
mint a halál, kemény, mint a sír a buzgó szerelem;
lángjai tűznek lángjai,
az Úrnak lángjai.
Sok vizek el nem olthatnák e szeretetet:
a folyóvizek sem
boríthatnák azt el…”

(Énekek éneke 8,6 – Károli Gáspár fordítása)

SZÍVDOBOGVA TŰNT EL a november, vággyal és reménnyel, színes álmokkal tört be a tél. A május már csipkefátyolban érkezett, a háromemeletes tortán apró marcipánfigurák hirdették: Éljen az ifjú pár! A lány csak nézte a vendégsereget, megilletődött képet kellene vágnia, miközben egyáltalán nincs megilletődve, itt ül ez a sok ember, a felét nem is ismeri, mind őt bámulja, de szép kis menyasszony, húszéves, de édes, hogy meg van illetődve, súgják, miközben nincs is megilletődve. Hogy lehetne már ennyi ember előtt.

Majd ha kimondja az igent, biztos elsírja magát, csak el ne kenődjön a szemfestéke.

A FIÚ A BULIBÓL egyik lábáról a másikra áll, halottsápadt. Ha sokáig kell állnia, mindig megfájdul a háta. Fehérebb volt a ruha egy hónapja, amikor a kölcsönzőben kiválasztották, a haja is túl vörös lett és túl merev, túl sok a csiga benne, a berakás. Eddig mindig szőke volt és kócos, szereti-e a fiú így is? Elhangzik két igen, a fiúé hangos, hetyke kurjantás, a lányé alig hallható. Szeretne meghatódni és sírni, ahogy a filmeken, de nem tud, ha a fiú így kurjongat. Az anyakönyvvezető mosónő-arcú és bandzsa. Rossz ómen-e, ha bandzsa az anyakönyvvezető?

FEHÉR SELYEMSTÓLA VAN RAJTA, kölcsönkapta a nagynénjétől, meg fehér, krinolinos selyemruha, a nyakába kellett vennie a szoknyát, hogy be tudjon ülni a kocsiba, a kocsi amúgy a fiú haverjáé, a ruha sem az övé, hiszen kölcsönzői, a bugyi, melltartó, harisnya viszont saját, kivéve a cipőt, mert az meg a húgáé, másfél számmal nagyobb, viszont legalább fehér. Talán nem jó ómen, hogy mindenféle kölcsönvacakban van. A fiú a buliból százezer perce próbálja ujjára húzni a gyűrűt, csoda, hogy el nem ejti, a lány kikapja a kezéből, felhúzza magának. Rossz ómen-e, ha saját magának? A bandzsa anyakönyvvezető mosolyog, csókolják meg egymást. Nem igazi csók ez, maszatolás. Nem lehet ennyi ember előtt. Rossz ómen-e? Éljen az ifjú pár.

AZ ÖNKORMÁNYZATTÓL a templomba mennek, tódul az ünneplő sereg, persze nem kötelező, csak akinek nem ütközik az elveivel. Még nem késő, talán a templomban sikerül majd sírni, szívből, igazából, a templomban olyan szép. A pap szigorú, fenyegető, vészjósló, beléfagy az emberbe a pisi, ha ránéz. A fiú túl mereven áll, összetapad a tekintetük. Fekete csillag a szeme, éjbársony.

AZTÁN MEG MINDENKI feléjük igyekszik, csókolgatják őket jobbról meg balról, kérdezgetik, milyen érzés házaspárnak lenni, mit szólnak, milyen megható volt a szertartás, mikorra tervezik a babát, hová lesz a nászút. A lány szétsimítja arcán a megilletődött mosolyt, és illedelmesen válaszolgat.

Lehet menni enni. Valaki belekönyököl egy tányérba, a tányér leesik, száz darabra pattan a földön, egy rokon néni felhorkan, ajjaj, rossz ómen, a másik meg ráförmed, ne beszéljen zöldséget, hogy lenne már rossz ómen, cseréptörés, szerencse. Inni kell és táncolni, meg ne sértődjék a vendégsereg, hajnalban kerülnek ágyba, a kölcsönzős ruha, mint a rongy, úgy hull a földre, fogat mosni sincs már erejük, elmarad a nász. Lesz még idő úgyis, ezer év.

A FIÚ A FALNAK FORDUL, a lány a hátára tapad, mindig így alusznak el. Ki vagy te?, kérdi magában a lány, miközben a fiúhoz bújik, fél éve még nem is ismertelek. Aztán már alszanak is, mélyen, szépen, muszáj frissnek lenni másnapra, elkezdődik egy élet.

HIRDETÉS

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szonda Györgyi

Erdő, erdő, erdő...

Tavaszi hétvégi program a családdal – na ez az, ami lehetetlen, ha a hat gyerekből három kamasz, és természetesen ezer más programjuk van, mint a kistesókkal és a szülőkkel kirándulni, főleg nem olyan isten háta mögötti helyen, ahol térerő sincs.

Kezdem megszokni, hogy nem várunk a nagyokra, ha jönnek, örülünk, ha nem, akkor annyival kevesebb szendvicset kell csomagolnom... Viccet félretéve, ahogy a természet ezerrel bontotta a leveleket, virágszirmokat, azt éreztem, muszáj kimennünk az erdőbe, kell a friss levegő, a csend, a nyugalom. Régen jártunk Királyréten, úgyhogy most azt vettük célba a kicsikkel és Bencével. Nem tudtunk, de nem is akartunk versenyezni a zenekari próbával, sem a mozival, sem a szerelmes andalgással. A reggeli felkelésnél sem volt kedvem őrmesterként pattogni, hogy induljunk már, ki az ágyból, hiszen a kisebbek úgyis kelnek vasárnap is, Bencénél pedig itt aludt a legjobb barátja, ketten könnyebben keltek, és szerelkeztek fel fűrészes bicskával, nagyítóval és ki tudja még milyen, az erdei kiránduláshoz elengedhetetlen szerszámokkal.

Óriási lehetőség számunkra, hogy nagycsaládos kedvezménnyel utazunk a vonaton, ezer forintot sem kellett jegyre költenünk Zugló és Kismaros között, ráadásul a négy vonatból kettő piros volt, ami külön élményt jelentett Rékának és Dávidomnak, mert szép és PIROS.

