SZIMPATIKA

2016. május

Novák Péter

Unokáink se?

Somló Tamás

Sallai Ervin

Anyák napja

MÁJUSI AKCIÓ

Az Ön Szimpatikája:

HIRDETÉS

ÉLMÉNYEK KORHATÁR NÉLKÜL

IBUSZ
ALAPÍTVA 1902

KÖRUTAZÁSOK ÉS VÁROSLÁTOGATÁSOK

7% előfoglalási kedvezmény egész évben
az indulási időpontot 70 nappal megelőző foglalás esetén

6% kedvezmény 18 év alatti és 60 év feletti utasainknak
katalógusáron történő foglalás esetén

BELFÖLDI AJÁNLATOK

Keresse folyamatosan frissülő akciós ajánlatainkat!

MEDITERRÁN ÜDÜLÉSEK

Keresse folyamatosan frissülő akciós ajánlatainkat!

IBUSZ.HU

R-00967/1999/1999

Kedves Olvasó!

Egy felmérés szerint az észak-atlanti térség lakosságának 75%-a vallja azt, hogy május a kedvenc hónapja. Annak ellenére van ez így, hogy a hónap két legfontosabb családi ünnepe, az anyák napja és a gyereknap, nem minden országban esik májusra. Mégis, Pünkösd hava nagy kedvenc világszerte, talán azért mert a Maia istennőről elnevezett időszak a nyár kapuja, és az eper- és cseresznyeszezonnal megkezdődik a gyümölcsök „eljövetele".

Sajnos idén a naptár szeszélyének folytán nem tudjuk méltón megünnepelni a munkát elsején, de ehelyett és a fent említett jeles napok mellett, örülhetünk még egy különleges májusi ünnepnek is, méghozzá 4-én. Ez a Csillagok Háborúja napja, az International Star Wars Day. Aki nem eléggé jártas a Saga epizódjaiban, az ne kezdje vadul újranézni a filmeket, utalást keresve a jeles dátumra, mivel a sorozatban semmilyen földi év vagy hónap nem szerepel. A Halálcsillag sem ezen a napon robbant fel, és Han Solo se május 4-én szerződtette Csubakkát. Pusztán a sorozat jelmondata – May the Force be with You – az Erő legyen veled – érthető May the 4th-nak, azaz május 4-nek, angolul.

Szép májust és kellemes olvasást kíván az egész szerkesztőség nevében:

Kalmár András főszerkesztő

SZIMPATIKA

Főszerkesztő: Kalmár András • **Felelős szerkesztő:** Szentkuty Nikolett
Szerzőink: Bereczki-Fodor Enikő, Dogossy Katalin, Kalmár András, Küttel Dávid, Marosi Viktor, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, Vág Bernadett

Címlapfotó: Marosi Viktor • **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, 5. szám. • Megjelent 225 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Tartalom

CÍMLAPON
Somló Tamás 4

A KULTÚRPART AJÁNLJA 9

CSAK SZÓLOK…
Dogossy Katalin rovata
Ez minket nem érint? 10

ÜZENET A FÖLDRŐL
Novák Péter rovata
Unokáink se? 12

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK
Polgár Teréz Eszter rovata
Erdő-sebek gyógyítói 14

MÁJUSI AKCIÓ 18

TÁRSASLÉNY
Vág Bernadett rovata
A legjobbat érdemled! 20

ANYA-, APASZEMMEL
Küttel Dávid és Szonda Györgyi rovata
Én kis kertet kerteltem... 22
...bazsarózsát ültettem 23

MÉREGTELENÍTÉS
Sallai Ervin rovata
Anyák napja 24

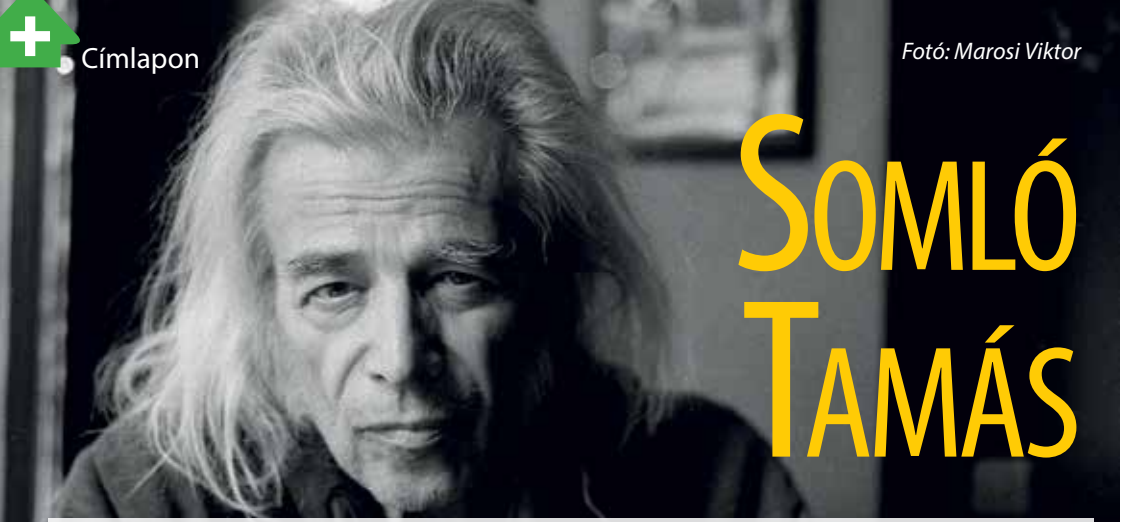
KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!
Szentkuty Nikolett
Süss fel nap! 26

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!
Bereczki Fodor Enikő
„Munkánk lényege a megelőzés" 28

KEDVENCEINK
Szentkuty Nikolett
Kutyafuttában 30

ÜZENET A FÖLDNEK
Marosi Viktor
Csomagolj okosan! 32

NYEREMÉNYJÁTÉK 34



Fotó: Marosi Viktor

Somló Tamás

Hogy vagy?

Köszönöm, elvagyok. Voltak egészségügyi gondjaim, de aztán ezeket megoldották egy gondos szakszervizben.

A „szakszerviz" kifejezés a kórházra több interjúdban is előfordult már. A humor nálad alapfelszereltség?

A kettős látás alapvető életszemléletem. Ez sok mindenen átsegít, könnyebb létezni vele.

Ez az élethez szükséges útmutatód?

Ahogy öregszel és szeded fel az évgyűrűket, valamivel tapasztaltabb leszel. De a tapasztalaton kívül lerakódik, amit megéltél. Akarva-akaratlanul mindenki egy kicsit joviálisabb lesz az idő múlásával. Jobban átlátja az eseményeket, toleránsabb, és előbb-utóbb rájön, hogy sokféle elgondolás létezik az élettel kapcsolatban. Ezt pedig el kell fogadni.

A pályád artistaként indult, amit a zenei karrier később félbeszakított. Ez mennyire volt tudatos?

A két dolog teljesen összefonódott. Artista suliba jártam, de már oda is a zene miatt kerültem be, hiszen hegedülni tanultam. Aztán egyszer apám megismerkedett Heinemann Sanyi bácsival, aki a cirkusz karmestere volt, egyben az artistaképző zenetanára. Apám kérdezte tőle, nem tudna-e ajánlani mellém egy magántanárt, mert szeretné, ha komolyan foglalkoznék a zenével. Heinemann azt mondta: „Hozd el a fiadat az iskolába, s ha felveszik, majd én foglalkozom vele." Felvettek, s ő lett a tanárom és zenei nómenklatúrám. Big bandjei voltak, dirigált, hangszerelt – az egész zeneirodalom a fejében és a kezében volt. Klasszikus zenét tanított, de jazz-zenészként ismerte mindenki. Akkoriban kezdett az agyam teljesen megcsavarodni. Nem volt információ, nem volt tévé, nem voltak lemezek, a rádióban egyetlenegy csatorna volt, amit minden este hallgattunk, az American Jazz Award. Németországból közvetítették, és a jazz minden irányzata megszólalt rajta. Heinemann valamiért nagyon megszeretett engem, és még vizsgadarabokat is írt nekem. Ilyen volt a Gershwin-vizsgadarab klarinétra, aminek a kottáját sajnos már elvesztettem. Alig tudtam eljátszani, mert közben végig mosolyogtam.

Ez ma is előfordul?

Persze. A zene holtomiglan része a mentális létemnek, motivál és működtet. Hálát adok az égnek, hogy van egy olyan tévécsatorna, mint a Mezzo, ahol éjszakánként a zene minden irányzatát megtalálod. Hetedikes koromban egy osztályba jártam Horváth Charlie-val, akivel mindig megvitattuk, ki mit hallott a Luxemburg Rádión. Nemcsak zene volt ez, hanem egyben mozgalom is.

Ma van ilyen?

Más jelentősége van ma a zenének. Akkor a zene hatására növesztettük meg a hajunkat, így mindenki tudta, hogy zenészek vagyunk. Tudod, menynyi probléma volt ebből? Előfordult, hogy megkergettek, megdobáltak, olyankor pedig futni kellett. Akinek volt rokona Amerikában, az hozta a lemezeket a suliba, ezáltal egyre több mindent megismertünk, vastagodott az információ. Reggel nyolcra mentem az artistaképzőbe, és hatkor kerültem haza, megcsináltam a házi feladatot, aztán elájultam. De még azért rátapadtam a rádióra, lehet-e hallani valami újat. Szereztünk a bátyámmal egy Vörös Szikra magnót, amivel felvettük a zenét, hogy valahogy reprodukálni tudjuk. Aztán jött a gitármánia, mindenki szerzett valamilyen gitárt, megtanult pár akkordot, és máris lehetett együtt játszani.

Ez volt a magyar beat-korszak kezdete?

Igen. Az esztrád zenekarok is kezdtek átalakulni beatzenekarokká.

Nemsokára te is egy zenekarban találtad magad.

Teljesen véletlenül. Bátyám évfolyamtársa volt az egyetemen Laux József, aki kérdezte tőle, hogy nem ismer-e egy énekes-szaxofonos csávót, mert az ő szaxofonosukat elvitték katonának. Mondta a bátyám, hogy hallgassanak meg engem. Így lettem az Omega szaxofonosa. Az iskolában ezt nem tudhatták meg, mert kirúgtak volna. Megmondtam a fiúknak, hogy amint befejezem az artistaképzőt, hivatásos artista leszek, kapok útlevelet és megyek világgá. Akkoriban senkinek semmilyen elképzelése nem volt arról, hogy mi van a határon túl, az artisták viszont ez alól kivételt képeztek. Megúsztam a hároméves katonaságot, és elkezdtem utazni. Amikor hazalátogattam, mindig meséltem az Omegásoknak, hogy milyen sokfelé jártam, azok meg el voltak ájulva. (Az Omegával egyébként egyszer voltunk koncertezni Csehszlovákiában. Teherautóval vittek ki és hoztak vissza minket, de arra is külön engedélyt kellett kérnünk a Belügyminisztériumtól, hiszen sehova nem lehetett utazni. A három év katonaságról nem is beszélve – rengetegen öngyilkosok lettek miatta.) Nagyon megszerettem az artisztikumot, volt egy társulatunk, három lány, két fiú, és zsonglőr-akrobata produkciónkkal elindultunk a nagyvilágba. Sokat voltunk Angliában, ahol meg éppen akkor tombolt a beatkorszak, amitől szintén megbolondultam. Eljutottunk Portugáliába, Ciprusra, Jugoszláviába, Izraelbe, Dél-Amerikába… Én ezt baromira élveztem, mert az utazás ugyanolyan nagy vágyam volt, mint a zene. Minden utazás egy kaland volt, és tátott szájjal figyeltem mindent.

Fotó: Marosi Viktor

A csajozásról nem is beszélve.