Kismarosról kisvonattal (nem olcsó, de kisgyerekkel megéri) vagy busszal (olcsóbb, de nem olyan romantikus) lehet feljutni Királyrétre, de a nagyokkal legközelebb a biciklit is bevállaljuk, legfeljebb néha bevárnak engem...

A kisvasutat éppen elértük, fél óra zakatolás után pedig már az erdei úton sétáltunk, és próbáltunk leválni a tömegről, ami először megijesztett, de hamarosan azt vettem észre, hogy nincs körülöttünk senki, csak az erdő, a patak és a madárcsicsergés.

Rékával még nem vállalkoztunk túl nagy túrára, az volt a cél, hogy a saját lábán jöjjön végig, és legyen idő mindenre rácsodálkozni, megszagolni, felmászni, átmászni, meghallani. Nagy szerencsénkre most készült el egy tanösvény, ami kb. három kilométer hosszú, kilenc állomást kell megkeresni erdőn, réten, vízfolyáson, tóparton haladva és a Látogatóközpontban kétféle füzetet is lehet kapni hozzá, a gyerek életkorának megfelelő információkkal és feladatokkal. Nekünk nagyon „bejött". A hatéves nagyfiam vezette a csapatot, a hároméves Réka hozta a békás füzetet, és várta az új feladatot, a tizenegy éves srácok pedig néha figyeltek, néha sziklát másztak vagy gátat építettek, de szemlátomást nagyon jól érezték magukat.

Végül a játszótér és a hajtánypálya ki is maradt a programból, mert ott sokan voltak, inkább a bozótjárást és a mezítláb patakozást választották mind a négyen a kisvasút indulásáig.

A nagytesókról csak annyit jegyeznék meg, hogy másnap este, mikor az élménybeszámoló készült biológia órára, felváltva nézegették a feladványokat, a képeket, és csak úgy, mellékesen kérdezték, hogy nem megyünk-e el egyszer együtt is?

Küttel Dávid

A természet ingyen van!

Persze csak addig (van), amíg vigyázunk rá. Ezek a sorok közhelyesek, de a tartalmuk igaz; hiszen semmi sem tart örökké, és ezt a gyerekek pontosabban tudják, mint mi, felnőttek.

Egy ismerősöm kezdte el a kilencvenes évek közepén az erdei iskolákat. A fogalom már önmagában csodás, de a gyakorlatban még jobb a helyzet. A mi gyerekeink sulijában ez annyit jelent, hogy minden évben, május környékén elmennek 4-5 napra, és nem az iskola falai között tanulnak. Nálunk ez azért népszerű, mert tankönyveket sem visznek magukkal, hanem marad a természet közelsége, így majdnem egy hétig természetismeret-óra van, no persze, rengeteg játékkal. Erdőben lenni nagyon jó, és megnyugtató. Ezt nemcsak magamon veszem észre, hanem a gyerekek is megváltoznak, ahogy elhagyjuk a várost. Csökken egymás szekálása, és ezáltal csökken az egy órára jutó hisztik száma is. Ennek nyilván az is az oka, hogy tavaszra elege lett a gyerekeknek a bezártságból, és nálunk, ahogy nőnek, egyre szűkösebb a hely a lakásban. Az április is elkényeztetett minket a hétvégi időjárásokkal, de a május már tényleg arra való, hogy minél több időt töltsünk a szabadban. Mi, Rékával egy pitypangnak annyira tudunk örülni, hogy akár órákig elnézegetné azt a kislányom. Megtanuljuk a kicsikkel, hogy ne tépjünk le semmit, mert lehet, hogy az még élni szeretne, a fiúkkal pedig csak a már letörött ágakból csinálunk vándorbotot. A kirándulások végén pedig megbeszéljük, hogy az összegyűjtött vándorbotokat nem szabad hazavinni, hanem otthagyjuk az erdőnek. Ez az egy pillanat a lehetséges konfliktusforrás, mert Dávid (6) és Réka (3) mindig haza szeretné hozni ezeket a szerzeményeket. És higgyék el, nem a kegyetlenségem diktálja ezt a választ, hanem a tény, hogy minden sarokban tucatnyi vándorbotunk lenne, ha az elmúlt évtized minden kirándulásáról hazavittünk volna egyet. Személyi edzőm pedig Réka, aki egy kiadós túra felétől persze jön a nyakamba, emiatt nincs esélyem az ellustulásra. Persze mostanában már szerencsém van, mert amikor a nagyfiúk velünk vannak, akkor viszik ők is. Nekik azonban már egyre több a saját programjuk a hétvégén, és ahogy Györgyi írta: a csajokkal és a zenekari próbával lehetetlen felvenni a versenyt.

Én személy szerint mindenkinek ajánlom a pihenésnek ezt a formáját, mert a lehető legolcsóbb szórakozás. Az interneten vannak kiváló útvonaljavaslatok, amik tartalmazzák az erdei útvonalak nehézségi fokát és a hosszát. Ezek alapján szoktunk mi is mérlegelni, hogy a gyerekek méretének, mennyiségének megfelelő terepet találjunk, elérhető közelségben.

Sallai Ervin

Városi majális

– Pali bátyám! Hallom, Pesten majálisozott?!
– Ne is mondjad, fiam. Bolondok ezek a városiak tavasszal.
– Neee!
– De, ahogy mondom. Nincs ki a négy kerekük. Például: úgy kerékpároznak, hogy nem mennek sehova.
– Ne lódítson má', Pali bátyám.
– Dejszen nem lódítok. A saját két szememmel láttam. Autóval elmennek egy nagy, üvegablakos terembe, ott átöltöznek, oszt' felülnek a biciklikre és feszt egy helyben tekernek.
– Egy helyben?
– Úgy.
– De akkor hogy viszik haza a PB-palackot?
– Az nem vót rajt' a bicikliken, de különben is, nincsen nékik otthon PB-palackjuk.
– Beszél itt nekem bolondokat! Akkor hogy főznek? Gáz nélkül?
– Hát csövekkel viszik be a házba a gázt a falon által.
– Széjjelfúrják a falakat, meg beviszik a csúf csöveket a gáznak, ahelyt, hogy fognák a PB-palackot?
– Hát! De nem is a sparherten főznek, mert van egy ilyen kis üvegszekrény, amiben forog-forog a tányér, oszt' mire elszédülne, már meleg is.
– Attól meleg, hogy forog?
– Ha csak úgy nem?! Mert mondjuk a grillcsirke is forog, oszt' megsül. De aztán lehet, hogy mégsem, mert voltam egy üzletben, ahol meg pénzt kell bedobni, és akkor lehet nézni, ahogy egy meztelen nő forog, az meg nem sül meg. Úgy hívják, Pipi-show.
– Ejsze, nekem is fel kellene mennem Pestre. Ez a pucér ringlispíl jól hangzik. Izgalmasabb még a metrónál is.
– De nem is ez a legfurcsább. Benn kornyadoznak a házakban álló nap, de nem örülnek, hogy szép úri fehér bőrjük van, hanem elmennek a szollárijumba, oszt' ottan barnulnak lefelé.
– Mi az a szollárium?
– Ilyen ménkű nagy gofrisütő, amiben neoncsövek világítanak – befekszik a nép, oszt' barnul jó drágán.
– Amikor a nap ingyér süt? Áááá, nem hiszem én azt. Nagy füllentő maga. Már a múltkor is megviccelt, hogy a városiak bent a lakásban építik fel a pöcét, pedig hát ki hallott ilyen gusztustalanságot, hogy ott végzi az ember a dógát, ahol eszik. Mint az állatok.
– Pedig így van, nem füllentés. De ez még semmi. Voltam olyan lépcsőn, hogy csak álltam rajta, oszt' mentem fel.
– Bolondját járatja velem, kend.
– Ha mondom! Mozog a lépcső, az emberek meg se mozdulnak, oszt' csodálkoznak, hogy mitől lettek kövérek.
– Ugyan már! Hogyan lehet leburkolni egy lépcsőt metlakival, ha mozog?
– Azt nem néztem. Lehet, hogy linóleumot tettek rá.
– Ha csak úgy nem?!
– Na de még az újság! Áll az árus az útkereszteződésben a villanyrendőrnél, oszt' az ember csak lefékez mellette a kocsival, és kinyújt annyi pénzt, amennyit gondol.
– Nincs fix ára az újságnak?
– Nincs bizony. Annyit adsz érte, amennyit akarsz. Mondjuk az is igaz, hogy a végén az árus nem adja oda a lapot.
– De akkor hogy olvassák el a híreket a pestiek?
– Kapaszkodj meg! A hírek bele vannak izélve a telefonjukba. Így huzigálják a telefonon az ujjukat, azt' akkor ahányat húznak, annyi új hír. De olyat is tud a telefon, hogy mensz a kocsival, nem tudod, hol jársz, azt' a telefon olyan okos, megmondja, merre az arra.
– Nem kell megállni, megkérdezni egy járókelőt?
– Nem.
– De akkor hogy beszélgetnek a városiak?
– Nem beszélgetnek.
– Nem?
– Nem.
– Akkor hogy lesznek barátaik a városiaknak?
– Sehogy. Nincsenek barátaik. Be van dugaszolva a fülük dróttal, nézik a telefonjukat, oszt' várják, hogy besötétedjen.
– Mert akkor mi lesz?
– A Barátok közt.
– Akkor mégiscsak vannak barátaik.
– Ha csak úgy nem?!

HIRDETÉS

Csímár Kamilla

Mit vigyünk az útra?

Amikor már a bőrünkön érezzük, hogy közeledik az igazi nyár, egyre nagyobb teher bent maradni a négy fal között. Legyen szó csak egy kirándulásról, vagy egy hosszú hétvégéről, netán egy komolyabb külföldi utazásról, csomagoláskor mindig oda kell figyelnünk, hogy milyen gyógyszereket és elsősegély-felszerelést vigyünk magunkkal. Hogy mi kerüljön a táskába, arról dr. Ócsai Pétert, a bogácsi Ócsai Gyógyszertár vezetőjét kérdeztük.

Dr. Ócsai Péter, a bogácsi Ócsai Gyógyszertár vezetője

Mi az, ami elengedhetetlen még egy kisebb kirándulás alkalmával is?

Balesetek, sérülések minden kirándulás során előfordulhatnak, ezért vigyünk magunkkal egy alap-elsősegélyfelszerelést. Természetesen, amikor csomagolunk, fontos szempont, hogy a csomagjaink minél kevesebb súlyt nyomjanak. Ennek ellenére mindig legyen nálunk kötszer, vatta, ragtapasz és valamilyen fertőtlenítőszer. Ha balesetet szenvedünk, a sebeket tisztítsuk meg, majd fertőtlenítsük és ragasszuk le. Zúzódásokra fájdalomcsillapító kenőcsöt használjunk, és ha bármilyen komolyabb sérülést szenved valaki (ficam, törés, nagyobb seb), azonnal orvoshoz kell fordulni.

Tavasszal többen esnek abba a hibába, hogy alábecsülik a napsugárzás erejét. Sokan gondolják, hogy ilyenkor még nem kell napvédő készítményt használni, hiszen fel vannak öltözve, nagyobb bőrfelületet nem tesznek ki a sugárzásnak. Ha huzamosabb ideig tartózkodunk a napon, megfelelő fényvédőszer használata ajánlott a fokozódó UV-sugárzás kivédésére. Nagyon könnyű már ilyenkor is leégni pl. az arcon, használjunk sapkát, kalapot.

A kirándulók legnagyobb „ellenségei" a kullancsok és a szúnyogok. Mire kell idén számítanunk?

Idén január végén, február elején egyetlen hét volt csupán, amikor igazán -10 °C alá csökkent a hőmérséklet. A szokatlanul enyhe tél miatt hamarabb és nagyobb számban fognak megjelenni ezek az élősködők, számítani kell rájuk a lombhullató erdőkben, a füves területeken, de akár a lakott települések zöld területein is. A kullancsok által terjesztett betegségek közül a legismertebb a Lyme-kór és a kullancs-encephalitis, vagy agyvelőgyulladás.

A szúnyogok és kullancsok elleni védekezés legfontosabb eleme az öltözködés. Minél zártabb a ruházatunk, annál kevesebb eséllyel fér hozzánk az élősködő. A szabadon hagyott bőrfelületeken használjunk szúnyog- és kullancsriasztó kenőcsöt vagy sprayt. Hazatérésünk után vizsgáljuk át magunkat. Amennyiben kullancsot találunk, távolítsuk el a gyógyszertárban is kapható kullancseltávolító kanállal vagy csipesszel, majd fertőtlenítsük le a sebet.