Ez nálam úgy működött, hogy mindig volt egy stabil csajom itthon, az utazások alatt pedig egy instabil csajom külföldön. Ez egy szakmai ártalom. Valahogy mindig be tudtam szerelmesedni, de végül maradtak a könnyes szemű levelezések és hosszú telefonbeszélgetések. Tizenkilenc éves koromban aztán önhibámon kívül elvett az első feleségem, kicsit később pedig feloszlott az artista csoportunk. Miután bejártam a fél világot, gondolkodtam, mit csináljak, s úgy döntöttem, visszamegyek zenélni egy kicsit.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Ekkor jött az életembe a Kex zenekar, ami egy alternatív csoda volt. Soha azelőtt nem tudtam olyan önfeledten kacagni, mint akkor. Baksa-Soós János olyan volt, mintha három ember lenne egyszerre: egy bohóc, egy groteszk és egy drámai főhős. Aki ott volt a koncertjeinken, fetrengett a röhögéstől. Aztán Baksa elment Németországba, mert az akkori közhatalom nem értette a humorát, én meg a Non-Stop zenekarral zenéltem tovább, amiben szintén baromi jól éreztük magunkat. Később, amikor Frenreisz Karcsi kiszállt az LGT-ből, Pici meg Laux hívott, hogy szálljak be helyette, én viszont nem tudtam basszusgitározni. Erre azt mondták, ne aggódjak, majd megtanulok. Így kéredzkedtem el a Non-Stop zenekarból, ami nem volt könnyű, mert én voltam a frontember. De szerencsére találtak helyettem mást, mehettem a Loksiba, ahol Barta Tamás fél éven keresztül esténként tanított basszusgitározni. Laux volt a menedzser, aki kissé túlszervezte a zenekar életét, de megcsináltuk a *Bummm!* című lemezt, a *Popfesztivált*, később pedig egy angol nyelvű lemezt is Londonban.

A szerzői feladatokból mindenkinek jutott?

Az elején csak Pici írt dalokat, de megígérték, hogy ha belejövök, én is írhatok. Később a lemezeken mindig volt nekem is két dalom. Pici invencióival nem lehetett versenyezni, de nem is akartam. Valahogy evidens volt, hogy ő a zeneszerző.

Amikor pár éve beteg lettél, mi volt az első ösztönös reakciód?

Attól a pillanattól, hogy valaki megtudja, hogy komolyabb baja van, megváltozik a működése és a gondolkodása. Ez mindent átüt, nem tudod, hogyan jössz majd ki belőle, lesz-e végkifejlet, fogsz-e tudni ugyanúgy ugrabugrálni, vagy felelősen a családoddal élni. Hirtelen eléd ugrik annak a felelőssége, hogy össze kell szedned magad, túl kell lenned rajta, mert vannak gyerekeid, akiket még el kell látnod kajával, lakással, meg néha egy-két értelmes szóval. A szeretetről már nem is beszélek. Amikor 2012-ben egy rutinvizsgálatnál kiderült, hogy valami baj van, alávetettem magam az orvostudomány akkori állásának. Mondták, hogy ne aggódjak, mert a szervezetem nagyon jó állapotban van, és túl leszek rajta. Ez persze nem egészen így alakult, mert az elején elég nehezen tértem magamhoz. A kórházban van ideje az embernek gondolkodni, de nem adtam fel, és arra jutottam, hogy nem azért lettem artista, hogy most lefeküdjek. Ezt az akadályt is át kell tudni ugrani. Aztán másfél hónap után kezdtem összeszedni magam, és hazaengedtek. Életemben először nehezemre esett venni a lépcsőfokokat.

Hányadikra kell felmenned?

A másodikra, de hatméteres emeletek vannak. Akkor azt mondtam magamnak, hogy „na, most végre megérezted az évgyűrűidet.” Persze megmagyaráztam magamnak ezt is, elkezdtem újra kajálni, visszajött az erőm, és visszakaptam a bizalmam a jövővel kapcsolatban. A betegség megtanított kicsit másképp figyelni magamra és a világra. Tudtam, hogy össze kell szednem magam, mert a gyerekeknek még szükségük van rám. Azt hiszem, ebben sokat segített az artista múltam, a rengeteg mozgás, akrobatizálás. Annyi energiám volt mindig, hogy egy bikát le tudtam volna ütni bármikor. Annak, hogy a betegség ilyen fizikumban talált meg, biztos, hogy köze volt a felépülésemhez.

Ma hogyan tartod magad mozgásban?

Le-föl járok az emeleten, ez önmagában egy sport. Van egy csomó cipekedni való, korábban a gyerekeket cipeltem, most a kaját, a vizet, a kutyát. Három kutyánk volt, de egyikük nemrég eltávozott. Az utolsó két évében őt is hozni-vinni kellett a lépcsőn. Életem legjobb kutya-barátja volt, hihetetlen érzelmi intelligenciával.

Amikor lejöttünk ide a söröző-be, talált magának egy sarkot, ahonnan látott engem, de nem zavart senkit. Mondtam neki a végén: „Sergio, ha tudtam volna, hogy ide jutsz, idő előtt főbe lövöm magam.” Tizenhét évesen halt meg. Az is mozgásban tart, hogy esténként csinálok egy-két tornamutatványt, guggolást, fekvőtámaszt. Egészen addig, amíg kicsit párás, izzadt leszek. Elfáradok, iszom valamit, olvasok egy kicsit és elájulok.

Most egyedül élsz?

Nem, a kislányom édesanyjával. Egy darabig velünk lakott az egyik fiam is, a legnagyobb fiam pedig épp tegnap ment haza Varsóba. Akinek van négy gyereke, az már nem tud egyedül lenni. Az, hogy van-e aktuális feleségem vagy társam, az igényektől függ. Ha az ember szerelmes lesz, akkor minden megváltozik körülötte. Aztán egy ilyen szép dolog egyszer csak elszürkül, megsemmisül. Mindig azon gondolkodtam, hogy amikor kimondjuk, hogy holtodiglan-holtomiglan, az nem lehet igaz. Becsülöm azokat, akiknek sikerül, de ők kevesen vannak. Addig kell házasságban élni, amíg jó. A kislányom mamája eleget volt velem, jóval fiatalabb nálam, úgyhogy most már teljes szabadságot kell neki adnom. Én megyek balra, ő meg jobbra, de megbeszéltük, hogy amíg Lili tizenhat-tizennyolc éves nem lesz, mindenképpen maradjunk együtt. Aztán, ha utána még akar maradni, holtomiglan maradhat.

Ez bölcsen hangzik. Az egód lett alacsonyabb?

Fotó: 424-es Archívum/www.lgt.hu

Nem az egóról van szó, hanem a gyerekről. Van három fiam és egy kislányom. Egy kislányt sokkal aggodalmasabban pátyolgat az ember. A fiúkért kevésbé aggódtam, mert tudtam, hogy vannak annyira talpraesettek, hogy mindig hazatalálnak, de a lányok sokkal kiszolgáltatottabbak. Ráadásul az az információözön, amiben ezek a gyerekek élnek, számomra feldolgozhatatlan. Amikor én voltam tizenöt éves, az volt az információ, amit apámon láttam, meg amit az iskolában tanultam.

Szerinted az a jobb, amiben ők élnek, vagy amiben te éltél gyerekkorodban?

Mindenképpen ez a frankó, amiben ők élnek. De ennek a demokratikus választási joga a lényeg. Rá van bízva a saját eszedre és érzelmeidre, hogy milyen információt választasz ki. Mennek a gyerekek az utcán és nem beszélgetnek, hanem nézik a telefonon, hogy ki mit írt. Pedig ebből ki kell tudni zökkenni. Annak viszont örülök, hogy tegnap Lili kérte, vegyünk neki egy könyvet. Azonnal elmentünk egy könyvesboltba.

Te mit olvasol most?

Teljesen véletlenül egy filozófiai könyvet, ami mindenféle ideológiákat hasonlít össze. Az író a legkülönbözőbb híresség fejtegetéseiben felfedezett egy közös szálat, amivel azt sugallja, hogy az embereknek alapvetően egy vonulaton fejlődik az érdeklődése. Az olvasás egy jó menedékhely. Ha tényleg érdekel, amit olvasol, a világ képes megszűnni körülötted. Megkönnyebbülés, amikor át tudsz szellemülni, és bele tudsz merülni egy másfajta gondolkodásba.

Fotó: Reviczky Zsolt

Szóval ez nekem olyan élmény volt, mintha tizenhat éves lennék – majdnem könnybe lábadt a szemem, amikor meghallgattam és a koncert után bemutatkozhattam neki. Mindent megért az a repülőjegy.

Van olyan zene ma, amit legalább olyan lelkesedéssel hallgatsz, mint amiket tizenévesen hallgattál?

Van, főként amerikai zene. Mi mindig le voltunk maradva jó tíz évvel mögöttük. A magyar beatkultusz is az amerikai zenéből építkezett. Ott komoly kultúrája van a zenének, akarva-akaratlanul benne van a szabadság és a demokrácia érzése. Volt olyan, hogy felültem egy repülőre és kimentem New Yorkba az egyik kedvenc zenészem koncertjére. Egy orvos barátom szerzett nekem egy pass-t, amivel bejutottam az öltözőkhöz és találkozhattam vele.

Ki ez a zenész?

Michael McDonald. A The Doobie Brothersnek volt az énekese, aztán önállósította magát. Azóta szerintem az egyik legnagyobb zenei kreátor Amerikában, sajátos zenei világa van, ráadásul úgy zongorázik, hogy az egy különszám.

Szereztél egy jogi diplomát is, ezt miért tartottad fontosnak?

Ráértem, kíváncsi voltam, és belefért az életembe. Kétszer próbálkoztam sikertelenül, és harmadszorra vettek fel, ráadásul tök véletlenül. Az orvos húgom kitalálta, hogy orvos-jogász szeretne lenni. Amikor indult az ELTE-n egy másoddiplomás képzés, jelentkezett. Felhívott, hogy igyunk egy kávét az Astoriánál, utána kísérjem el a Kecskeméti utcába, hogy beadja a papírjait. A hölgy, aki átvette a papírokat, megkérdezte: „A maga papírjai hol vannak?" „Csókolom, én csak kísérem a húgomat" – mondtam. „Ne mondja már, maga kétszer is járt itt, emlékszem. Itt van egy A meg egy B nyomtatvány, gyorsan töltse ki, az A-t adja vissza nekem, a B-t meg ma éjfélig vigye fel a várba. Nincs felvételi, viszont fizetni meg tanulni kell." Beadtam, felvettek. Annyira élveztem az egyetemet, hogy csak egy előadásról hiányoztam, mert volt valami haknim, amit már nem lehetett lemondani.

Az LGT után meg tudtad tanulni, hogyan menedzseld magad?

Az önmenedzseléshez nem értek. Folytam az eseményekkel. Mindig volt egy ötletem, hogy merre kell tendálni, kitűztem egy célt, hogy hol akarok koncertezni, és elkezdtem szervezni. Az is előfordult, hogy valamit addig szerveztem, amíg végül nem lett belőle semmi. Ebben én nagyon hülye vagyok.

Van, akiben meg tudsz bízni, és ezeket megcsinálhatja helyetted?

Nincs. Szerintem Magyarországon a menedzser szakma nem létezik. Egyetlen jó menedzserrel találkoztam életemben: Laux Józseffel.

Mit várasz a jövőtől?

Bízni kell abban, hogy a jövő jobb lesz, mint a ma, és hogy még lehet demokratizálni. Fontos számomra, hogy a demokrácia működjön, mert igen halvány sugallataiban van most jelen. Elfejlődtünk nagy nehezen oda, hogy megtanuljuk a demokrácia lépcsőfokait, de most mintha visszafejlődnénk. A mai európai életnek ez a lényege.

Marosi Viktor

A KULTÚRPART AJÁNLJA:

Indul az **ELEVEN Tavasz** a Bartók Béla Boulevard-on! **Május 6-8.** között Budapest Kulturális Főutcáján újra beköszönt az ELEVEN Tavasz, amelyet három évvel ezelőtt olyan nemes céllal hívtak életre a szervezők, hogy a mai kornak megfelelően újraélesszék és felpezsdítsék a környék kulturális és társasági életét.
Rendelj novellát az asztalodhoz!, buszmegállómese, parafakiállítás, csemperehabilitáció, design aukció, Fogadj örökbe egy kiskertet!, 1 művész 1 porta – ez csak néhány programelem a Bartók Béla Boulevard összművészeti fesztiváljából, ahová idén a szervezők Portugáliát hívták meg vendégségbe. A design vásár mellett filmvetítésekkel, könyvbemutatókkal, koncertekkel és portugál gasztronómiai ínyencségekkel várják a látogatókat a Gellért tértől a Gárdonyi téren át egészen a Feneketlen-tóig.