Hogyan készüljünk egy többnapos utazásra?

Az egyik legfontosabb szempont a csomagolásnál: a rendszeresen használatos gyógyszereinket ne csak az utolsó este ellenőrizzük, mert könnyen előfordulhat, hogy a nagy kapkodásban otthon felejtjük őket; vagy pedig az utolsó pillanatban vesszük észre, hogy fogyóban van már. Ezért néhány nappal az indulás előtt ellenőrizzük, hogy van-e a pihenés egész időtartamára elegendő mennyiségű gyógyszerünk. Úti csomagunkból ne hagyjuk ki a láz- és fájdalomcsillapítókat, hasfogót, hashajtót. Ha még sincs nálunk lázcsillapító, a régi jól bevált praktikák (borogatás, fokozatosan hűtött ülőfürdő vagy zuhany) átmeneti megoldásként szolgálhatnak addig, amíg be nem szerezzük a megfelelő gyógyszert.

Ha külföldi utat tervezünk, mit kell szem előtt tartanunk?

Mindig tájékozódjunk, milyen betegségek vannak jelen az adott országban, ha szükséges, ne mulasszuk el az ajánlott védőoltásokat beadatni. Számítanunk kell arra, hogy teljesen más a környezet és a baktériumflóra, mint amihez otthon hozzá vagyunk szokva, így könnyen kialakulhat például hasmenés vagy gyomorrontás. Ebben az esetben jó, ha van nálunk valamilyen hasfogó vagy széntabletta. Ezek akkor is hasznosak tudnak lenni, ha kipróbáljuk a helyi ételeket, italokat, és esetleg a gyomrunk nem nagyon bírja az idegen alapanyagokat, fűszereket. Fokozottan figyeljünk az ivóvíz minőségére, valamint a fertőzések elkerülése érdekében ügyeljünk a higiéniára: legyen mindig kéznél fertőtlenítőzselé és törlőkendő.

Az állandóan szedett gyógyszerek kapcsán fontos megjegyezni, hogy vannak olyan készítmények, amelyek bizonyos országokba csak megfelelően dokumentálva vihetők be. Az Egyesül Államokban például kifejezetten szigorú szabályok vonatkoznak bizonyos pszichotrop hatású gyógyszerek és fájdalomcsillapítók birtoklására. Csak annyit vihet magával a beteg, amennyit megadott időn belül teljes mértékben felhasznál, és dokumentálni tudja a szükségességét. Ha túl sok „felesleg" van, az tiltott gyógyszerbirtoklásnak minősülhet, ami komoly büntetést vonhat maga után.

Mit lehet tenni, ha elfogy a gyógyszer?

A fejlettebb országokban biztosak lehetünk abban, hogy az ugyanolyan hatóanyag-tartalmú gyógyszereket, amelyeket itthon használunk, be tudjuk szerezni, legfeljebb más néven. Természetesen minden esetben előtte orvoshoz kell fordulni. Nagyon fontos, hogy sose vigyük el a gyógyszereinket csomagolás nélkül, mindig legyen nálunk az eredeti doboz, hiszen ezen fel van tüntetve a gyógyszerhatóanyag, és ennek megfelelő helyettesítő gyógyszert tud felírni az orvos.

Jó és gondtalan pihenést kíván gyógyszerésze.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Draveczki-Ury Ádám

Ikerkérdések

Tárnoki Ádám és Tárnoki Dávid testvérek – egypetéjű ikrek. Noha szüleik eredetileg nem így tervezték, végül mindketten radiológusok lettek, és az egyetemi évek során ikerkutatásokba is fogtak. Mára számos, nemzetközi szinten is jelentős kutatás fűződik a nevükhöz, mi azonban elsősorban arról beszélgettünk velük, hogyan élnek és éreznek a mindennapokban az egypetéjű ikrek.

Ha csak az orvosszakmai vonatkozásokra koncentrálunk, mikor jött be a radiológia mellé az ikerkutatás?

Tárnoki Dávid: Ikerkutatással csak az egyetem negyedévében kezdtünk foglalkozni, amikor felvetődött, hogy egy tudományos munka kapcsán írjunk az ikerbetegségekről. Egy amerikai konferencián is erről a témáról adtunk elő, ahol megismerkedtünk egy magyar orvossal, dr. Luczek Istvánnal. Meghívott minket a következő évben a világ-ikertalálkozóra Twinsburgba, ahol ő lakott.

Tárnoki Ádám: Számos tudományos eredményre vagyunk büszkék: ilyen például az, amikor a nyakiütőér-plakkok természetének, öröklődésének vizsgálatakor megállapítottuk, hogy 67-77 százalékos öröklődésről van szó. De ugyanígy egy magyar világszabadalommal, az arteriográffal végzett érrugalmassági öröklődési vizsgálataink is komoly visszhangot váltottak ki.

Ezek az eredmények eszerint mind ikerkutatásokból származnak?

T. D.: Az ikerkutatások azért jelentenek sajátos eszközt, mert az ikrek tulajdonképpen „élő laboratóriumok". Meg tudjuk állapítani, hogy hány százalékban genetikai vagy környezeti eredetű egy adott jelenség, és összefüggéseket találhatunk, például melyik génszakaszon kódolt az adott betegség.

T. Á.: Az egypetéjű ikrek génállománya közel száz százalékban azonos, a kétpetéjűek esetében pedig ötven százalék körüli az azonosság. Az utóbbi években az epigenetikai vizsgálatok kerültek a kutatás célpontjába, amelyek során azt kutatják, miként módosítják a környezeti tényezők – a stressz, a dohányzás, az alkohol, az egyéb életmódbeli sajátosságok – az emberi génállományt. Így az ikerkutatásokon keresztül kaphatunk magyarázatot arra, miért lesz daganatos az egyik ember, a másik pedig miért nem.

Azt mondta, közel százszázalékos az azonosság. Mit jelent ebben az esetben, hogy „közel"?