MÁJUS 1.	**Csík Zenekar – Ferenczi György és a Rackajam koncert** ***Müpa – Budapest***
MÁJUS 3.	**Óbudai Danubia Zenekar – Remélünk** ***Zeneakadémia – Budapest***
MÁJUS 7–8.	**Pázmándi Ízes-Ínyes Ünnep és Vásár** ***Szerelem völgye – Pázmánd***
MÁJUS 12. – OKTÓBER 16.	**Emlékező – Chiharu Shiota kiállítása** ***Szentendrei Képtár – Szentendre***
MÁJUS 18–22.	**Budapest Folk Fest** ***Fonó Budai Zeneház – Budapest***
MÁJUS 20.	**A hattyúk tava – South Bohemian Ballet** ***Müpa – Budapest***
MÁJUS 28.	**Tititá** ***Városház téri színpad – Székesfehérvár***

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

Dogossy Katalin

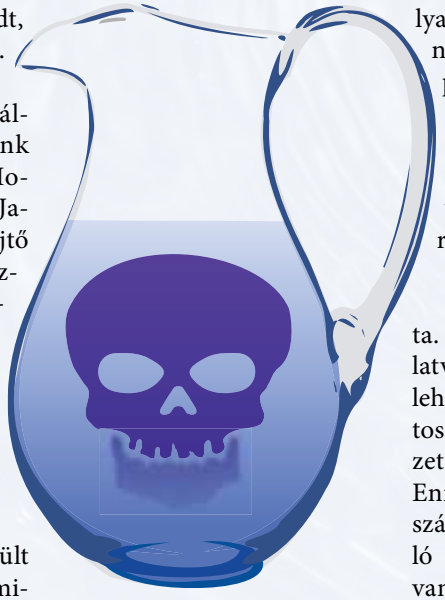
Ez minket nem érint?

Azt mondják a nálam okosabb emberek, hogy a megújuló energiák, környezetbarát megoldások drágák, ráadásul a hasznosításhoz szükséges eszközök gyártása környezetszennyező. Az állam pedig azért nem támogatja ezeket, mert neki nem üzlet.

Arról jutott ez most eszembe, mert közgyűlés volt minálunk a házban. Kiderült, hogy az egyik földben lévő régi cső kilyukadt, és jó sok víz elszivárgott. Ezen a közgyűlésen sokat beszéltünk a ház vízgazdálkodásáról, mely költségink tetemes részét teszi ki. Hogyan lehetne spórolni? Javasoltam az esővízgyűjtő tartály felállítását az ereszcsatornák alá, hogy a kertet ezzel tudjuk locsolni. Kiderült, hogy a szivattyú, mely az esővizet a locsolás céljára kipumpálná, drágább, mint a víz, amit elhasználunk.

S ekkor megint felmerült bennem a kérdés, hogy miért nem támogatja az effélé próbálkozásokat az állam. A válasz ugyanaz volt. Nem érdeke.

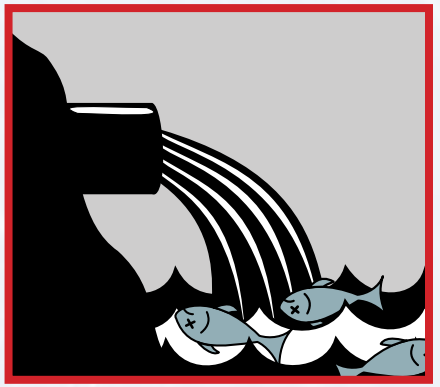
Gyerekkoromban – ezt a fiatalok el sem hiszik ma már – a tejet üvegben árulták, vagy kannába mérték, a bevásárláshoz kosarat vittek a boltba, az emberek vizet ittak, csak úgy a csapból. Kevés volt még a semmire sem használható, éghetetlen műanyag. A gyerekeket jó időben az összegyűjtött esővízben fürdették, mert az jobban tisztított, mint a szappan. Nyáron a kút volt a frizsider, télen hatalmas dunna a fűtés. Persze nem a környezettudatosság volt az oka, hanem a szegénység. Mégse kellene talán az egészet úgy ahogy van, elfelejteni.



Egyszer a Nobel-békedíjas klímakutató, Ürge-Vorsatz Diána azt mondta nekem, hogy Közép-Európa közel kétfokos melegedést él át az iparosodás előtti értékhez képest. Ez túl gyors változás. Ezen belül hazánk különösen rossz helyzetben van, ugyanis hegyek veszik körbe, ezért az élővilág, mely a globális felmelegedés miatt folyamatosan észak felé vonul, nem tud vándorolni. Kipusztul, s ezzel csökken a Kárpát-medence biológiai sokfélesége. Akkor megkérdeztem tőle, tehet-e valamit ez ellen az egyszerű halandó.

Nagyon sokat – válaszolta. A legtöbbet! Az éghajlatváltozást csak lokálisan lehet megállítani. A legfontosabb, hogy kevesebb vizet és energiát használjunk. Ennek az útja Magyarországon nemcsak a megújuló energia, hanem ma már vannak olyan építészeti technológiák, amelyekkel passzív házat lehet építeni. A tökéletes nyílászárók, a minimum 20 centis szigetelés, a megfelelő tetőszigetelés, és a hőhidak megszüntetése oda vezethet, hogy a ház fűtésigényét 90 százalékkal lehet csökkenteni. A mosakodáskor elhasznált vizet például wc-öblítéskor lehet újrahasznosítani.

A XXI. század egyik legnagyobb megoldandó problémája ugyanis az állandó vízszennyezés és a fenyegető vízhiány, vagyis a tiszta víz megszerzése. Nagyon valószínű, hogy egyre több regionális, s néhány évtized múlva akár globális háború törhet ki a víz birtoklásáért, amely akkorra már drágább lesz, mint az arany. A globális vízkészleteknek ugyanis alig 3,5 %-a édesvíz, de ennek jelentős része jég formájában a sarkvidékeken, valamint felszín alatti vizekben található. Ma még elég. De meddig?



A legtöbb ember, én magam is, amikor a klímaváltozás fenyegető következményeiről hallok, azt gondolom, ez a jövő. Holott ez nem az.

Ma a világban évente 5-8 millió ember hal meg és közel 250 millió kap valamilyen betegséget szennyezett, fertőzött víz fogyasztása következtében. Ha ezt hallja, megvonja a vállát az európai, hiszen ez csak Afrikában és Ázsiában történik meg, nálunk nem. Kína súlyos vízellátási gondokkal küzd, a Pekingben élő emberek fogyasztása egyre kevésbé megoldott. Kiemelten veszélyeztetett országok a Közel-Keleten és Észak-Afrikában találhatók, de Ausztráliának is sürgős válaszokat kell adnia a vízhiány okozta problémákra.

Hogy ez minket nem érint? Hiszen bár Földünknek egyre több embert kell eltartania, de nekünk ezzel éppen ellenkezőleg, a népességfogyás a problémánk. Lehet, hogy Szenegálban és Mauritániában több száz halottat követelt már a küzdelem a Szenegál folyóért, vagy hogy a Niger folyó, a Csád-tó, illetve a Viktória-tó vizéért különböző afrikai államok között állandó a konfliktus. De minket ez nem érint!

Biztosan nem?

Én azt hiszem, hogy az efféle gondolkodás következményei beláthatatlanok. Nem mondhatjuk, hogy ami nekünk jár, az nem illeti meg a többieket. Afrika, Ázsia, Dél-Amerika lakói sem akarnak éhezni, szennyezett vizet inni, banális betegségekbe belehalni, sok munkával semmire sem jutni. Ha nem osztjuk meg a javainkat, nem vigyázunk közös földünkre, vízkészleteinkre, nem osztozunk más földrészek lakóinak a problémáiban, még az is lehet, hogy megbosszulják ezt.

Tessék csak a menekültválságra és a terrorizmusra gondolni.

Novák Péter

Unokáink se?

Az épített örökség és természeti környezetük kézenfekvő benyomások civilizációnk mibenlétéről, így szűkebb pátriánk tekintetében identitásunk jelképei is. Már ameddig!

Bízom benne, hogy a címtöredék még sokakban idézi fel Ráday Mihály legendás urbanisztikai műsorát, miszerint *Unokáink sem fogják látni, avagy városvédő Pallasz Athéné kezéből időnként ellopják a lándzsát.* Felejthetetlenül kacifántos egy iniciálé, nota bene ihletője maga a valóság, ti. a budai vár Szentháromság terének szegletében álló műremek nem egyszer szenvedte vandálok pusztítását.

Ez van, a barbárok mindig is a kapuban álltak.

A kereken harminc évig (!) prosperáló tévés magazin példásan teljesített, hol oknyomozott, hol feltárt, hol megoldott a közszolgálat jegyében, de még szervezetekbe tömörülő mikroközösséget is aktivizált, messze megelőzve korát az infokommunikációnak. Magától értetődő mifelénk, hogy teljesítményéért az ötletgazdát kitüntetik, majd érdemei elismerése mellett megszüntetik, mármint a műsort, de azt indoklás nélkül. Nem fér bele a készülékbe, vagy mi van?

Semmi. Történt, ami történt, ráadásul az évtized elején, mondhatni „hol van már a tavalyi hó”! Többek között pótolhatatlan műemléképületeink falaiba szivárogva, hogy a lényegre térve indokoljam a dokumentumsorozat váratlan nosztalgiáját.

Tán nincs olvasója ezen országosan terjesztett havilapnak, ki nem szembesülne a múlt monumentumainak permanens állagromlásával településén, vagy vonzáskörzetében. Túl érzelmeken és esztétizáláson, adófizető állampolgárként sem árt tudatosítani, hogy nem csak méltatlan, de egyben drága mulatság a hanyag ingatlankezelés.

Előbb utóbb komoly rést üt bárki költségvetésén, akár a mostani nullák a számjegyelőtag nélkül. Igen, állok elébe a számonkérés számonkérésének és a köztudottan legatyásodott önkormányzatok jókívánságainak havastul, unokástul. Már-már teljes joggal szegezik a kérdést, mégis miből? Hol nemhogy pénz, de már energia sincs a lokális közigazgatásra, nehéz nem intellektuális nyavalygásként értelmezni a műemlékvédelem hiátusát. Ugyan a megvalósult elképzeléseket sem lehet könnyű figyelmen kívül hagyni.

Ha van is ilyen, hagyjuk. Az egyiknek sikerül, a másiknak nem, és magam is a kritizált értelmiségi attitűd könnyedségével suhanok el olyan meghatározó témaspecifikumok mellett, mint a szabályozás.

Jó, hogy a paragrafusok alkal-mat-lan-sá-ga okán, de ez így tényleg nem fair.

Nem lehet fennakadni a kiválasztottak kapcsolati tőkéjének, lobbi- és még kitudja miféle tevékenységeinek szövevényes hálózatán! Bár a végén kiderülhet, hogy valakik komolyan vették a pályázatokban, a tulajdonosi szerkezetek átalakításában, ad abszurdum a civil összefogásban rejlő lehetőségeket, majd menedzselték is azokat. Átláthatóan, szakmunkát és lelkesedést delegálva a projektbe. Khmm.

Most meg írhatják ki világ szégyenére, hogy „valakinek” támogatásával.

Ha értik mire gondolok... Legalább mentalitásunk megváltoztatására, legalább az igény igényének kifejezésére – ha másra nem is, erre mindig van lehetőség.

Épített környezetünk állapotai árulkodnak, olykor jobban mindennél a lélek állapotait illetően. Kerülve a további személyeskedés látszatát egy triviális, de hatásos példával élek: csak mindenki képzeljen maga elé egy nyilvános illemhelyet.

Bírjuk még gyomorral, de ahogy tenmagunk, úgy leépülnek épületeink is. Ebben az értelmezésben minden elhanyagolt kultúrtörténeti helyszín a negatív tartományban is látványos. S valóban, bár görög volt a falóban (sic!), eszme nélkül hiába eszmei érték, nem ér többet egy lukas garasnál.

A kollektív érdektelenség a milliárdjainkból finanszírozott renoválásokat is ellehetetleníti; vagy ismét az enyészet útjára lépnek, vagy kisajátítódnak valaminek a nevében. Tetszettek volna használni, belakni, visszajárni. Hol van ez a kritérium, a megvédés, az élőlánc, a lelkiismereti szembesítés utcai harcához képest?

Hogy ne a rossz érzés maradjon – és a megidézett WC vízióját is eloszlassam – a magam lakókörnyezetéből ajánlok káprázatos, gyönyörködtető, csillogó, villogó beruházást, csak azért is! Látogassanak el egyszer a Várkert Bazár díszkertjébe Budapesten, tegyenek egy sétát, ámuljanak és ájuljanak a fűbe, örvendezzenek Ybl Miklós kortárs építészeket meghazudtoló megoldásain, és a hálás utokór restaurációján, meg egyáltalán. Könnyen rabul ejtő az érzés, hogy akárhol lehetnének a nagyvilágban, lévén egyetlen magyar szót sem hallani.

De azért a miénk, és se nem kicsi, se nem savanyú. Hát még a fölötte álló épületegyüttes, melynek bármi is legyen jövője, nem veszítheti el köztér jellegét!

Már leendő unokáim végett sem.

HIRDETÉS

Polgár Teréz Eszter

Erdő-sebek gyógyítói

„Erdőket, vadakat, életet mentünk” – ez az Erdőmentők mottója, célkitűzése, és a közösség Génrezervációs csoportvezetőjének, Kissné Dóczy Emíliának személyes hitvallása. A természet szenvedélyes szeretete, rengeteg energia és hit összpontosul az alapítvány munkájában, és – miközben naponta szembesülünk az évszázadok óta tartó környezetpusztítás hatásaival, a sokszor helyrehozhatatlan károkkal – ez a lelkesedés ragadós. Beszélgetőtársamé különösen. Egy budai kávézóban mesél az erdőmentésről, mely munka utáni munka, egyben hobbi és erőforrás – de mielőtt belekezd, rendel egy erdei gyümölcsös limonádét.

A természet szeretetét otthonról hozod?

Igen. Nekem a természetről a család is azonnal eszembe jut. Remélem, a most ötödikes fiam is így lesz majd ezzel. Mi, a két testvérem meg én, szinte kint, a természetben nőttünk fel. Rengeteget jártuk az erdőt-mezőt, horgásztunk – a szüleink, sőt a nagymamánk is jött velünk. Tősgyökeres budapesti vagyok, de peremkerületben laktunk, lakom most is, ahonnan könnyen ki lehet szabadulni a városból. Apukám biológus szeretett volna lenni; nem az lett, viszont én ezért egész gyerekkoromban mikroszkóp alatt vizsgáltam mindent, amit találtam. Apuval vízmintát vittünk haza, kielemeztük, bagolyköpetet gyűjtöttünk az erdőben…

Bagolyköpetet??

Tudod, a bagoly visszaöklendezi az elfogyasztott táplálék emészthetetlen részeit, és abból kiderül, mit ehetett. Nagyon izgalmas. A gyerekek imádnak mikroszkóppal nézegetni, de ez el szokott múlni. Nálam nem múlt el, biológia tagozatra jártam gimiben, majd az egyetemem agrár szakra mentem a nővérem nyomdokain. Láttam, hogy olyan tárgyakat tanul, ami engem nagyon érdekel, ezért én is oda jelentkeztem, így lettem agrármérnök. A szakmámban dolgozom 13 éve: természetvédelemmel foglalkozom.

Természetvédelemben dolgozol főállásban – és a szabadidődben, önkéntesként szintén.

Úgy mondanám inkább, hogy a hobbimmal foglalkozom napi 8 órában is, meg utána is, de két nagyon különböző területen. Ez szenvedély. Ez az, ami tölt, plusz löketet, új erőt ad – legyen az szemétszedés vagy odútelepítés, bármi. A munkahelyemen irodában dolgozom, de járunk terepre is. Az Erdőmentőknél sokszor kint vagyunk, de irodai teendők is vannak. Az alapítványi munka ugyanúgy napi szinten az életem része. Szerencsére sok minden otthon végezhető. Mindig is rengeteget jártam az erdőt, de csak 3 éve kerültem kapcsolatba az Erdőmentőkkel: a vezetők közt jó barátaim dolgoztak. Amikor először kimentem velük terepre, nem volt kérdés, hogy csatlakozom. Nagyszerű közösséget épít az, hogy mindenki önkéntes, aki ugyanúgy tenni akar a természetért, ugyanaz a belső indíttatása. Holnap pont faültetésre megyünk, a fiam is jön, a férjem pont dolgozik, úgyhogy most nem tud csatlakozni.

De ezek szerint szokott. Nem csak „tolerálja a hobbidat”, hanem aktív részese.

A természetszeretet közös pont volt; kezdettől rengeteget kirándultunk, sátraztunk, és persze, mióta megszületett a fiunk, őt is visszük. Az Erdőmentők akcióira is együtt megyünk hétvégén, sőt barátokat is hívunk. Nagyon jó programok ezek. A nap végén mindenki irtó fáradt, de mosolyog, és aki először jön, kérdezi, mikor jöhet megint.

A Génrezervációs Csoport vezetője vagy. Mivel foglalkoztok pontosan?

A veszélyeztetett fajok és élőhelyek védelme, megőrzése a fő cél, ezen belül madár-, emlős-, kétéltű- és élőhelyvédelemmel foglalkozunk. Én mind a négy területet egyformán szeretem – mint ahogy az ember a gyerekeit. A madárvédelem része az odú- és etetőtelepítés (ide tartozik ezek elkészítése, monitorozása, gyerekek bevonása a folyamatba stb). Az emlősöknél most indult a pelevédelmi programunk, pont tegnap készítették el iskolások az első peleodúkat. A békamentés minden tavasszal aktuális: a békákat össze kell szedni a terelőknél, átvinni a túloldalra, hogy átjuthassanak az ívóhelyükre, és ne pusztuljanak el vonulás közben az autóúton, ahogy ugrálnak nagy szerelmesen. Mi Tinnyénél mentjük őket a vonuló-útvonalukon. Az élőhelyvédelemhez az inváziós növények visszaszorítása tartozik, amelyek megváltoztatnák a természetes növénytársulásokat. Az első akció, amelyben én részt vettem, lápmentés volt: ilyenkor csónakokkal a láp saját társulását mentjük az elnyomó növényekkel szemben. Mivel az önkéntesek nem feltétlenül szakmabeliek, mindig vannak szakértő vezetők, akik irányítják az adott munkát.

Fotó: Erdőmentők Alapítvány

Nagyon szerteágazónak tűnik ez a négy terület – nem lehet egyszerű mindezt átlátni, kézben tartani.

Az Erdőmentők teljes feladatköre még sokkal tágabb. Igazából minden beletartozik, ami az élőhelyek rehabilitációjával és karbantartásával kapcsolatos: oktatás, kutatás, érdekegyeztetés, önkéntes szakemberek képzése, erdőbarát programok szervezése. Vannak speciális egységeink: a Vadvilágvédelmi Járőrszolgálat és Laboratórium. Ha például ártalmas anyagokat találunk a vízben, vagy bejelentenivalóval találkoznak járőreink, értesíteni tudjuk a hatóságokat. Egyébként a honlapunkon nekünk is bárki bejelentést tehet, aki veszélyeztetett területre bukkan. Klímatanácsadással is foglalkozunk, tartunk előadást, egyéni konzultációt, min lehetne javítani, hogy lehet a háztartást vagy az irodát zöldíteni. A mosogatószer típusától a wc-papírig – mert abból is van olyan, ami 100%-osan újrahasznosított papír – sok pici dologra oda lehet figyelni. Elveszett személyek keresésében is részt veszünk – több szervezettel együttműködésben –, hiszen az erdőnek az ott kirándulók is szerves részei. Mi magunk is tréningezünk, képezzük magunkat, tanulunk felderítést, életmentést és alpintechnikát. Ezt a munkát a szükség hozta. Előfordulnak éles helyzetek, és mi is sokat vagyunk kint, viszünk gyerekeket, jó, ha van köztünk szakember, aki segíthet, ha kell.

Fotó: Erdőmentők Alapítvány

Hányan vesznek részt egy-egy akcióban?

Változó, átlag 20-40 ember. Országosan 800-an vagyunk, mindenki önkéntes. Hét regionális csoportunk működik budapesti központtal. Nagyon jó a kapcsolatunk a nemzeti parkokkal, állami erdészetekkel, hatóságokkal, önkormányzatokkal. A velük való együttműködés alapvető, és hál'Istennek kiépült, élő kapcsolataink vannak, segítik a munkánkat. Tudják, hogy ha egy terepre kimegyünk dolgozni, akkor tényleg dolgozunk. Egy-egy akciónál kiküldjük a körlevelet, hogy melyik területnek van szüksége segítségre, és lehet jelentkezni. Van honlapunk, facebook-oldalunk és levelezőlistánk. Nagyon sok baráti társaság, sőt cég talál ránk így. Több cég úgy keresett meg minket, hogy csapatépítő tréninget szeretne, de nem öncélúan, hanem tenne is valami hasznosat. Nemrég 3,5 tonna szemetet szedett össze egy ilyen céges csapat. A közös, jó célok tényleg erősítik az összetartozást, nekünk pedig minden kéz elkél, mert az illegális hulladéklerakás nagyon nagy probléma. Erre a hatóságoknak is jobban kellene figyelniük, de az egyéni felelősségvállalás a kulcs. Itt van óriási szerepe annak, hogy a gyerekekre hassunk.

A következő generáció felnőttjei a mostani gyerekek lesznek.

Ha megtanulják, hogy nem dobják el a szemetet, akkor felnőttként sem rakják le a zöldben. Ezért tartunk előadásokat, interaktív foglalkozásokat nekik. Ha tudsz olyan élményt adni nekik, amibe bevonódnak, akkor nagyon lelkesek. Számos óvodás és iskolás programunk van. Az iskolások 6-7 órát töltenek suliban; ha ott szelektíven gyűjtik a szemetet, otthon is megkérdezik, a szülők miért nem. Múlt héten először vittünk ki down-szindrómás fiatalokat, felnőtteket az erdőbe. Két intézményből jöttek, és nagyon nagy sikere volt a programnak.

Te sosem pihensz?

Sokszor kérdezik. A munkahelyemen is intenzív a munkatempó, de ott annyira mást csinálok, mint az Erdőmentőknél, hogy inkább tölt egyik a másik után. Félévente egy napot kiveszek, és akkor csak pihenek, de ez elég. Doppingol, hogy mások számítanak rám, és hogy olyasmit csinálhatok, aminek van látszatja. Azzal, hogy élőhelyet mentünk, életet mentünk. Ami nélkül nem menne, az a pontos időbeosztás. Míg beérek a munkába és onnan haza, az kétszer 3/4 óra tömegközlekedéssel: az alatt tudok egyeztetni, szervezni, pályázattal foglalkozni; átgondolni, hogy az egyes projektekhez milyen eszközöket kell beszerezni. Hazaérve tanulok a fiammal, aztán vacsora, elcsendesedés, és akkor fél 10 körül nekiülök az alapítványi munkáknak: pályázatokat keresek, írok, vagy épp megrajzolom a peleodú tervrajzát.

Van kedvenc állatod? Vagy ez is olyan, mint ahogy a gyerekeivel van az ember?

Nehéz választani, igen. Kedvenc a róka, a szarvas, a szajkó, a farkas, a pele… jaj, a pelét nagyon szeretem!

Fotó: Erdőmentők Alapítvány

HIRDETÉS

Fájdalomcsillapítás és diabéteszes neuropátia terápia egy készülékben

Dr. Endre Veronika

A Mediwel egy új fájdalomcsillapító, idegstimulációs készülékkel, az OTO Electro Therapad-dal nyújt segítséget mindazoknak, akik különböző egészségügyi problémákkal küzdenek, és elsősorban a beavatkozásmentes kezelést részesítik előnyben. Dr. Endre Veronikával, a Mediwel orvosszakértőjével beszélgettünk a készülék hatásairól.

Napjainkban a túlfeszített munkatempó vagy a teljesítmény-orientáltság során fellépő stressz vagy depresszió, az izmok feszüléséhez, kötöttségéhez vezet, így rövid idő alatt nyak- derék- és hátfájdalmak alakulhatnak ki. A gerincoszlop helytelen tartása (görnyedt, mozdulatlan testtartás például ülve) miatt főleg a nyak körüli régiókban, a vállöv izmaiban érzékeljük az ún. fibromyalgiás csomók okozta fájdalmat. Erre jelenthet megoldást az OTO Electro Therapad elektroterápiás elven alapuló impulzusa, melyet a nap folyamán bármikor alkalmazhatunk. Az elektromos stimulus a kapuelmélet alapján csökkenti a fájdalmat: az ingerületvezető rostokban haladó ingert a gerincvelő szintjén sikerül blokkolni, így a fájdalomérzet nem jut el az agyba. Az alapkészüléket TENS elektródák egészítik ki, melyeket a test bármely fájó pontjára felhelyezve kiterjeszthető a Therapad fájdalom- és gyulladáscsökkentő hatása.