T. Á.: Az utóbbi évekig azt hittük, száz százalékban egyezik az egypetéjű ikrek génállománya, majd az epigenetikai vizsgálatok kiderítették: ha egy 3 éves ikerpárt vizsgálunk, már akkor sem teljes az azonosság, egy 50 éves ikerpár esetében azonban még kevésbé, jóval nagyobb az eltérés az aktív génszakaszokban. A háttérben az említett különböző életmódbeli tényezők, illetve ezek eltérő volta húzódik meg.

Az ikrek szoros kapcsolata közhelyszerű, sokak szemében mégis valamiféle misztikus dolognak tűnik. Önök „testközelből", illetve szakemberként hogyan jellemeznék ezt a viszonyt?

T. Á.: A szoros viszony abból fakad, hogy az egypetéjű ikrek nem a születés óta ismerik egymást. Vizsgálatok egyértelműen kimutatták, hogy már az anyaméhben is kommunikálnak, például máshogy érnek a méh falához, mint egymáshoz, és ez a kötődés azután egész életük során végigkíséri őket. A kétpetéjű ikreknél nem feltétlenül ennyire szoros a kapcsolat, de előfordul hasonlóan intenzív kötődés. Nagyon sok múlik azon, hogy a család miként viszonyul az ikrek kapcsolatához.

T. D.: Mi végig azonos általános iskolába, gimnáziumba, majd egyetemre jártunk, és az érdeklődésünk is egyezett. Szüleink és nagyszüleink is inkább azt tartották helyesnek, ha együtt maradunk, és mindenben segítjük egymást.

T. Á.: Tény, hogy a személyiségfejlődésnek gátat szabhat, ha a külvilág egy embernek nézi, és teljesen egyként kezeli az ikreket. Szintén hátrányok származhatnak abból, ha az egyik fél, aki jobb valamiben, alulteljesít a másik javára. Ilyenkor érdemes a gyerekeket szétválasztani, például egy iskolába, de külön osztályba járatni, hogy maradéktalanul kifejlődhessen a saját személyiségük.

Ízlésben, habitusban mennyire térnek el egymástól?

T. Á.: Vannak ételek, amiket Dávid nem szeret, én pedig igen, és fordítva. Ő műszaki dolgokban jobb nálam. Azt mondanám, kiegészítjük egymást… Ami a habitust illeti, általában az elsőszülött szokott dominálni, jelen esetben én. Mondhatjuk, hogy nálunk én vagyok a „szóvivő", ő pedig visszahúzódóbb. Az eltérések hátterében valószínűleg a méhen belüli jobb vérellátás áll: ebből fakadóan az ikrek is súlykülönbséggel születnek. Ez később eltűnik, és nagyjából tizennyolc éves kortól jelenik meg ismét. Már a születéskor befolyással bír a környezet, hiszen a szülők is máshogy törődnek a két kicsivel: szinte óhatatlan, hogy legyen nagyobb és kisebb gyerek, ami szintén kialakít dominanciákat.

Tárnoki Ádám (jobbra) és Tárnoki Dávid (balra)

A külvilággal szemben remek tréfákra vagy praktikus húzásokra adhat alapot, ha valakinek van egy egypetéjű ikertestvére…

T. D.: Nálunk ez annyira nem volt jellemző, bár az „egyet fizet - kettőt kap" akciókat azért természetesen ki szoktuk használni. De olyan nem fordult elő, hogy az egyetemen mondjuk bementünk volna vizsgázni a másik helyett, noha néha maguk a tanárok sem értették, hogy miért nem. Gyakran előfordult, hogy azonos ruhát vettünk fel tréfából.

Azt látom, hogy nagyon gördülékenyen veszik át egymástól a szót, de mennyire létezik az ikreknél ezen túlmenő kapocs, például a kommunikációban?

T. Á.: Létezik úgynevezett nem nyelvi kommunikáció: ha egymásra nézünk is automatikusan tudjuk, mit gondol a másik. Ez is feltehetőleg az említett méhen belüli kapcsolathoz köthető. Sőt, előfordulnak extrém esetek is. Amerikában például beszámoltak egy ikerpárról, akik kizárólag egymással voltak hajlandók kommunikálni, és saját nyelvi

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

eszköztárral rendelkező ikreket is találtak már különböző kutatások során. Ugyanígy ténylegesen végeztek kísérleteket, hogy például az ikerpár egyik tagját egy külön szobában különböző hőhatásoknak tették ki. A másiknak közben fogalma sem volt róla, mi történik éppen a testvérével, mégis vérnyomás- és pulzusemelkedést észleltek nála.

Ezek létező dolgok, még ha az egzakt magyarázatukkal egyelőre adós is az orvostudomány. Viszont létezik arra nézve is egy ausztrál kutatás, hogy például az említett nem verbális, gondolati kommunikációt mindösszesen az egypetéjű ikerpárok 55 százaléka tapasztalta meg legalább egyszer az életében. A mérleg másik serpenyőjében pedig ott van az a tény, hogy szoros érzelmi kötődésben élő házastársaknál is előfordulhatnak szimpátiafájdalmak. Szóval ezek nem mindennapos jelenségek, és vizsgálni is roppant nehéz őket.

Mennyire bírnak külön lenni egymástól? Egyáltalán, hogyan kell elképzelni, amikor nincsenek együtt? Mint amikor valaki távol van a gyerekétől vagy a partnerétől?

T. D.: Annál egy fokkal talán erősebb a hiányérzet: tudod, hogy a legjobb barátod nincs ott veled. Vagy úgy is mondhatjuk, hogy a legfontosabb ember az életedben nincs ott veled, hiszen az egypetéjű ikrek többsége így jellemzi a testvérét. Nálunk ez nem feltétlenül okoz gondot, különösen nem az internet korában.

T. Á.: Ha Magyarországon vagyunk, akkor is előfordulnak napok, hogy nem találkozunk, nem beszélünk egymással. Mindketten jártunk három-három hónapos ösztöndíjjal külföldön, a másik nélkül. Az első pár nap mindig furcsa szokott lenni, de aztán megszokja az ember… Viszont ez is eltérő az egyes ikerpároknál. Ismerünk olyat, aki sohasem vállalkozna ilyenre, és nyíltan megmondja, hogy nem lenne képes ennyi ideig távol lenni az ikertestvérétől.