A fájdalomcsillapítás mellett sok más betegség kezelésében is hatékony segítség lehet ez a készülék.

Így igaz. A stimulációs inger a talp idegvégződésein keresztül a testünk egészére hat, mert a reflexpontok mindegyike valamely szervünkhöz vezet el, így ezek működését a készülék egyértelműen javítja. Ha a készülék talpazatára helyezzük a lábunkat, akkor azonnal látható a lábizmok intenzív összehúzódása. A Therapad a felületes és a mély izmokra egyaránt hat, és jelentősen fokozza a vérkeringést, kiváltképp a kapilláris keringést, ezért az ún. hidegláb-érzet megszüntetésére is kiváló.

A keringésjavítás kiemelten fontos a cukorbetegség esetén.

A készülék kedvezően hat a diabéteszes neuropátiára, mely a cukorbetegek életét nagyon megkeseríti. A neuropátia kezdeti szakaszában, főleg éjszaka zsibbadó, bizsergő, hangyamászás-érzés alakul ki, és később a beteg elveszti a hő-, a fájdalom-, és a tapintásérzékelését, ez pedig egy rossz vérkeringéssel társulva akár a végtag amputációjához is vezethet. A Therapad a károsodott idegek stimulálásával javítja a keringést a rossz vérellátású területeken, stimulálja a mélyizmokat, és orvosolja az idegkárosodás okozta érzészavart. A diabétesz hagyományos kezelése mellett alkalmazva megelőzhető vele a diabéteszes láb kialakulása.

Most ~~129 000 Ft~~ helyett csak **103 200 Ft**

20% kedvezmény

Látogasson el hozzánk, próbálja ki Ön is az OTO Electro Therapad-ot,

vagy bármelyik egészségmegőrző termékünket **ingyen és vásárlási kötelezettség nélkül** az 1124 Budapest, Törpe u. 8. szám alatt, ahol hétköznapokon várják Önt munkatársaink és készséggel válaszolnak minden felmerülő kérdésére!

mediwel Innovative Healthcare Products

Az Ön egészsége a mi küldetésünk

www.mediwel.hu +36 20 779 40 70 1124 Budapest Törpe u. 8.

MÁJUSI AKCIÓ!

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

Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Nailner® körömgomba elleni stift
4 ml

Gombás körömfertőzés kezelésére

4 460 Ft

1115 Ft/ml

Orvostechnikai eszköz*

Bilobil® forte 80 mg kemény kapszula
60 db

Központi idegrendszeri, agyi, illetve végtagi keringési zavarok kezelésére szolgáló készítmény, páfrányfenyő levél kivonattal

4 365 Ft

72,8 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz® pezsgőtabletta
20 db

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére

1 260 Ft

63 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

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

Orrnyálkahártya duzzanatának mérséklésére szolgál meghűlés vagy szénanátha esetén

1 610 Ft

161 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Salvequick® tyúkszemtapasz
6 tapasz

Csökkenti a fájdalmat, enyhíti a nyomást, megelőzi a dörzsölést és segít a tyúkszem eltávolításában

485 Ft

80,8 Ft/tapasz

Orvostechnikai eszköz*

Normaflore belsőleges szuszpenzió
20×5 ml

Kiegészítő kezelésként a bél normál baktériumflórájának helyreállítására antibiotikummal kezelés vagy hasmenés esetén

2 180 Ft

21,8 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Corega® erős rögzítés mentolos műfogsorrögzítő krém XL
70 g

Cinket nem tartalmazó, mentolos ízesítésű műfogsorrögzítő, teljes és részleges műfogsorhoz

1 820 Ft

26 Ft/g

forgalmazza: GlaxoSmithKline Kft.
/CHHU/CHPAN/005/16/

Orvostechnikai eszköz*

Panadol® Rapid 500 mg filmtabletta
24 db

Paracetamol tartalmú fájdalom- és lázcsillapító gyógyszer. Optizorb® formulával a gyorsabb felszívódásért – a hagyományos paracetamol tablettákhoz képest

730 Ft

30,4 Ft/db

forgalmazza: GlaxoSmithKline Kft.
/CHHU/CHPAN/005/16/

Vény nélkül kapható gyógyszer

Anthelios SPF 50+ naptej babáknak
50 ml

Babák érzékeny bőrére, arcra és testre. Erős napsugárzás esetén 6 hónapos kortól

3 470 Ft

69,4 Ft/ml

Napozó készítmény

Lomexin® 2% krém
30 g

Fentikonazol-tartalmú készítmény, mely a bőr gombás megbetegedéseinek tüneti kezelésére szolgál

1 610 Ft

53,7 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

Magnesium+B_6 Pharmavit® filmtabletta
60 db

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

1 420 Ft

23,7 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

Septofort tabletta
24 db

Száj- és torokfertőtlenítő, klórhexidin-tartalmú készítmény

1 140 Ft

47,5 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Visine® Classic szemcsepp
15 ml

Irritált szem külsőleges kezelésére, tetrizolin-hidroklorid-tartalmú készítmény

1 655 Ft

110,3 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Guttalax® 7,5 mg/ml belsőleges oldatos cseppek
30 ml

Székrekedés kezelésére és székletürítés megkönnyítésére szolgáló készítmény

1 680 Ft

56 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Apranax Dolo 100 mg/g gél
100 g

Naproxén-tartalmú izom és izületi fájdalomcsillapító gél, lokális alkalmazásra a bőrön

1 480 Ft

14,8 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres C-vitamin 500 mg filmtabletta
30 db

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

595 Ft

19,8 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Patikárium Multivitamin 50+ tabletta
60 db

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

1 230 Ft

20,5 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

Nurofen® Non-Aqua 200 mg szájban diszpergálódó tabletta
12 db

Csökkenti a fájdalmat és a lázat, mérsékli a gyulladást. Ibuprofén-tartalmú készítmény

1 590 Ft

132,5 Ft/db

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

A legjobbat érdemled!

Ha rossz vagy, nem foglak szeretni! Sok szülő száját elhagyja ez az ártalmatlannak tűnő fenyegetés. Talán nekünk is ezt mondták pár évtizeddel ezelőtt, ha rendetlenséget csináltunk, feleseltünk vagy intőt kaptunk. És talán mi is mondtuk már a gyerekünknek.

Nem is gondolnánk, hogy az ehhez hasonló, a szülői szeretet illékonyságát sugalló üzenet milyen végzetes következménnyel járhat egy gyerek, egy ember érzelmi fejlődésében. Sok felnőtt, aki elhagyatottságtól, sorozatos érzelmi csalódástól szenved, talán épp az ilyen mondatok miatt képtelen az egészséges párkapcsolatokra, méltó munkára, hiszen már kisgyermekkorában azt tanulta meg, hogy csak feltételekkel, vagy sehogy se szerethető.

Félek, ha nemet mondok, elhagy

A tizenkilenc éves Edina már nem hisz a szerelemben. Ő maga mondta. Méghozzá azért nem, mert rövidke élete során mindig olyan fiúkkal hozta össze a sors, akik kihasználták, majd se szó, se beszéd, eldobták. A kedves arcú, kifejezetten csinos és értelmes lány nem érti, miért történik mindig ez vele, holott ő mindent megtesz, hogy az aktuális fiú kedvében járjon.

Nagyon szeretnék végre egy komoly kapcsolatot, ahol mindketten szerelmesek vagyunk, és együtt tervezzük a jövőt – mondja. – Eleinte minden fiú úgy tesz, mintha nagyon tetszenék neki és szeretne. Még olyan is volt, aki a szemembe nézett, és azt mondta, szeret. Aztán jön a rimánkodás a szexért, meg a nagy ígéretek. Félek, ha nem fekszem le velük néhány napon-héten belül, lelépnek. Ezért inkább megteszem. De lelépnek így is. Van, amelyik az első éjszaka után, van, aki három-négy alkalom után. Úgy tűnnek el, mintha sose ismertük volna egymást, egyetlen magyarázat, egyetlen üzenet nélkül...

Nem nagy ügy egy kis verés

Edina esete nem egyedi. Számtalan fiatal nő jár hasonló cipőben, ahogy számtalan srác is inkább magányos, mintsem hogy megkockáztassa, hogy elutasítsák a közeledését. De az idősebb korosztály nagy csoportjára is jellemző, hogy méltatlan kapcsolatba ragadva élik az életüket, mert úgy vélik, nem érdemelnek ennél jobbat. A negyvenhez közeledő kétgyermekes Júlia már másodszorra került olyan férfi mellé, aki rendszeresen veri. Júlia tűr, és azzal érvel, hogy amikor a férfi józan, akkor kedves. És hogy nem olyan nagy ügy egy kis verés, örül, hogy ez a férfi legalább néha törődik velük, és befogadta az első kapcsolatból származó gyereket is. Az előző párjától csak úgy tudott megszabadulni, hogy az éjszaka leple alatt kiszöktek az ablakon át. Két éven át bujkáltak különböző barátoknál és anyaotthonokban, míg végre megismerte a mostani férfit, aki fűt-fát ígért. Eleinte kedves volt, verekedni csak akkor kezdett, amikor elvesztette az állását, és egyre több időt töltött a kocsmában. Hova mehetnék két gyerekkel, miből élnénk, kinek kellenénk, sorolja Júlia az annyiszor elismételt kérdéseket. Pedig most is ő tartja el a családot, most is ő fizeti az albérletet, csak épp pénzel még egy italozó, agreszszív férfit is.

Se ára, se feltétele

Maarit Johnson stockholmi pszichológusnő több évtizede kutatja az önismeret fontosságát. Az önbecsülés szerinte olyan, mint a háznak az alapzat. Ha nem elég erős, a ház összedől, ám ha jól megépített és stabil, akár egy nagyobb földrengést is kibír. Az erős önbecsülés megvéd minket a válságok és csalódások időszakában, képessé tesz arra, hogy bármekkorát zuhanunk is, újra fel tudjunk állni. De abban is segít, hogy a különféle helyzetekben megfelelően viselkedjünk, és a megfelelő kapcsolatokat alakítsuk ki a megfelelő emberekkel. Ha valaki azt gondolja magáról, hogy értéktelen, és nem érdemli meg, hogy szeressék, vajon milyen partnert választ magának? Johnson szerint az önbecsülés nem más, mint az önmagunk iránti feltétlen szeretet, önmagunk tisztelete, a belső biztonság és bizalom, melyek életünk első két évében válnak sajátunkká. A szülők vagy gondozók viselkedése, szavai nyomán tanuljuk meg, hogy akkor is szerethetők vagyunk, ha rosszalkodtunk, és a szeretetnek nincs se ára, se feltétele. Az érdemek nélkül szeretve lenni érzés alapozza meg a későbbi önbecsülést, illetve azt, hogy értékesnek és megismételhetetlennek tekintsük önmagunkat, ahogy a környező világot is.

A számtalan önismereti, spirituális kurzusnak és könyvnek köszönhetően manapság gyakran halljuk, hogy meg kell tanulnunk szeretni önmagunkat. Önzés volna ez? Az az igazság, hogy aki önmagát nem szereti, az elfogadni is képtelen a szeretetet. Ugyanis nem hiszi el, hogy igaz. És ha elfogadni nem tudja, akkor hogyan adhatná? De talán van esély, hogy megváltozzunk, megjavuljon bennünk, ami anno elromlott. Talán az állhatatos szeretet, szerelem a gyógyír, ahogy József Attila írja *Gyermekké tettél* című versében: *„Nagyon szeretlek, hisz magamat szintén nagyon meg tudtam szeretni veled."*

Milyen az egészséges önbecsülésű ember?

- Képes arra, hogy szeretet adjon, és elfogadjon.
- Képes rá, hogy őszintén beszéljen az érzéseiről.
- Ismeri a saját korlátait, hibáit is, de ezekkel együtt is képes elfogadni önmagát.
- Hisz és bízik abban, hogy az élet alapvetően jó.
- Tisztelettel és megbecsüléssel bánik másokkal és önmagával, és ugyanezt várja viszont.
- Képes fellépni és helytállni önmagáért.
- Képes nemet mondani.