T. D.: Kétpetéjű ikrek közül pedig olyanokkal is találkoztunk már, akik évtizedek óta nem is beszéltek egymással, mert valamin összevesztek. Még a vizsgálatunkra sem együtt érkeztek, és az egyik a másik telefonszámát sem tudta azonnal megadni. Azután a következő vizsgálaton már közösen vettek részt, mert közben kibékültek…

A párkapcsolatok, illetve a családalapítás szempontjából mennyire okozhat problémát a szoros kötődés?

T. Á.: Okozhat. Ismerünk olyanokat, akik egész életükben együtt éltek, és nem is alapítottak családot, és olyat is, aki nem mert férjhez menni, miután az ikertestvére megházasodott, mondván, hogy akkor már túlságosan is elszakadnának egymástól. Ehelyett inkább amolyan nagynéni-szerepet vállalt a másik család mellett. A partnerben is visszatetszést, rossz érzéseket kelthet, hogy a férje vagy a felesége nem vele van a világon a legbizalmasabb viszonyban, hanem az ikertestvérével. De gyorsan leszögezem: ez a ritkább.

Mennyire kutatják a pszichés vonatkozásokat?

T. D.: Mi ezen a téren egyelőre csak néhány kutatást végzünk, például egy írásanalitikai jellegűt, melyben az írásjegyekkel, az írásképpel kapcsolatos személyiségjegyeket kutatjuk dr. Farkas László vezetésével. Még nem teljesen dolgoztuk fel az eredményeket, tehát korai lenne bármit is kijelenteni. Egy másik vizsgálatunkban azt találtuk, hogy maga a boldogságérzés, az impulzivitás, a pozitív személyiségjegyek nagyon öröklődnek, magyarán szólva, már a születéskor kódolt lehet, milyen lesz az adott ember pozitív személyisége. Külföldi szakemberek arra jutottak: sokan azért hajlamosabbak a depresszióra, mert a méhen belül elveszett ikertestvérüket keresik.

Az elveszett ikertestvérüket?

T. Á.: Minden kilencedik-tizedik terhesség ikerterhességként indul, csak az egyik már a korai szakaszban elhal. A szakember arra jutott, hogy utólagosan, bizonyos pszichológiai jegyekből kikövetkeztethető, kinek van ilyen elveszett ikertestvére: ezek az emberek keresnek valamit, ami hiányzik az életükből, de nem tudják, pontosan mi az.

Hány egypetéjű ikerpár él ma Magyarországon?

T. D.: Évente körülbelül 1300-1900 ikerpár születik, ami nagyjából a születések 2-3 százaléka. Összesen 110-120 ezerre becsülik a számukat ma itthon. Az egypetéjűek aránya egyébként

nem növekszik, de a kétpetéjűeké több tényező miatt igen: ide sorolható a mesterséges megtermékenyítés, a fogamzásgátlás, az, hogy idősebben szülnek a nők, és még hosszasan sorolhatnánk. A mesterséges megtermékenyítés esetében az a magyarázat, hogy általában több petesejtet ültetnek be, mondván, hogy

majd csak egy marad meg közülük, ez azonban – mint a mellékelt ábra is mutatja – nem feltétlenül van mindig így.

Mire kell odafigyelni az ikrek esetében, illetve milyen betegségek alakulnak ki náluk nagyobb eséllyel?

T. Á.: Az ikerterhesség eleve magasabb rizikót jelent a várandósság, illetve a szülés során is. Gyakoribb az oxigénhiányos állapot, az agyvérzés és így tovább. Ezen túlmenően elsősorban olyan fejlődési rendellenességek jellemzőbbek az ikrekre, mint például a le nem szállt here vagy a lágyéksérv. A mai kutatások során azt is vizsgálják a szakemberek, hogy vajon mi történhetett az anyaméhben, illetve mennyiben befolyásolták az édesanya terhesség alatti szokásai például azt, hogy eltérés mutatkozik a testvérekben. Mi például jelenleg azt kutatjuk, hogy az ikreknek egyforma-e a szívük. Azt is ikreken mutatták ki, hogy bizonyos betegségekre való hajlam generációkon át öröklődhet tovább a korábbi egyenes ági rokon káros életmódbeli tényezői miatt. Ezek még feltáratlan területek, itt várható az ikervizsgálatok terén komoly áttörés a következő időszakban. Ajánljuk minden ikerpárnak, hogy jelentkezzen, és regisztrálja magát a www.ikrek.com oldalon – egyrészt, mert kutatásunk során számos ingyenes szűrővizsgálatot végzünk el, másrészt, mert hozzájárulnak a tudomány fejlődéséhez.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Szakszon Réka

Fenntartható nevelés a Mecsek szívében

A környezet megóvását, a természethez való közeledést és a fenntartható fejlődésről történő gondolkodást nem lehet elég korán elkezdeni. A környezetvédelmi oktatás különleges módszereiről **Ladányi Attilát,** a Mecsek Szíve Püspökszentlászlói Oktatóközpont vezetőjét kérdeztük.

Hogy lehet a környezetvédelem és a fenntarthatóság gondolatát a fiatalabb generációhoz eljuttatni?

Keverem a módszereket. Egyszerre közvetlen, kötetlen, jó hangulatú és frontális nálunk egy-egy interaktív előadás. Úgy kombinálom a két oldalt, hogy a témákat a hétköznapokból merítem, de a háttérinformációkat keményen, feketén-fehéren odateszem. Sokszor megdöbbennek a gyerekek, amikor például egy gyorsétterm kajálás környezeti terheiről beszélünk.

Miért vált az elmúlt években egyre fontosabbá Neked, hogy a gyerekek és fiatalok oktatásán keresztül formáld a zöld témákkal kapcsolatos gondolkodásmódot?

Lehet, hogy túlaggódom a bolygónk sorsát, és nem lesz itt semmi baj. Valami azonban azt súgja, hogy jogos a félelmem a klímaváltozás és a környezetszennyezés hatásait illetően. A környezeti problémáknak gazdasági és társadalmi következményei is vannak, amelyekre a fiatalokat fel kell készíteni, hiszen az ostor egyre nagyobbat csattan a soron következő generációkon.

Milyen módszereket alkalmaztok a püspökszentlászlói oktatóközpontban?

Óvodásoktól a felnőtt korosztályig mindenkit fogadunk, így a módszerek változatosak. A helyszín adott: a Kelet-Mecsek szívében található a korszerű oktatóépület, amit egy gyönyörű arborétum vesz körül. Itt szabadon lehet sétálni és feladatokat megoldani, amelyeket a végén közösen kiértékelünk. Minden esetben tartunk vetítéses előadást is, hiszen képi kultúrában élünk, és egy pár perces animációs videó a Húsvét-szigetek szomorú pusztulásáról hatásos eszköz a környezettudatosság gondolatának elültetéséhez. Ha több napig marad egy csoport, akkor túrázunk is a környéken, de volt már nálunk csillagászat, madárodú-kihelyezés, lovas foglalkozás, kézműveskedés, faragás, sőt színházi előadást is készítettek az itt táborozó művészeti szakközépiskolások. A legfontosabb a szemléletformálás: legyen szó vízről, fogyasztói szokásokról vagy környezeti problémákról, mindig a személyes felelősség felébresztése a cél.

Milyen célt tűztetek ki az oktatóközponttal?

Környezettudatosságot oktatunk, hiszen tisztában kell lennünk cselekedeteink környezetre gyakorolt hatásával. Emellett szelíd turizmusra és természetszeretetre is nevelünk, valamint az egymásra figyelést is fontosnak tartjuk. Szeretnénk, ha lenne értéke egy túrának a Zengőre, ami a Kelet-Mecsek legmagasabb pontja, tőlünk alig több mint egyórás sétára. Lóra is tudjuk ültetni a gyerekeket, ami közelebb hozza őket a természethez. Programjainkon, táborainkban a hasznos és szórakoztató időtöltés a cél, amiből a résztvevők évek múlva is tudnak szellemileg táplálkozni.

Mennyiben más a természetes környezetben zajló oktatás, mint egy fenntarthatósággal kapcsolatos általános ismeretterjesztő előadás?

Van, amikor nincs akkora különbség a kettő közt. De aki eljön Püspökszentlászlóra, jobban megtapasztalja a szelet, a napot, a hűvös patakot, a madárcsicsergést, a fakopáncsok hangját. Eleinte éjjel a baglyok hozzák rá a frászt, aztán megszokja, megismeri a hangjukat. Nem kell megtanulni minden csillagképet vagy minden fa és virág nevét, hanem tudni kell a helyünket köztük. Ez a célunk és ettől lehet más nálunk a természet közeli oktatás, mint egy teremben tartott óra.

Forrás: Jakab Ildi photo

Ladányi Attila

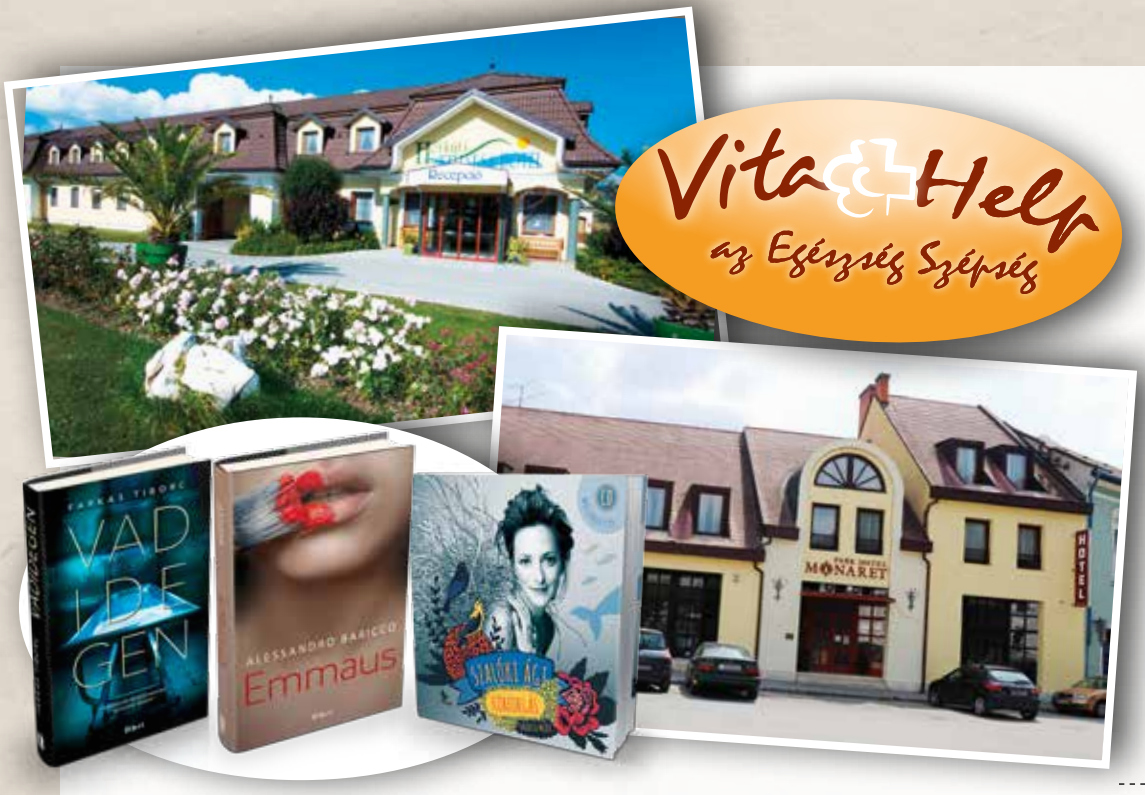
„A legfontosabb a szemléletformálás: legyen szó vízről, fogyasztói szokásokról vagy környezeti problémákról, mindig a személyes felelősség felébresztése a cél."

Mit tanácsolsz azoknak, akik környezettudatosan szeretnének élni?

Először is nem szabad hagyni magunkat átverni a fogyasztói társadalom hétköznapjaiban. Aki lelkiismeretes a környezetével és embertársaival szemben, máris sokat tett a környezet megóvásáért. Persze mondhatnánk, hogy mindenki használjon megújuló energiát, de erre a magyar társadalomnak korlátozottan van lehetősége. Éppen ezért én azt mondom, hogy éljen mindenki lehetőleg egyszerűen, takarékosan, mint nagyszüleink, vásároljon hazai termékeket, nyaraljon itthon vagy a közelben, és úgy érezze jól magát, hogy az a legkevésbé legyen káros másoknak és a környezetnek.

Hogy lehet Magyarországon változást elérni a fenntarthatóság területén?