Küttel Dávid

Én kis kertet kerteltem…

Egy év megfeszített munkájába telt, amíg megvettem életem első komposztaprítóját. Akik régóta olvasnak minket, azok megszokhatták, hogy kéthavonta megjelenik az írásomban valamilyen szerszámgép. Nincs mit szépíteni, sráckorom óta megvan ez a szenvedély, így órákig elvagyok egy barkácsáruházban, és eddig csak irigykedve néztem azokat, akik vettek egy láncfűrészt vagy egy talicskát. Önkéntes vidéki száműzetésünknek köszönhetően megváltozott az életem, és az elmúlt egy évben legálisan vehettem láncfűrészt, talicskát, sövénynyírót és megannyi fontos szerszámot, de a szecskázó beszerzését mindig meggátolta Györgyi. A hátsó kert viszont nagyon elhanyagolt volt és ősszel ki kellett ritkítani az összes bozótot, illetve kivágtuk a dzsungelünk felesleges fáit. Ennek eredményeképp tavaszra az udvar hátsó szélén halomban állt a zöldhulladék. Ennyi ágat nem tudok elvinni sehová, a kijelölt égetési napon pedig nem mertem alágyújtani a szomszédos nádfedeles házak miatt.

Aztán befutott a tavaszi megrendelés az én otthoni „főnökömtől”: 3 magaságyás, naná, hogy a domboldalba, a virágoknak pedig egy helyes elkerített rész. Aki élt már házasságban az tudja, hogy egy feleségnek ilyen jellegű dolgokban nem szokás ellentmondani… Így hát megnéztem a neten a magaságyás-trendeket, majd kijelöltük az ágyások helyét. Egyből kiderült, hogy ehhez én egymagam kevés leszek, mert egy másfél méteres szintkülönbséget kell vízszintesre varázsolni a magaságyások kedvéért. Felhívtam a sógoraimat, akiknek nagy kedve volt a munkához, de azért

motivációként megemlítettem nekik, hogy az én kedves szomszédomtól nemrég kaptam házipálinkát és némi Irsai Olivért. Jani Bácsinak pedig kitűnő a pálinkája és a bora, melynek hallatán a felnőtt segítség lelkesebben mondott igent az egész napos kerti barkácsolásra.

Egy nyugodt pénteken én vigyáztam a gyermekekre, a kisebbekkel ellátogattunk kedvenc barkácsáruházunkba és a listánk alapján megvettük az ágyásszegélyhez és a magaságyáshoz az alapanyagokat. Aztán megláttam életem gallyaprítóját, akciósan, s mivel nejem éppen szülésnél volt, ezt sajnos nem tudtam vele egyeztetni, így hát megvettem. Lesz, ami lesz… Másnap nekiláttunk a tereprendezésnek, megépítettük a magaságyásokat és a következő hétvégén a srácokkal kialakítottuk a virágágyásokat is.

Ráérős időmben folyamatosan aprítom a gallyakat a kert végében, amit nejem elkezdett szétszórni a virágok közé, ezért még dicséretben is részesültem az eddig tiltott beruházás miatt.

Szonda Györgyi

…bazsarózsát ültettem

Tavaly május végén kaptuk meg a Ház kulcsait, előtte zajlott a herce-hurca, így lemaradtam a tavaszi virágzásról. Nem tudtam, milyen gyönyörű a ház előtt az aranyvessző, vagy a kertben a mandulafák, a vadszilva fehér virágai és nem érezhettem a domboldalt beborító orgonás hihetetlen illatát.

Idén, jelentem odáig vagyok! Minden héten más virágzó ágak kerülnek a vázába, és minden héten újabb növények kerülnek elő az autóm csomagtartójából, hogy alakuljon a gondosan eltervezett színes-illatos kertünk. Egyszerűen muszáj ültetnem, hiszen az utcánk megkapta a falu legvirágosabb utcája címet és szeretném kiérdemelni a kerámikus házszámot, amit drága szomszédasszonyom őrzött, és adta át, mikor beköltöztünk.

Nem könnyű a kert kialakítása, mert a ház mellett nem sok nap éri a növényeimet. Tavaly nyáron felszámoltuk a tüskés-tövises sövényt, így lett beültetendő csupasz terület bőven. Szerencsére Apa és a fiúk tényleg szép virágágyásokat csináltak, úgyhogy most már rendezett a kert ezen része és lehet ültetni bőven. Már gyönyörűek a tavalyi hortenziák, bújik ki az árnyliliom, fut a meténg és a borostyán, zöldellenek a jezsámenbokrok az új helyükön, virágzik a gyöngyvirágcserje, a gyöngyvessző. Nemsokára a kedvenc bazsarózsáim is kinyílnak, a fűszernövényeim láthatóan szeretik a helyüket, a levendulák újratelepítése is sikeresnek tűnik, úgyhogy boldog vagyok és óvatosan a „következő szintre” merészkedek, azaz veteményest próbálok nevelgetni a gyerekekkel.

Hetekig csak néztem az új magaságyásaimat, aztán nagy izgalommal borsó, retek és salátamagokat vetettünk bele és megterveztük hova kerülnek a paradicsom, paprika és cukkini palánták, hova tudna felfutni a zöldbab és ellenőriztük, hogy a málna „ültetvény” nem takarja-e el a napot a veteményes elől. Az öntözés még igényel némi tervezést, úgyhogy itt az új feladat Apának, mehet búvárszivattyúkat nézni és nem kell engem győzködnie, hogy erre a gépre is feltétlenül szükség van egy kertes házban…

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Sallai Ervin

Anyák napja

Szia Anya! Visszahívla… de, persze, hogy fontos vagy… tudom, hogy ebben a hónapban még nem hívtalak, de még csak elseje van. Nem azért akarom letenni, mert már legszívesebben a temetőben tudnálak. Itt ül velem szemben Hiromoto úr a japán kereskedelmi attasé… Kétlem, hogy kamikaze lenne, de mindegy is, mert nem egy vadászgép botkormánya van előtte, hanem egy csésze tea. Nem tud ártani egy csészével nekem, és nagyapát sem a japánok támadták meg a második világháborúban, hanem egy vecsési kalauz, mert nem volt jegye… Lehet, hogy fura szeme volt, azonban kalauzban kevés a japán.

Igen, megkaptam az ebédet, amit küldtél. Pont, ahogy szeretem. Nem fogja senki összekeverni a sajátjával. Főleg, hogy rárajzoltad az óvodai jelemet – a kisautót. Legközelebb az is elég, ha ráírod a nevem. 45 éves vagyok, majd csak elolvasom valahogy… Mindenképpen megkínálom belőle Hiromoto urat. Majd skype-on megköszöni neked, nagyon siet vissza Japánba, azért kellene letennem… Alig hiszem, hogy tudna ajánlani nekem egy kedves gésát feleségnek, de ha nagyon akarod, megkérdezem. Csak tudod, anya, nős vagyok. Attól, hogy Valit nem szereted, ő még a feleségem… De igen, tisztel téged. A nászajándékba kapott ágyneműt azért dobta ki, mert húsz év alatt elhasználódott… Lehet, hogy egy gésa jobban tudott volna vigyázni rá, de mi csak ennyire.

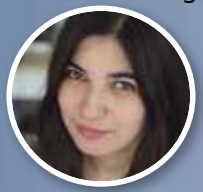
Nem tiltotta el tőled a gyerekeket, mindössze négy hétvégéből egyet szeretnénk velük tölteni… Azt sem mondta, hogy elrontod őket, bár igaz, kérte, hogy a cukros paradicsomleves, és a nutellás palacsinta után ne egyenek meg egy egész tábla csokit reggelire… Lacika hat kilót hízott szombaton. Dehogy volt kórosan sovány… Igen, köszönjük, hogy házi csirkével eteted őket. Tudjuk, mennyire nehéz manapság tyúkokat tartani. Főleg nálad a panelben. A szomszédok panaszkodnak is a zajra… Kizárt dolog, hogy ’56-ban is ők jelentettek volna fel, mert a nyolcvanas években születtek… Isten ments, hogy tehenet is vegyél! Tudom, hogy elfér a gardróbban, és hogy nagyon egészséges a házi tej, de föl sem tudod vinni a lifttel… Hogy a pónit is felvittétek?! Milyen pónit? Tény, hogy Katika szeretett volna lovagolni, de azért nem kell venni egy pónit! Ott kőröz a nappaliban?… Nem tudom, hogyan lehet lenevelni arról, hogy beleegyen a levesestálba, még sosem tartottam lakásban lovat… Jól emlékszel, az egyetemen fél évig tanultuk a mezőgazdaság ökonómiai és marketing összefüggéseit, azonban az nem tért ki a panelházban tartott lovak idomítására.

Sajnálom, hogy hasogat a visszered. Fogalmam sincs, a Vajai néninek miért nem hasogat, pedig 5 évvel idősebb nálad, még ha hármat le is tagad, pedig nem mindegy az ő korában?! Lehet, hogy igazad van, és azért mert annak idején a sógora a Merkúrnál dolgozott és elsőként kaptak Zsigulit, míg neked gyalog kellett a piacról hordani a marhatüdőt apának… Örülök, hogy voltál az orvosnál megméretni a vérnyomásodat. Biztos örült, hogy hálapénz helyett kötöttél neki egy norvégmintás pulóvert. Jó használt látja majd májusban. Különösen, hogy egyben van az egyujjas kesztyűvel.

Aranyos vagy, hogy agódsz értünk, de biztos nem Vali karambolozott, mert az a baleset, amit a tévében láttál, Mexikóban volt, mi pedig Óbudán lakunk… Szólt volna, ha a gyerekekkel elugrik Mexikóba. Hasonlított a kocsi? Hát sok fehér Toyota van. Ja, az piros volt? Nem láttam. Lehet, hogy fent van az interneten, de nagy az internet, nem ugyanazt látjuk a Facebookon… Jó, majd szólok a Zuckerbergnek, hogy mindenki ugyanazt lássa, csak most nem ő van nálam, hanem Hiromoto úr, úgyhogy letenném. Persze, hogy beugrom munka után. Mint minden nap. Szia anya, szeretlek.

HIRDETÉS

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



Szentkuty Nikolett

Süss fel Nap!

A kellemes tavaszi meleg és a napfény sokakat arra késztet, hogy több időt töltsenek a szabadban, és elkezdjenek napozni, hogy a strandra már tökéletes barnasággal fekhessenek ki. Azt azonban érdemes szem előtt tartani, hogy már ilyenkor is leéghetünk. A barnulás egészséges formáiról és a napozás veszélyeiről Komlósi Imrénét, a budapesti Glória Gyógyszertár gyógyszerészét kérdeztük.

Elsősorban mire érdemes figyelni napozáskor?

A napozás előnyös, hiszen a D-vitamin egy részét így tudjuk elraktározni, ám a megfelelő fényvédelem kiválasztásának szempontjából nem mindegy, hogy valaki hol napozik. Más típusú védelemre van szükség egy hegyi kirándulás, vízi sport vagy strandolás közben. Az is számít, hogy ki milyen korú, például a csecsemőket tilos napoztatni, mert a hőháztartásuk nagyon könnyen felborulhat, de ugyanez a probléma fennáll az idősek esetében is. Nagyon fontos, hogy a strandon fogyasszunk bőségesen folyadékot, mert az izzadás következtében a vízháztartás is felborulhat, és ennek nagyon komoly következményei lehetnek.

Mit tegyen, aki szeretne minél hamarabb lebarnulni?

Rendkívül fontos a fokozatosság: kb. három hét alatt lehet hozzászoktatni a bőrt a napozáshoz. Nagyon csúnya hegek, akár maradandó sérülések, szeplők is kialakulhatnak, ha valaki védelem nélkül fekszik ki a napra, és leég. Ráadásul az UV sugárzás miatt a bőr öregedése is felgyorsul, tehát aki nem vigyáz, hamarosan mély ráncokat fedezhet fel magán. Napozás után, amikor már elkezdett kialakulni a barnaság, érdemes napozás utáni hidratáló krémeket használni, amelyek hűsítő anyagot is tartalmaznak, és egy kicsit stabilizálják a barnaságot.

Mit tehetnek a napallergiások, illetve akik valamilyen gyógyszert szednek?

A napallergia tünetei nagyon kellemetlenek, égő, viszkető érzéssel járnak. Mindenképp a megelőzésre kell fektetni a hangsúlyt, és takarni a bőrt, de ha már megvan a baj, a patikákban kapható hűsítőkrémek segíthetnek.

Bizonyos gyógyszerek fényérzékenyek, ezekkel nem szabad napra menni, mert a bőrön foltok keletkezhetnek, és rosszullétet is okozhatnak. Ezen kívül fontos tudni, hogy napozás előtt érdemes lemosni magunkról az illóolajokat, például a parfümöt, mert ezek is barna foltokat hagyhatnak maguk után.

Milyen krémeket használhatunk a bőrápoláshoz nyáron? Van-e olyan, amit kifejezetten tilos alkalmazni, ha kimegyünk a napra?

Általában a szerves alapanyagot tartalmazó krémek bőrbarátnak mondhatóak. A parafin tartalmúak azonban lezárják a pórusokat, így nem hagyják szellőzni azokat. Az izzadás miatt ezeknek muszáj tisztulniuk, ezért az ilyen típusú készítményeket érdemes kerülni.

Mennyire egészséges a barnító krémek használata?

A barnító krémek használata előtt le kell radírozni a felső hámréteget, majd felkenni a barnítót. Ez azonban egyáltalán nem véd a napsugárzástól, kizárólag barnításra alkalmas. Még a strandra is kényes kimenni így, mert leázik a bőrről. Ugyan előfordulnak ilyen készítmények a piacon, de alacsony a kereslet irántuk. Káros hatásuk akkor lehet, ha valaki fényvédelem nélkül, kizárólag barnító krémet használva kimegy a napra, hiszen így nagyon könnyen leéghet.

Létezik olyan természetes anyag, ami elősegíti a barnulást? Például néhány napozáshoz használt készítmény tartalmaz karotint.

A karotin valóban nagyon jót tesz a bőrnek, de véleményem szerint ez még mindig akkor a leghasznosabb, ha valaki sok sárgarépát fogyaszt. Belsőleg ugyanúgy, sőt még inkább meglátszik a bőrön a hatása, mintha csak rákennénk.

Van különbség a férfiak és a nők bőrének igényei között?

Igen, mivel a bőr zsírosságát a hormonok szabályozzák a faggyútermelés által. A férfiaknál a tesztoszteron szabályozza a faggyúmirigyek működését, ennek következtében zsírosabb a bőrük. A nők esetében a változó korban felborulhat a hormonok egyensúlya, és akinél ilyenkor megemelkedik a tesztoszteronszint, annak a bőre is zsírosabbá válhat. Tehát más mennyiségű faggyú termelődik a két nemnél, ezért egy férfinak kevésbé zsíros krémekre van szüksége a bőrápoláshoz. Számukra inkább a testpermetek, vagy a kevésbé zsíros, tejszerű készítmények ajánlhatóak.

A naptejet használhatjuk-e az egész testünkre, vagy egy-egy testrésznek speciális védelemre van szüksége?

A krémeket inkább az arcra javaslom, a test különböző pontjaira pedig a tejeket, mert azokat könnyebb eloszlatni. De akkor sincs baj, ha valaki a tejet keni az arcára, főleg ha problémás vagy zsírosabb bőrről van szó. Azt viszont fontos tudni, hogy a hegeket és a szemölcsöket külön kell védeni. Léteznek olyan stiftek, amelyeket kifejezetten kisebb pontokra, például szemölcsökre lehet felvinni, így ezeket egy magasabb faktorszámú készítménnyel lehet védeni. Mivel a szemölcsök később akár rosszindulatúvá is válhatnak, érdemes minden óvintézkedést megtenni, és évente melanóma-szűrésre járni.

Mikor kell elkezdeni védeni a bőrünket?

Már kora tavasszal is érdemes elkezdeni a fényvédők használatát, hiszen nem csak a strandon éghetünk le – akkor is ér minket napsugár, ha csak a buszra várunk. Ilyenkor jönnek ki a szeplők is, sokkal jobban „fog a Nap” ilyenkor. Erősebbnek érezzük, mert ilyenkor a bőr nincs annyira hozzászokva a napsugárzáshoz, mint például augusztusban vagy ősszel. A fényvédők használatával ártani nem tudunk, viszont megóvhatjuk magunkat számos kellemetlen, és akár súlyos következménytől is.

Bereczki-Fodor Enikő

„Munkánk lényege a megelőzés”

Dr. Harangozó Krisztina 24 éve orvos, 6 éve házi gyermekorvos Budapesten. Munkája során az Országos Mentőszolgálatnál, a Peter Cerny Alapítványnál, és az I. Gyermekklinikán is számos tapasztalatot szerzett. 16 éve iskolaorvosként is tevékenykedik, most ez utóbbiról kérdezzük.

A gyermekorvosok munkája, feladatai közismertebbek az átlagember számára, mint az iskolaorvosoké. Milyen tevékenységek tartoznak az iskolai orvoslás feladatkörébe?

Az iskolaorvos a védőnővel együtt dolgozik, és munkájuk lényege a megelőzés. Arra vigyáznak, hogy az iskolások egészségesen nőjenek fel, hogy majd az ő gyerekeik is egészségesek lehessenek! Nagyon összetett ez a feladat, de a munka legnagyobb részét időben a szűrővizsgálatok teszik ki. Minden páros évfolyamba járó tanulót meg kell vizsgálni, ami magában foglalja a súly- és hosszmérést, testtömeg-index számítást, látás- és hallásszűrést, vérnyomásmérést, mozgásszervi szűrést és fizikális vizsgálatot. Közben beszélgetünk a gyerekekkel: kiderítjük, van-e valamilyen problémája, panasza, amire keressük a megoldást, ha kell, további vizsgálatokra beutalókat adunk, vagy diétás tanácsokat, életmódváltást, sportokat ajánlunk, és a végén leletet küldünk a szülőknek is.

Ugye a gyerekek körében elégé népszerűtlen, már-már mumusnak számító oltást is adnak be az iskolában?

Igen, a 6. és 7. évfolyamon a kötelező védőoltások beadása a mi feladatunk. Ez sem kis munka, hiszen egyetlen nap leforgása alatt akár 100 fölötti létszámú gyermeket is be kell oltani egy nagyobb iskolában, akik ennek tényleg nem mindig örülnek. Ezért igyekszünk kisebb fájdalomdíjakat adni mindenkinek az oltás után, Tic-Tacot vagy szőlőcukrot, amit nagyon várnak még a nagyok is. Mindeközben folyamatosan jönnek hozzánk a gyerekek a kis panaszaikkal, sérüléseikkel. Természetesen őket is ellátjuk: lázat csillapítunk, sürgősségi gyógyszereket írunk a gyerekeknek, ha kell. Részt veszünk az egészségnevelésben is, előadásokat tartunk. Felkészíthetünk csapatokat is csecsemő-gondozási és elsősegély-nyújtási versenyekre, ami nagyon hasznos és élvezetes program! Majd minderről statisztikát kell készíteni, amit országosan feldolgoznak. Nyáron részt vehetünk a táborokban, hogy vigyázzunk a gyerekekre. Én még házi gyermekorvosként is dolgozom, úgyhogy sosem unatkozom.

Mennyire vesznek részt a tanárok a tanulók egészségi problémáinak a felismerésében, mennyire közvetítenek Ön és a gyerekek között? A törvény nem írja elő az együttműködést a pedagógusokkal.

Nem is kell törvénynek előírni azt, hogy jó legyen a kapcsolat a tanárok és az iskolaorvos között. Ha kölcsönösen segítenek egymásnak és tisztelik egymás munkáját, feladatát, akkor ez természetes. Rugalmasnak kell lenni nekünk is, nekik is. Előfordul, hogy a tanárok vesznek észre problémát egy gyerekkel, például hogy nem eszik, vagy vagdossa magát, családi gondjai vannak – ekkor szólnak nekünk, hogy tudjunk segíteni. Együtt kell működnünk a testnevelő tanárokkal is, mert fontos tudniuk, ha egy gyermek valamiért nem végezhet bizonyos gyakorlatokat. Fontosnak tartom, hogy a pedagógusok is tudjanak elsősegélyt nyújtani vagy újraéleszteni valakit, ezért például egy nyári tanári értekezletre Ambu-babákat hoztam, hogy gyakorolhassák a tanárok is az újraélesztést, mert azt nem elég elméletben tudni!

Sokat lehet hallani, hogy egy gyermek elsősegély-tanfolyam elvégzése akár életet menthet. Ön hogyan látja, mi az általános tendencia ezen a területen, mennyire informáltak a szülők?

Nagyon fontos az elsősegély-nyújtás oktatása gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt! Valóban életet menthet, aki idejében segít a bajban, addig is, amíg a mentő megérkezik. Ma már Magyarországon is a jogosítvány megszerzéséhez szükséges elsősegély-vizsga része a stabil oldalfektetés és az újraélesztés gyakorlati bemutatása. Ez azért is fontos, hogy megdőljön az a nagyon elterjedt nézet, hogy: „Jobb, ha nem is nyúlunk a sérülthöz, mert akkor legalább nem ártunk vele!” E félelem miatt nagyon sokan meghaltak már hirtelen szívhalálban mások szeme láttára is. A Vöröskereszt vagy az Országos Mentőszolgálat is szervez versenyeket általános iskolás és gimnazista csapatok számára elsősegély-nyújtásból, melyen hatalmas élmény a részvétel, hiszen élethű baleset-szimulációkat kell a gyerekeknek megoldani az állomásokon, hogy éles helyzetekben ne essenek pánikba. Életreszóló élmény mindenkinek egy ilyen verseny. Magabiztosabb lesz attól az ember, ha tudja, hogy meg tudja csinálni, ha kell!

Mit javasol, milyen óvintézkedéseket tehetnek a szülők az iskolai baleset vagy rosszullét elkerülése érdekében? Hogyan tudnak a leghatékonyabban együttműködni az iskolaorvossal?

A szülők az iskolai balesetek, rosszullétek megelőzéséhez azzal tudnak hozzájárulni, ha a gyermeket arra szoktatják, hogy nyugodtan egyenek, nem kapkodva az ételt, nevetgélve, habzsolva, hiszen úgy a legkönnyebb félrenyelni a falatot. A folyosón, lépcsőn ne rohangáljanak ész nélkül, amíg föl nem akadnak egy kilincsen vagy üvegajtón. Ha tudnak a gyermek alapbetegségéről, arról értesítsék az iskolaorvost és a védőnőt, hogy ha rosszul van a gyermek, tudják rögtön, hogy mi a probléma, és időveszteség nélkül tudjanak segíteni. Lehet, hogy ez triviálisan hangzik, de csupán azzal is számos fertőzés elkerülhető, hogy megtanítjuk gyermekünket az étkezés előtti kézmosásra.

Mire érdemes odafigyelni a gyermekeink biztonsága szempontjából a nyári szünet előtt?

Minden gyermek tanuljon meg úszni, ha lehetséges már négy éves kortól, mert nem tudhatjuk, mikor menti meg az életét, hogy fenn tud maradni a vízen! Ne engedjük, hogy fülhallgatóval bedugott füllel vagy telefonálva közlekedjenek, nehogy elüsse őket valami. A napon viseljenek fehér sapkát és igyanak sok vizet! Szép és balesetmentes nyarat kívánok mindenkinek!

Magazinunk újrahasznosított papírból készül.

Szentkuty Nikolett

Kutyafuttában

Egyre nagyobb divat a kutyatartók körében, hogy a szabadidős tevékenységeiket kedvencükkel együtt végzik. Hogy ez a gazda és a kutya számára is tartalmas és hasznos időtöltés legyen, többféle közös sportot is kipróbálhatunk. A lehetőségekről, és arról, hogy mindez milyen felkészülést igényel, Dér Andreával, a Magyar Kutyasport Szövetség elnökével beszélgettünk.

Hányféle kutyás sport létezik, és melyek a legkedveltebbek?
Sokféle sportág létezik, amely kutyával űzhető, néhány név a teljesség igénye nélkül: agility, dog dancing, flyball, dog frisbee, kutyafogathajtás, kutyaszánhúzás, obedience, bikejöring. Ezek közül napjainkban rendkívül népszerű az agility, a dog frisbee és a kutyás futás is.

Bármilyen kutyafajtával űzhetőek ezek a sportok, vagy bizonyos típusait csak adott fajtával érdemes kipróbálni? Például alkalmas lehet-e szánhúzásra egy terrier?
Hobbiszinten alapvetően bármilyen kutyafajtával ki lehet próbálni bármelyik sportágat. Persze ha valaki versenyeken szeretne elindulni, vagy egyszerűen jobb eredményeket akar elérni egy-egy sportágban, annak érdemes a kutyájához leginkább illő sportra fókuszálni, tehát a kutyájához választani sportágat, és nem fordítva. Tény, hogy vannak olyan kutyafajták, amelyek egy adott sportág „uralkodói”, mint amilyenek például a szánhúzók. De előfordult olyan is, hogy egy tacskóval indultak kutyás futóversenyen, és husky-val is szoktak agility-zni.

Kiknek ajánlhatóak ezek a sportok? Akár idősek vagy gyerekek számára is találhatunk megfelelő sportágat?
Rendkívül szerencsés, hogy sokféle kutyás sport létezik, mert az idősebbek és gyerekek is megtalálhatják a nekik való sportágat. Például a kutyás futásban minden versenyünkön indulnak baba (2–5 éves), gyerek (6–9 éves), serdülő (10–13 éves), junior (14–17 éves), felnőtt (18–39 éves) és veterán (40 év feletti) kategóriákban is a versenyzők.

Esetleg terápiás jelleggel is alkalmazható valamelyik?
Úgy gondolom, önmagában a kutyával való közös program is egyfajta terápiás foglalkozás, kikapcsolódás és lehetőség a mindennapi, stresszes életből való kilépésre. A mozgásra minden embernek és kutyának szüksége van, így ha a gazda és az eb igényeit sikerül összehangolni, az különösen szerencsés helyzet.

Mennyire konkrét helyhez kötöttek, illetve milyen speciális eszközöket igényelnek az Ön által említett legnépszerűbb sportok?
A dog frisbeehez csak néhány speciális, a kutyák számára kialakított korong szükséges, az agilityhez viszont egy komoly pályára van szükség, mert az akadályokat speciálisan ehhez alakították ki. A kutyás futás a legkevésbé problémás ilyen szempontból, mert csak egy hám szükséges hozzá a kutyára, illetve egy futóöv vagy hegymászó beülő a gazdára, és egy rugós kötélzet, ami kettőjüket összeköti.

Milyen veszélyeket rejthet magában egy-egy sport akár az emberre, akár az állatra nézve?
Mint minden sportnál, itt is érvényes a fokozatosság elve és a bemelegítés fontossága. Az is nagyon fontos, hogy négylábú társunk életét a nagy melegben ne veszélyeztessük sportolással. Ha a hőmérséklet indokolja, ilyenkor lehetőleg kora reggelre, még inkább hajnalra, vagy késő estére időzítsük a mozgatást.

Igényel-e speciális kiképzést, felkészülést például a nagyon kedvelt és sokak által ismert agility?
A sportágaknak speciális szabályzatai vannak, amelyek ismerete nélkül nem lehet versenyeken indulni, sőt, még az edzéseken részt venni sem. Manapság már szinte minden kutyaiskolában foglalkoznak az agilityvel, így az alapok könnyen elsajátíthatóak.

Hova fordulhat segítségért, aki szeretne elkezdeni valamilyen kutyás sportot?
A Magyar Kutyasport Szövetség tagszervezetei szívesen segítenek minden érdeklődőnek, és a www.dogsport.hu oldalon bárki megtalálhatja az elérhetőségeiket, de a kutyaiskolák is szívesen adnak tanácsot az érdeklődőknek.

Agility: látványos sport, melyben a kutyának ugrania, kúsznia, másznia kell, és közben a legkülönbözőbb akadályokat leküzdenie. A gazda mellette futva testjelekkel, vagy utasításokkal irányítja az ebet a pályán.

Bikejöring: kutyás terepkerékpározás, az eb a kerékpár előtt futva húzza a gazdát. Együtt haladnak a kijelölt versenypályán egy szárral összekötve. A feladat: minél hamarabb megtenni együtt a versenytávot.

Dog dancing: a kutya és felvezetője látványos, 2-3 perces, saját tervezésű kűrt mutat be egy szabadon választott zenére. Nagymértékű koncentrációt igényel, hogy az előadás harmonikus legyen.

Kutyás frisbee: lényege, hogy a kutya még a levegőben elkapja a korongot, ezzel akrobatikus produkciókat bemutatva, majd igyekezzen vele vissza a gazdához.

Obedience: a kutya irányíthatóságát, fegyelmezettségét, a gazdával való kapcsolatát bemutató sportág. Feladatai: fegyelmező gyakorlatok, távolsági feladatok (előreküldés, irányított apport, ültetés-fektetés-állítás nagyobb távolságból) és szagazonosítás.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

Marosi Viktor

Csomagolj okosan!

Gondolta volna, hogy évente közel fél tonna hulladék kerül ki a kezei közül, ami aztán hulladékégetőkben, jobb esetben pedig szelektív hulladékgyűjtőkben végzi? És azt, hogy némi energiaráfordítással ez a szám akár a nullát is megközelítheti? Erről beszélgettünk Graczka Sylviával, a Humusz Szövetség elnökével.

A Humusz Szövetség 1995-ben jött létre, hogy hulladékszegény, környezettudatos megoldásokat találjon mindennapi életünk fogyasztói útvesztőiben. Az elmúlt huszonegy évben megannyi átalakuláson ment keresztül, mára pedig tizenhárom tagszervezetével együtt küzd a szemléletváltásért a hulladékkezelés terén.

Magyarországon minden egyes ember évente közel 500 kg hulladékot termel. Mennyi időre van szükség ahhoz, hogy ez a szám drasztikusan csökkenjen?

Szerencsére ez az érték már 400 kg alá csökkent. Az egyéni hozzáállás is segít, másrészt ha a politikai akarat megvan hozzá, akkor néhány éven belül szemmel látható pozitív változást tapasztalhatunk. Jártam olyan településen, ahol hulladékégetőt akartak építeni, de ez a lakosságból olyan tiltakozást váltott ki, hogy az események 180 fokos fordulatot vettek. A megelőzésre fektették a hangsúlyt, és végül nemcsak hulladékégetőt nem akartak látni, de hulladékot sem. A város hulladékgazdálkodását és az egyéni hulladékkezelést is teljesen más szemszögből kezdték nézni, így egy önálló hulladékgazdálkodási rendszert alakítottak ki. Eljutottak oda, hogy a településen keletkezett hulladék 80-90%-a nem került lerakóba. Legutóbb egyébként Ljubjana vált „nulla hulladékos" várossá. Eldöntötték, hogy nem akarnak hulladékégetőt építeni és arra kezdtek törekedni, hogy a lehető legkevesebb szemét kerüljön a lerakókba. Ebből inspirálódva hirdettük meg tavaly az önkormányzatoknak a Nulla Hulladék Kartát. Nem elég a kukásautóra mutogatni, hogy majd ő megoldja, hanem otthon egyénileg kell elgondolkodni, hogyan lehet a helyzeten javítani. Ehhez viszont minden tájékoztatást meg kell adni az embereknek. Tavaly az egyik konferenciánkon a Velencei-tavi Hulladékgazdálkodási Kft. vezetője elmondta, hogy a kommunikációval rengeteg pénzt tudtak spórolni. A lakosságnak lehetőséget adtak elmenni a válogatóüzemekbe, aztán elvitték őket a hulladéklerakóba, ott pedig látták, hogy a kidobott szemetüknek mi lesz a sorsa.

A háztartási hulladékkal mit lehet kezdeni?

A fő cél az, hogy ne is legyen. Egy kis odafigyeléssel rengeteg hulladékot lehet megspórolni. Természetesen nem arról van szó, hogy vissza kell másznunk a fára. Amikor vásárolni megyünk, döntési szempont lehet, hogy milyen módon csomagolt termékeket választunk. Ez ugyanolyan fontos, mint hogy mi van a csomagolásban. Én például, ha péksüteményt veszek, papírzacskóba teszem, és nem nejlonba.

Ma sokan Don Quijote-ként néznek a környezettudatosságot hirdető szervezetekre. Mi jelenti a legnagyobb veszélyt rátok nézve?

Gyakorlatilag ma az egész civil szektor ellenségképpé vált. A sajtóban megjelenő fals információk és a folyamatos átvilágítások nem segítenek.

Mi a leghatékonyabb akció, vagy interakció a környezettudatosság javításához?

Nem emelnék ki csupán egyetlen akciót, de azt látjuk, hogy a kreativitás vagy az önmegvalósítás felől megközelítve sokkal hatékonyabban lehet a környezettudatosságot kommunikálni, s a hulladékká váló anyagra érdemes másként nézni.

Az, hogy 2003 óta a European Environmental Bureau nemzetközi tagszervezete vagytok, milyen előnyökkel jár?

Rengeteg jó gyakorlat jut el hozzánk, de a hazai túlbürokratizált jogszabályi környezet sokszor csak akadályozza a fejlődést. Klasszikus példa, hogy tőlünk nyugatabbra rengeteg ún. „kimérős bolt" van, ahol csomagolásmentesen tudsz vásárolni. Itthon a közegészségügyre való hivatkozással az összes hasonló próbálkozást elkaszálták eddig, s csak nemrég tudott elindulni az első ilyen vállalkozás. Persze a termékköre egyelőre korlátozott. A másik példa, hogy a kifőzdékben az elvitelre kért ételek után hatalmas mennyiségű csomagolási hulladék keletkezik. A megoldás csupán annyi lenne, hogy dobozt viszünk magunkkal, de sok helyen nem hajlandóak az ételt a hozott dobozba kiadni, fertőzésveszélyre hivatkozva. Ezt rendszerszinten kell megoldani, ott pedig csak apró lépésekben lehet előrehaladni. A mostani döntéshozók például a hulladékégetők építésében látják a jövőt, mert Nyugat-Európában is ez a tendencia. Azt persze nem nézik, hogy egész Nyugat-Európában kihasználatlanok az égetők. Az egészségügyi kockázatait pedig még nem is említettük.

Mi a megoldás ezekre a problémákra?

A tájékozottság. Az oktatási rendszer legfőbb problémája az, hogy a legfontosabb dolgokat elhallgatják a gyerekek elől, ez pedig nem fogja segíteni a túlélésüket.

HIRDETÉS

Játsszon velünk és nyerjen!

Nyerjen családi utazást Rodoszra vagy Krétára!**

GREECE

IBUSZ ALAPÍTVA 1902

** Ha Ön 2016. március, április és május hónapban is helyes kvíz megfejtést küld be nekünk, akkor esélyessé válik arra, hogy görögországi útjaink egyikét (Rodosz vagy Kréta) is megnyerje.

Ha Ön **2016. 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 az alábbi nyeremények egyikét:

Vita Help az Egészség Szépség

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

A májusi 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. 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:
2016. június 13., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

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

1. Hol menti a békákat Emília?
   a) Tinnyénél
   b) Gönyünél
   c) Sáskánál
2. Kitől tanult Somló Tamás basszusgitározni?
   a) Freinreisz Károlytól
   b) Bródy Jánostól
   c) Barta Tamástól
3. Mit gyorsít fel az UV sugárzás?
   a) az agy működését
   b) a vérkeringést
   c) a bőr öregedését
4. Melyik város „nulla hulladékos”?
   a) Ljakovice
   b) Ljubljana
   c) Lajosmizse
5. Hogy nevezik a kutyás terepkerékpározást?
   a) dogging
   b) pedalpuddel
   c) bikejöring

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

Név:* .....

.....

Cím:* .....

.....

Telefon:* .....

E-mail: .....

.....

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

.....

.....

A márciusi kvízjátékunk nyertesei:

- **Balázs Istvánné, Abasár**
  Gyöngy Patika, Gyöngyös
- **Molnárné Nagy Mária, Balassagyarmat**
  Kristály Gyógyszertár, Balassagyarmat
- **Vaskó Andrea, Nyíregyháza**
  Fekete Sas Patika, Nyíregyháza
- **Zsolnay Gábor, Gödöllő**
  Ezüstkehely Gyógyszertár, Gödöllő
- **Horváth Lászlóné, Pápa**
  Menta Patika, Pápa
- **Szabolcsi Pál, Nyírbátor**
  Bőkekert Gyógyszertár, Nyírbátor

Nyereményük: egy-egy komplex 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!

A megfelelő **vérképzésért**

Már napi
1 kapszula
biztosítja
az ajánlott napi bevitel
100%-át!

Miklósa Erika
ajánlásával

Könnyen felszívódó **szerves vasat** tartalmaz

BIOEXTRA

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu

GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

MAGYAR GYÁRTÓ