Tudásra lenne szükség. Az emberek alapvetőn jók. Ha tudják, mivel jár egy döntésük, akkor azt választják, amivel kevesebbet ártanak. Érthető azonban, hogy azok, akiknek az alapvető szükségleteik kielégítése is gondot okoz, nem a szelektív hulladékgyűjtésen törik a fejüket. Éppen ezért az oktatásban és a helyi erőforrásokra és sajátosságokra épülő munkahelyek létrejöttében látom a felelős társadalom kialakulását. Hosszú még az út.



A márciusi kvízjátékunk nyertesei:

- **Jávorkáné Dalecker Mónika, Újpete** - Kincses Gyógyszertár, Pécs
- **Ludányi László, Pásztó** - Kankalin Gyógyszertár, Gyöngyös
- **Szakács József László, Debrecen** - Kígyó Patika, Hajdúszoboszló
- **Vajda Sándorné, Budapest** - Szent Flórián Gyógyszertár, Budapest

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

- **Kissné Török Éva, Debrecen** - Újkerti Patika, Debrecen
- **Maurer Erzsébet, Bajót** - Szent István Patika, Esztergom
- **Simon Bence, Sárszentmihály** - Mályva Gyógyszertár, Sárszentmihály
- **Varga Jánosné, Kaposvár** - Corso Gyógyszertár, Kaposvár

Nyereményük: egy-egy 2 fő részére szóló wellnesshétvége a Thermal Park Hotel Egerszalók felajánlásával.

- **Albucz Sándor, Nagyrábé** - Szent Korona Gyógyszertár, Biharnagybajom
- **László József, Pásztó** - Market Gyógyszertár, Salgótarján

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

- **Argyelán János, Budapest** - Szilas Patika, Budapest
- **Patka Heléna, Budapest** - Egészség Gyógyszertár, Budapest
- **Tardi-Varga Anita, Nyíregyháza** - Arany Szarvas Gyógyszertár, Nyíregyháza

Nyereményük: könyvcsomag a Libri és a Kolibri Kiadók felajánlásával.

Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!

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

Ha Ön 2014. május 1. és 31. között a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti, és postai úton vagy a szimpatika.hu/jatek oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt.

Játékunkkal megnyerheti a négy-négy wellnesshétvége egyikét a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovaspark, valamint az egri Park Hotel Minaret felajánlásával, illetve két komplex szűrővizsgálatot a VitaHelp Egészségközpont jóvoltából, vagy gazdagabb lehet a Libri és a Kolibri Kiadók újdonságaival!

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 2014. május 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:
2014. június 10. délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

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

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

SZIMPATIKA kvíz

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1 Kivel készítettünk interjút 2011 augusztusában?
a) Für Anikóval
b) Janics Natasával
c) Molnár Piroskával

2 Hány egypetéjű ikerpár él hazánkban?
a) 110-120 ezer
b) 200 ezer
c) kb. 50 ezer

3 Miről vetítenek videót Püspökszentlászlón?
a) a Húsvét-szigetek pusztulásáról
b) a parlagi skorpiók násztáncáról
c) a Margit-sziget nyulairól

4 Milyen régi, jól bevált praktikák alkalmasak lázcsillapításra?
a) borogatás, fokozatosan hűtött ülőfürdő
b) forró sós vizes öblögetés
c) lábujjmasszírozás

5 Milyen ládákat cipelt a teraszra Anya és Apa?
a) hangládákat
b) vasládákat
c) balkonládákat

*Név**: .....

.....

*Cím**: .....

.....

*Telefon**: .....

e-mail: .....

.....

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

.....

.....

HIRDETÉS

Itt a napsütés!

Készüljünk okosan! Itt a május, itt a meleg, és az ezzel járó kellemetlenségek is. De ha előre felkészülünk, nem érnek váratlanul a megváltozott időjárással járó problémák.

Napégés. Itt van rögtön a napsütés: kevesen gondolnák, de bizony a tavaszi napnak is van ereje, nem kell órákig a strandon feküdnünk, könnyen leéghetünk egy kirándulás alkalmával is. Ha itt a baj, ne próbálkozzunk házi praktikákkal: a legjobb megoldás egy Marokkóban őshonos, és sehol máshol a világon meg nem található fa, az argán. A növény gyümölcsének magvaiból készül a hígítatlan, tehát 100%-ban természetes Bioextra argánolaj, amely nemcsak bőrfiatalító, hanem különféle bőrbántalmak kezelésében és a mindennapos szépségápolásban is hasznosnak bizonyult. Alkalmazhatjuk arcra, testre, de használhatjuk a köröm, sőt még a haj ápolására is. A Bioextra argánolaj biztosítja a megfelelő vízháztartást, fokozza a bőr rugalmasságát és lassítja annak öregedését, érdemes kipróbálni!

Fertőzésveszély. Ideális segítség utazások során az eredeti Bioextra grapefruitmag-kivonat, mely jó szolgálatot tehet meghűlések megelőzésére, illetve immunerősítő hatása révén növelheti a szervezet ellenálló képességét. Számos irodalom született már arról, hogy a grapefruitmag kivonata 800 baktérium- és vírustörzs, valamint 100 gombafaj és számos egysejtű parazita növekedését már nagy hígításban is gátolja, miközben a normál bélflórát nem károsítja. Felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt ajánlott.

Gyomorrontás. Az utazások során veszélyt jelenthet gyomrunknak a nem megszokott étrend, sőt, a nyári mulatozások során is telítődhet a májunk méreganyagokkal. Ahogy egyre több időt töltünk a szabadban, úgy kívánjuk a vízparti büfékben, kirándulóhelyek bisztróiban kapható finomságokat, de ezek, valamint az általunk csomagolt étel is könnyen megromlik a nagy melegben, és ez nemcsak a gyomrunkat, hanem a májunkat is azonnali reakcióra kényszeríti. Ilyenkor alkalmazzuk a Bioextra Silymarin kapszulát, mely **280 mg máriatövis-kivonatot** tartalmaz. Hatóanyaga, a silymarin elősegíti a máj működését és regenerációját, valamint támogatja a szervezet méregtelenítő funkcióját. Fertőzések esetén fokozottan ajánlott!

A Bioextra készítményei segíthetnek megelőzni az egészségügyi problémákat.

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu

GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA