SZIMPATIKA

XI. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM 2019. AUGUSZTUS

A **napfény** tava

Fagylalt házilag

Rovarcsípések földön, vízen, levegőben

Az **új kenyér** hava

Kiss Gergely

Tartalom

4 Jutalomjáték
KISS GERGELLYEL BESZÉLGETTÜNK

9 Hűsítő finomságok
Irány a Velencei-tó!

10 Staycation, avagy nyaraljunk otthon!
ANYASZEMMEL

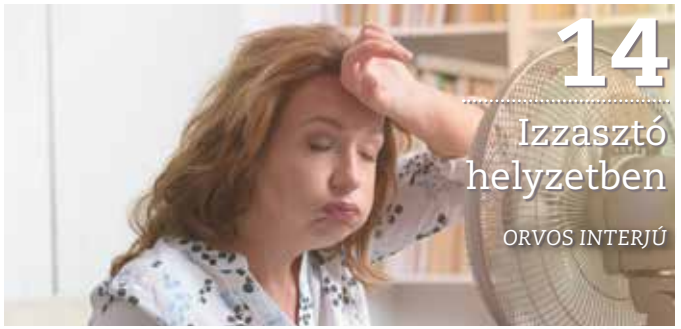
11 Fesztiválozni csak mértékkel!
APASZEMMEL

12 Szeljük a habokat

24 De jó, nyaralunk!

30 Az új kenyér hava

32 Ökológiai lábnyom



14 Izzasztó helyzetben
ORVOS INTERJÚ

26 Rovarcsípések földön, vízen, levegőben
GYÓGYSZERÉSZ INTERJÚ

ZSIGA MELINDA: **20** „Nem tudom, sírtam-e”

29 A Kultúrpart ajánlja

16 Augusztusi akció

35 Szimpatika Kvíz

34 Játék
Megfejtő
Nyerjen 3 db páros belépőt!
OMEGA KONCERT
VENDÉG: NAZARETH

Keressen minket az interneten is!

szimpatika.hu *facebook.com/Szimpatika* *instagram.com/szimpatika_hu*

SZIMPATIKA

XI. évfolyam, 8. szám.
Főszerkesztő: Kalmár András
Felelős szerkesztő: Szentkuty Nikolett
Lapszerkesztő: Tóth-Kiss Anna
Szerzőink: dr. Draveczki-Ury Ádám, Kalmár András, Küttel Dávid, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, Tompa Diána, Vág Bernadett
Címlapfotó: Falus Kriszta
Művészeti vezető: Szonda Bálint
Fotók, illusztrációk: Adobe Stock
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
Megjelent 187 000 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

FSC RECYCLED FSC® C132756

Jutalomjáték

Tompa Diána interjúja
Fotók: Falus Kriszta

Kiss Gergely vízilabdázó ugyan háromszoros olimpiai bajnok, aki világ- és Európa-bajnoki aranyérmek tulajdonosa is, a legemlékezetesebb pillanat az életében mégis az, amikor megszületett a három lánya. A kamaszkori vágya volt, hogy találkozzon a Red Hot Chili Peppers tagjaival, és szívesen visszautazna például az ókori Rómába. Nemcsak tehetséges és sikeres sportember, hanem büszke apa és férj is, akinek a családja az első.

Biztos vagyok benne, hogy minden magyar vízilabdarajongó számára van jó néhány emlékezetes Kiss Gergely-gól vagy megmozdulás. De hogyan kerültél először kapcsolatba a vízilabdával?

Bár a szüleim kamaszkorukban kézilabdáztak, korán abbahagyták, viszont a sport szeretete megmaradt bennük, és ez volt az egyik fő motivációm. Egyke gyermekként nőttem fel, így minden energiájukkal engem segítettek, és amit ők nem kaptak meg az élettől, azt számomra igyekeztek biztosítani. A víz szeretete korán megmutatkozott, képes voltam már óvodásként mindenhova belepottyanni, egyszer a Dunából szedett ki az anyukám a hajamnál fogva. Ekkor rájött, hogy nagyon gyorsan meg kell tanítani a gyereket úszni, ezért hamarabb tudtam úszni, mint írni, olvasni. A másod-unokatestvérem járt vízilabda előkészítőre, és amikor először elmentem vele egy edzésre, gyakorlatilag rögtön tudtam, hogy vízilabdás akarok lenni, majd tíz éves korom körül kijelentettem, hogy olimpiai bajnok leszek.

> **Hamarabb tudtam** *úszni, mint írni, olvasni,* **gyakorlatilag rögtön tudtam,** *hogy vízilabdás akarok lenni.*

Arra a sydney-i olimpiai döntő mérkőzésre, amikor ezt az álmod először elérted, én is élénken emlékszem. Hihetetlen élmény volt még a televízión keresztül is látni. Te hogyan élted meg a medencében?

Mi az aranyéremért mentünk, egy magyar vízilabdázónak csak az az elfogadható, csak abban gondolkodik. Tudtuk, hogy nem lesz könnyű, mert öt-hat csapat ugyanezt szeretné, de minket az ezüst vagy bronzérem nem tett volna boldoggá – hiába szép eredmény az is –, viszont mi azt, ott egy kudarcnak éltük volna meg, mert azt jelentette volna, hogy valahol elbuktunk. A csoportmérkőzések alatt volt, hogy Kemény Dénes nélkül játszottuk, mert reklamálásért eltiltották, de ez csak még inkább feltüzelt minket, és be akartuk bizonyítani, hogy mennyire erősek vagyunk egyénileg és csapatban is. A döntő egy jutalomjáték volt: az orosz csapat komoly ellenfélnek számított, számtalan világklasszissal, de már korán nagy előnnyel vezettünk, és 8-2-nél egyértelművé vált, hogy itt ma minket nem verhetnek meg. A harmadik negyed végén kimondtuk, hogy olimpiai bajnokok vagyunk, nem ronthatjuk el. A végén egyedül azt sajnáltuk, hogy ilyen kiváló sportemberek, mint az oroszok, ennyire csalódottan és reményvesztetten kell, hogy játszanak egy olimpiai döntőben, ami mindig ünnep egy sportoló életében.

Jelentős sportsiker volt ez, hiszen 1976 után újra a magyar vízilabda válogatottnak szólt az olimpián a Himnusz. Megváltozott utána az életetek?

Sydney után teljesen átalakult a vízilabda megítélése, és hirtelen nagyon megnőtt az érdeklődés irántunk, sokat szerepeltünk tévében, magazinokban, fotózásokon. Sokan megszerettek minket, a kamaszlányok és fiatal nők azért, mert fiatalok voltunk, kisportolt testtel, míg a férfiak és idősebbek azért, mert végre lehetett a csapatnak szurkolni. Emellett dupla annyi gyerek kezdett el vízilabdázni, mint korábban, és lettek támogatóink, akik komoly áldozatokat hoztak a vízilabda érdekében. A mi sikerünk az egész magyar vízilabdára kihatott. Volt egy pillanat, amikor azon gondolkoztunk, hogy jó, hogy elértük, amit akartunk, olimpiai bajnokok lettünk, de hát még csak 23-24 évesek vagyunk, hogyan tovább. De aztán

következett a budapesti Európa-bajnokság, ahol hazai pályán játszottunk, illetve klub szinten ugyanúgy bizonyítani kellett. Nekem az is segített, hogy Olaszországba mentem vissza játszani, és ott könnyebben le tudtam magamban tisztázni a dolgokat, nem kapott el annyira a hév. De erre kicsit mégis ráment a következő két évünk, hiszen 2001-ben és 2002-ben mindig hiányzott valami plusz a győzelemhez.

Sydney-ben sajnos a női kézilabda válogatott kikapott, így a férfi vízilabdacsapat maradt az egyetlen, aki a későbbi években is olimpiai aranyat tudott nyerni. Ha mi nyertünk, volt magyar csapatarany az olimpián. Közös egymásra találás volt a szurkolókkal, és ennek a manifesztálódása a 2017-es budapesti világbajnokság volt, ahol a korábbi válogatott csapattársaimmal elindultunk Mastersben. Minden mérkőzés telt házas volt, pedig közvetítette a tévé is. Nem a győzelemért indultunk, hanem azért, hogy együtt legyünk és a szurkolóink miatt, akiknek a felénk irányuló szeretete nem változik, pedig mi sem fiatalodunk... És ezért most augusztusban is vízbe szállunk, és újra játsszuk a sydney-i döntőt az orosz csapattal.

Nagy zenerajongó hírében állsz. Mit hallgattál mérkőzések előtt?

A sport a test művészete, és hozzám közel állnak a klasszikus művészeti ágak, mint a színház, a film és az irodalom is. Sajnos azon sportolókhoz tartozom, akinek egyáltalán nincs tehetsége a zenéhez, egy antitalentum vagyok, de nagyon tisztelem a különböző művészeti ágak képviselőit. Habár alkatilag nyugodt típus vagyok, mégis leginkább a rockzene az, amit igazán szeretek, de meghallgatok minden más műfajt is.

A mérkőzésekre való ráhangolódás mindig ugyanabban a rutinban zajlott: ebéd után relaxáltam olvasással vagy keresztrejtvényfejtéssel, majd amikor beültem a buszba és bekapcsoltam a rockzenét, már csak a vízilabdára összpontosítottam. Mire odaértünk az uszodába, már sebezhetetlennek és fáradhatatlannak éreztem magam.

Az olimpiai mérkőzések előtt mindig nagy erőt adott az is, hogy láttam az olimpiai lángot a buszból, átéreztem az olimpia eszméjét. Egyedül a londoni olimpia alatt nem láttam, és ott nem is tudtunk nyerni (természetesen nem ezért, a hiba belül keresendő).

Több évet játszottál különböző külföldi klubcsapatokban, illetve a világ számos pontján tartottál edzőtáborokat is. Melyik volt a legmeghatározóbb helyszín számodra?

Ausztrália és Olaszország, de mellettük Montenegróban Kotor városa. Nagyon szeretem a történelmet – egy ideig jártam történelem szakra is, illetve a jogi egyetemre is történelemmel és magyarral kellett felvételiznem –, így azok az óvárosok, ahol megmaradtak az ókori vagy középkori emlékek, mindig jobban vonzottak. Ezért az UNESCO világörökség részeként is számon tartott Kotor számomra egy csoda volt, a hegyek és a tenger ölelésében lévő kis ékszerdoboz. Ott éltünk két éven át a családommal, egy öbölre néző házban.

Minden nyilatkozatodból kiderül, hogy mennyire fontos számodra a családod, a feleségeddel több mint 20 éve alkottok egy párt. Meg lehet fogalmazni, mi a hosszú kapcsolat titka?

19 évesen ismerkedtünk meg, és már néhány hónap után elhatároztuk, hogy egyszer össze fogunk házasodni, mert kezdettől fogva mély volt a kapcsolatunk. Amikor 22 évesen összeházasodtunk, elterveztük, hogy három-négy év múlva jöhet az első gyermekünk, majd ugyanannyi idő után a második. Ez tervszerűen működött is. Annyi „hiba" csúszott a gépezetbe, hogy a második lányunk születése után tíz évvel kitaláltuk, hogy legyen egy harmadik gyermekünk is. Nagyon jó döntés volt, hiszen egy kis csodát kaptunk. Így három babára módosítottuk a kettes tervet.

A köztünk lévő hasonlóságok miatt passzolunk össze, a különbözőségek pedig izgalmassá teszik a kapcsolatunkat. Vannak közöttünk viták – amikor az ő robbanékonyabb természete és az én kritikus természetem összecsap –, de mi azt valljuk, hogy a feszültséget nem szabad elnyomni, ki kell beszélni a problémákat.

Milyen „útravalót" szeretnél átadni a lányaidnak?

Egyfajta erkölcsi értékrendet: legyenek hűek önmagukhoz, ápolják az emberi kapcsolataikat mind a szüleikkel, mind a barátaikkal, segítsenek az elesettekben, és hogy tudják, ránk mindig számíthatnak. Illetve ami még fontos, hogy megtanuljanak küzdeni, harcolni, ami a mai világban egyre ritkább, mert sokan elkényeztetik a gyerekeiket. A sport ezért is nagyon hasznos, mert fegyelemre és kitartásra nevel. Én nem szerettem volna, hogy a lányaim is vízilabdázzanak, de ki akarták próbálni, és mára ők is szerelmesei a sportnak. Bármi is lesz a jövőben belőlük, én támogatni fogom őket, de azt szeretném látni, hogy tudják azt, hogy minden nap fejlődni, javulni kell, és picivel többet nyújtani. A sport nagy tanítómester, segít abban, hogy megtanulja az ember, hogyan hozza ki magából a legjobbat úgy, hogy közben ne legyen önző, és ne nyomjon el másokat. Ezért a sportolók többsége aktív pályafutása után kiváló munkaerővé válik.

> *A köztünk lévő hasonlóságok miatt* **passzolunk össze,** *a különbözőségek pedig* **izgalmassá teszik** *a kapcsolatunkat.*

Amikor kimész a lányaid mérkőzéseire, mégiscsak egy háromszoros olimpiai bajnok ül a lelátón. Mennyire érzik ezt tehernek?

A mérkőzéseiken próbálok csendben maradni és „kevés vizet zavarni", hogy ne nyomjam el őket, az észrevételeimet, tanácsaimat csak otthon mondom el nekik. A csapataikban ők a legjobb úszók, emellett szorgalmasak, fegyelmezettek és csendesek, egy edző szempontjából kiváló „alapanyagok".

A magánéletben nem tudom, hogy ez teher-e számukra, de olyat már hallottam, hogy a fiúk azért nem mennek oda hozzájuk, mert én vagyok az apukájuk...

A sikeres sportkarriered mellett jogi diplomát és több egyéb végzettséget is szereztél, ami ahogy látom, gyakori a vízilabdázók körében...

A 21 olimpiai bajnokból, akik a három olimpián részt vettek, 17-18-nak van összesen kb. 35 diplomája, ami sok vérrel és verejtékkel jött össze. Voltak olyan tanáraim, akiknél előnyt élveztem, mert

szerették a sportot, viszont volt, aki meg épp a sportpályafutásom miatt nagyon negatívan állt hozzám. Már korábban kialakult ez a tradíció a vízilabdában, amit mi is vittünk tovább. A vízilabda egy olyan sportág, amit sokan szeretnek, de nem lehet belőle egy egész életen át megélni, hacsak nem akar az ember edző vagy sportvezető lenni. Manapság a profi sportolók számára jó anyagi feltételeket biztosítanak, de nem árt gondolni a jövőre is. Én a Nagy Sportágválasztónak vagyok a szóvivője, kommunikációs igazgatója és nagykövete, emellett rendszeresen hívnak iskolákba előadásokat és motivációs tréningeket tartani, és készítünk egy dokumentumfilmet is Halassy Olivérről és Fuchs Jenőről. Sok olyan dolog megtalált, amire nem is számítottam. A sport peremén szinte mindennel foglalkozom: egyesületi elnök vagyok, szóvivő, tanácsadó. Egy olyan ember, aki sikereket ért el a sportban, talán hitelesebben tudja közvetíteni a mondandóját, többen figyelnek rá.

Egy olyan ember, aki sikereket ért el a sportban, talán **hitelesebben tudja közvetíteni** *a mondandóját.*

A Nagy Sportágválasztó kommunikációs igazgatójaként a sport népszerűsítése hozzá tartozik az aktív sportpályafutásod utáni civil életedhez is. Hogyan látod a magyarok sportolási szokásait?

Negyedik éve dolgozom a Nagy Sportágválasztónak és az Ötpróba Tokiónak (*Magyarország egyik legnagyobb szabadidősport-közössége – a szerk.*), és az a tapasztalatom, hogy van egy többszázezres réteg, aki figyel a táplálkozására és arra, hogy rendszeresen mozogjon, például heti kétszer fut, hétvégén pedig kirándul vagy biciklizik. Ez az alap szint, nekünk pedig az a fő feladatunk, hogy ez a réteg bővüljön. Emellett nőtt az igazolt sportolók létszáma is, illetve egyre több olyan egyesület van, ahol nem az olimpiai aranyérem elérése a cél, hanem az, hogy rendszeres sportolási lehetőséget kínáljon. Viszont sajnos egy nagyon nagy réteg egyáltalán nem mozog, maximum televízióból követi a sportot. A Nagy Sportágválasztónak és az Ötpróba Tokiónak az a célja, hogy kiszakítsa őket a „jól megszokott" életükből. Egy friss felmérés szerint, Magyarország Európa legkövérebb nemzete és világviszonylatban is a negyedik, ami a vezető halálozások egyik leggyakoribb kiváltó oka. A rendezvényeinken mindig boldog arcokat látok, hiszen a sport endorfint termel, és kiváló közösségépítő is. Ha valaki heti egyszer-kétszer mozog, az már jó, de a cél három-négy alkalom lenne, ami tudom, hogy sokszor nehéz a család és munka mellett, de megéri időt szakítani magunkra. ■

Irány a Velencei-tó!

A napfény tavaként emlegetett Velencei-tó Európa egyik legmelegebb édes vizű tava. A homokos strandok, a wellness szállodák és a gyógyfürdők kiváló fürdési lehetőséget biztosítanak, de olyan kemping is várja a kutyával érkezőket, ahol kedvencükkel együtt pancsolhatnak.

Az aktív kikapcsolódás szerelmesei is megtalálják a számukra megfelelő sportolási lehetőségeket. A jó velencei-tavi széljárás a szörfösöknek, vitorlázóknak kedvez, de több ponton bérelhető kajak, SUP és vízibicikli is. A szervezett és egyéni kenutúrákon a tó legrejtettebb zugai, és a nádasok európai szinten is egyedülálló élővilága is bárki által felfedezhető. A kerékpárúton körbebiciklizni a tavat akár egy egész napos családi programnak is kiváló. Az északi parton húzódó Velencei-hegység pedig minden korosztály számára nagyszerű kirándulási lehetőségeket biztosít.

A népszerű gárdonyi Ökostrandról szóló korábbi cikkünket elolvashatja a szimpatika.hu-n:

Hűsítő finomságok

Ha egy forró nyári napon fagylaltot kívánunk, több módszer is kínálkozik, hogy otthonunkban is pár egyszerű alapanyag beszerzésével, fagyigép nélkül is hűsítő édességet készítsünk, kerülve az ízfokozók, színezékek és térfogatnövelők használatát. Az ízvariációknak pedig csak a készítő fantáziája szabhat határt!

A **Nicecream** alapja mindig egy vagy több fagyasztott gyümölcs, a legtöbb esetben ez fagyasztott érett banán, így különösebb édesítésre nincs is szükség (édesszájúak tehetnek még hozzá cukrot vagy mézet is). Nincs más dolgunk, mint a fagyasztott, szeletelt banánokat (szükség esetén egy kis vízzel, tejjel lazíthatjuk) aprítóval, turmixgéppel krémes állagúra keverjük, és már fogyaszthatjuk is. Az alap könnyen ízesíthető különböző gyümölcsökkel vagy akár kakaóporral is!

A **joghurtfagyi** alapja a jó minőségű, sűrű, magas zsírtartalmú joghurt, melyhez édesítésként cukrot vagy mézet, és egy pici citromlevet keverünk, majd jó pár órára a fagyasztóba tesszük. A masszát készítéskor ízesíthetjük bármilyen turmixolt fagyasztott gyümölccsel (eper, málna, barack, áfonya), de akár utólag is díszíthetjük gyümölccsel, magvakkal, aszalt gyümölccsel, csoki reszelékkel vagy müzlivel. Pálcikás formában is könnyen kipróbálható.

Szonda Györgyi írása

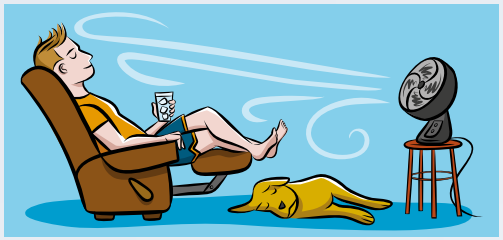
Staycation anyaszemmel

avagy nyaraljunk otthon!

A nyári szünetben az a jó, hogy laza napok követik egymást, nincs kötelezettség, és annyi mindenre van ideje a gyerekeknek, ami fontos. Lehet későn kelni, ráérősen reggelizni, lehet egész nap egy szál fürdőnadrágban játszani a kertben, lehet órákat olvasni egy fára akasztott függőágyban, lehet dinnyét vagy palacsintát ebédelni, és ha úgy jön ki a lépés, ez akár már vacsora is lehet. Tíz hétig lehetnek mezítláb, és nem kell tudniuk milyen nap van vagy mennyit mutat az óra.

Persze mindez akkor igaz, ha kisgyerek vagy, és olyan szerencsés, hogy van olyan szülőd, nagyszülőd, aki ráér a nyáron időt adni neked. Igazi, semmittevős időt, legalább néhány hétig, amikor nem kell táborba rohanni, nem kell órákat várost nézni a családi nyaraláson, és otthon vagy a nagyinál „nyári üzemmódban" lehet élvezni a vakációt.

Nálunk már csak két érintett van ebből a szempontból, hiszen a négy nagyobb gyermek vagy dolgozik, vagy már nem ez jelenti számukra a nyári pihenést. Réka és Dávid is természetesen volt két-három táborban, hiszen mi sem tudjuk sajnos biztosítani a felügyeletet az egész szünidő alatt, de amikor megoldható, mi idén is, mint sok-sok előző évben az otthoni nyaralást választjuk. Most már a nevét is tudom, úgy hívják szép angol szóval, hogy *staycation*. Olyan dolgokat lehet ilyenkor csinálni, amire év közben nincs lehetőség, vagy nem fér bele a szoros napirendbe. Csillagtúrákat lehet tenni, akár 200 km-re is, de ha ahhoz van kedvünk, akkor napokig ki sem mozdulunk a saját kertünkből. Lehet együtt sütni-főzni órákig, gasztrokalandot hirdetni a világ körül, vagy kipróbálni az otthoni spa-élményt, kertből szedett virágszirmokkal egy teraszon felállított dézsában akár a csillagos égbolt alatt. Az ágyunk a jól megszokott, a konyha kézreáll, nem kell be- és kicsomagolni, és a szállásért nem fizetünk semmit. Lehet, hogy nincs rend, vagy nem megy a mosógép, de anya és apa is ráér építeni, festeni, mozizni, játszani, lazulni, bármit csinálni...



Júniusi írásomat több kritika is érte, amelyben személyes használati útmutatómat osztottam meg kamasz és kisfelnőtt gyermekeinkkel kapcsolatban, úgyhogy ezen íráshoz kapcsolódva szeretnék néhány pontosítást tenni. Úgy tűnhet a soraimat olvasva, mintha nálunk minden a kamaszok kénye-kedve, aktuális állapota szerint történne, és én beletörődve gyakorolnám az elfogadást. Nem írtam az ALAP ÉRTÉKRENDről, ami nekem annyira természetes, hogy eszembe sem jutott leírni, és szerencsére a gyerekeinknek sem jut eszébe erről az általunk lealapozott útról nagy ívben letérni. Tizenhat év példamutatás és értékrendátadás azért elég kell legyen ahhoz, hogy a tisztelet, az alázat, a becsület, a szeretet, az elfogadás, az egészséges kíváncsiság és tenni akarás határozza meg az életüket, a tetteiket és a viselkedésüket akár velünk szemben, akár bármelyik embertársukkal szemben. Továbbra is úgy gondolom, hogy eljön az a kor, amikor szárnynyesegetés nélkül kell hagyni szárnyalni őket, mert ha igazán jól megtanítottuk repülni, akkor tudja merre és meddig mehet, és azt is, hogy honnan indult útnak. Akár zuhanórepüléssel, akár a szellők szárnyán vitorlázva, de a családi fészekbe mindig visszatérnek erőt meríteni, vagy éppen erőt adni, ha úgy hozza a sors... ■

Küttel Dávid írása

Fesztiválozni csak mértékkel!

apaszemmel

Én is féltem a gyerekeimet, amikor közelegnek a fesztiválok. De nem a drogtól, az alkoholtól és pláne nem a bulitól. Sokkal inkább féltem őket az emberi gonoszságtól, a közösségi médiától vagy akár a közlekedéstől, és ezek a veszélyek sajnos egész évben jelen vannak az életükben...

Évekkel ezelőtt a kamaszodó gyerekeim miatt – elég nagy küzdelem árán, de – örökre letettem a cigarettát, és mára kiemelten figyelek arra is, hogy ne legyen a mindennapos alkoholfogyasztás elfogadott. Az ünneplésnek, a bulinak, az együttléteknek legyen meg a maga ideje.

A nagyobb gyerekeim idén már több fesztiválon részt vettek, és élményekkel feltöltődve jöttek haza. A Bánki-tóhoz például elvittem őket kocsival, mert a sátorral, a hálózsákokkal és a hátizsákokkal annyi cuccuk volt, hogy megsajnáltam őket. Amikor elbúcsúztam tőlük és „átadtam" őket a barátoknak, pillanatok alatt elvegyültek a fiatal ismerősök és az ismeretlenek között. De jó volt így látni őket! Csak annyit mondtam nekik: mértékkel...

Legutóbb a Művészetek Völgye Fesztiválra ment a család, hiszen magam is felléptem két helyszínen, ezért jöhettek a kisebbek is. Kapolcs pedig családi szemmel is minden korosztálynak príma szórakozás! El kell mondanom, hogy mindkettő nagyon fenntartható fesztivál, amitől az ember tényleg komfortosan érzi magát. A repoharaknak és a lebomló étkészleteknek köszönhetően kevesebb a szemét az utakon, a színpadok körül. A Bánkitó Fesztivál fiatalosabb, de azt hiszem, ott nem is én vagyok a célcsoport. Ahogy sofőrként elnéztem a bulizó fiatalokat, eszembe jutottak első fesztiválos élményeim...

Több mint 25 éve történt, mikor Bence barátommal először mentem fesztiválozni a Szigetre, amit akkor talán még Diákszigetnek hívtak. Bence osztálytársai is kint voltak egész héten és felajánlották, ha ott szeretnénk aludni, náluk van még hely a sátorban. Eljött a hajnal, mi elfáradtunk, majd a Diáksziget sötét fái alatt megkerestük a sátrakat, Bence rámutatott két sátorra és megnyugtatott: – Mindent megbeszéltem, ha reggel keltek, hivatkozz rám! Mondta a lány és a fiú nevét, majd bemászott a szemben lévő sátorba.

Reggel, amikor már nagyon meleg lett, mindenki ébredezett. Én ránéztem a mellettem lévő srácra, aki értetlenül nézett vissza. Megnyugtattam, hogy én vagyok Bence barátja és egyből megköszöntem, hogy befogattak éjszakára. A barátnője már nem annyira kedvesen kérdezte, hogy én valójában mi a fenét keresek itt, és ki az a Bence? Majd ráparancsolt a pasijára, hogy lépjen már valamit és távolítson el engem. Fiatalos lendületemnek köszönhetően kínos köszönések közepette villámként távoztam a sátorból. Ahogy bújtam kifelé, Bence barátommal találtam szemben magam, aki mindösszesen annyit mondott: – Bocs, eltévesztettem a sátrakat!

Irgalmatlan gyorsan hagytuk el a terepet, és bevallom, egész nap röhögtünk a történteken... ■

Sallai Ervin írása

Szeljük a habokat

Örülök, hogy eljöttek a céges kenutúrára. Eredetileg reggel 8-ra hirdettük meg a vízreszállást, de természetesen mi is biztosak voltunk abban, hogy délelőtt nem jön össze a csapat. Látom, mindenkinél megvolt a kávé és a reggeli, majd később kikötünk egy bozótosnál, ahol a természet ezeket visszakövetéli. A kikötéshez persze előbb vízre kell merészkedni, amihez érdemes elsajátítani a túrakenuzás elméleti alapjait.

Ez a hosszúkás műanyag izé a kenu. Fölülnézetből hasonlít az idősebb TSZ-elnökök sörhasán feszülő tavalyi ing két gomb közötti nyílására. Középen kiszélesedik, a két végén összetart. Ha egy kenu a végén is széles, akkor az félbetört. Az ilyen hajóba nem érdemes beülni. Az ép kenuk alkalmasak arra, hogy négy emberrel vagy két emberrel, és súlyban azonos mennyiségű sörrel biztonságban fennmaradjanak a vízen.

A csapatleosztásokhoz érdemes tudnunk a testsúlyokat. Hölgyek esetében a bemondott értékhez hozzáadunk 10 kilót, hogy megkapjuk a tényleges, mérleggel mért testtömeget. No kérem: próbáljunk meg úgy csapatokra oszlani, hogy ne az összes mázsás programozó legyen az egyik hajóban, és az összes filigrán jógaoktató a másikban. Hagyok rá egy órát, mert ez a kenutúra legnehezebb része.

Kenun belül is fontos a súlyelosztás, de ezt úgyis észreveszik, ahogy dőlni kezd a hajó valamelyik oldalra. Lényeges, hogy indulás után egyszerre, és egyirányba húzzanak az evezőkkel. Mivel önök kollégák, ez nehezebb lesz, mintha idegenek lennének, hiszen mindennapjaik része, hogy egymást hátráltassák.

Előre olyan apró termetű sportos kolléga üljön, akinek a feje fölött ellátnak, és a tempóját képesek és hajlandók felvenni. Az ő evezése adja majd a ritmust az egész hajónak. Ha a cég szelfikirálya ül előre, senki sem fog evezni. Ez esetben a hét végén ugyanitt összeszedjük önöket.

Leghátul ül a kormányos. Kormányosnak semmiképpen se a vállalat marketingesét ültessék be! Egy-egy irányváltás előtt nincs idő kvantitatív kutatásokat végezni, és mágnestáblán post-itekkel felvázolni a lehetséges irányokat. Legjobb, ha olyan gyakorlott kolléga ül a kenu végébe, aki hozzászokott a gyors és felelősségteljes döntésekhez, pl. egy targoncás.

Az evezés egyszerű dolog: az önök előtti vizet kell maguk mögé juttatni az evezővel. Középvezetőknek ismerős munkavégzés, ők kiválóan lapátolják tovább az előttük álló feladatokat másoknak. Alapesetben annyi a teendő, hogy a kenu orra előre mutasson, és a két part között maradjon, míg a hajó halad. Akkor használják rendeltetésszerűen a vízi járművet, ha az a víz és önök között helyezkedik el.

A túra során érdemes megtanulni a tereptárgyak kikerülését, mert ha hosszan vonszolnak magukkal vízbefúlt őzeket, nem esik olyan jól este a tábortűznél készülő pörkölt.

Benyúló faágak előtt egyezzenek meg, hogy hátra, avagy előredőlve szeretnék elkerülni az ágat. Amennyiben nem születik konszenzus, a hátradőlő mozgását elakasztja a mögötte ülő társa, aki persze előredőlt. Így a faág mintázata később megtalálható lesz a kolléga arcán. Aggodalomra ok nincs, a helyi kórházban már a biztonsági őr is ki tudja szedni csipesszel a szálkákat, teljes arcplasztikára pedig sokat mondok, ha öt év az előjegyzés.

Időnként híd keresztezi utunkat. Akkor érdemes átsiklani alatta, ha nem csak a hajó, de önök is elférnek. Ha nagy sebességgel alacsony híd alá siklanak, annak a vége fejetlenség.

Előfordulhat, hogy a legnagyobb igyekezet mellett is beborulnak a vízbe. Ilyenkor ne a mobiltelefonokat mentsék először, bár megértem, hogy egy kártyafüggetlen új mobilhoz jobban kötődnek, mint a kollégájukhoz, akivel tíz éve dolgoznak. Legkönnyebben úgy kerülhetik el a vízbefulladást, ha felállnak, hiszen a folyó maximum derékig ér. Amennyiben ez mégsem sikerülne, a mentőmellény védelmében bízva evickéljenek ki a partra.

A legnagyobb veszélyt a túra során a szúnyogok jelentik. Látom, hoztak magukkal szúnyogriasztó sprayt. Dicséretes. Próbálják meg a flakonnal agyonütni a vérszívókat, mert sajnos a hatóanyagot kiröhögik a rajokban érkező rovarok.

Bízom benne, hogy szívükben jóleső érzéssel, markukban és tomporukon bőrkeményedéssel ér véget ez a vadregényes hétvége, és lesz miről mesélniük hétfőn, amíg a csontkovács helyrerakja a beállt derekukat! ■

HIRDETÉS

Izzasztó helyzetben

Természetes, hogy a nyári forróságban izzadunk, ám a fokozott verejtékezés gyakran a hormonháztartás zavarainak is tünete lehet. Dr. Koppány Viktória endokrinológussal beszélgettünk a témáról.

Dr. Koppány Viktória

Milyen fő hormonális okok eredményeznek izzadási rendellenességeket, problémákat?

Három-négy fő okcsoportot említenék leggyakoribbként. Ezek közül az egyik és egyben legjellemzőbb mindenképpen a menopauza a nőknél. Az ösztrogénhiány következtében ebben a korban megváltozik a bőr tapintása, puhasága, és mindez fokozott verejtékezéssel jár együtt. Ez elsősorban éjjelenként jellemző, a szintén tipikus hőhullámokkal együtt. Ugyanilyen hirtelen és drasztikus hormonális változással jár egyébként a serdülőkor is – a tinédzserek bőrének állapota szintén megváltozik, a megváltozott hormontermelés következtében fokozódik a faggyúképződés. De emellett a kamaszokra jellemző vegetatív labilitás, idegi érzékenység is okozhat gyakoribb és fokozottabb izzadást. Ez nem kizárólag a hónaljban, hanem a tenyéren, a talpon is jelentkezhet.

Ezek teljesen természetes életkori sajátosságok. A hormonális és egyéb betegségek közül melyek befolyásolják az izzadási folyamatokat?

Az egyik betegségcsoport, amely jellemzően kihat az izzadásra, a pajzsmirigy-túltengéses rendellenességeké. Ilyenkor a betegeknél jellemzően egyenletesen finom, egész napos verejtékezés szokott jelentkezni, és egyben a meleget is sokkal rosszabbul viselik, mint az egészséges emberek. Mindez leegyszerűsítve azt jelenti, hogy hamarabb melegük lesz. A diabétesz esetében szintén tipikus kísérőjelenség a fokozott izzadás: a vércukorszint ingadozása, hirtelen leesése vagy felemelkedése ugyanígy verejtékezéssel járhat együtt. Nem ennyire gyakori, de bizonyos mellékvese-betegségek egyik kísérőjelensége is az izzadás, sőt, egyes daganatos elváltozások is okozhatnak hasonló tüneteket. Egyes agydaganatok esetében akár féloldali izzadás is jelentkezhet. Még az olyan betegségek esetében is kísérőjelenség lehet az intenzív éjszakai izzadás, mint például a tuberkulózis. Sőt, hogy még egy nőgyógyászati vonatkozást mondjak: a policisztás ovárium szindróma esetén is megnövekedhet az izzadás intenzitása, mert megnövekszik a szervezetben a férfihormonok aránya a női hormonokkal szemben. A depresszióban vagy pánikbetegségben szenvedők is jellemzően izzadékonyabbak. De ugyanígy mindenki ismeri a stresszhelyzetben jelentkező izzadást is: aki nagyon stresszes életet él, az is többet izzad. Ez azonban önmagában nem kóros jellegű.

Mikor kezdjünk gyanakodni arra, hogy valami probléma van?

Ha drasztikus változás áll be az izzadásban. Aki eddig nem izzadt, de hirtelen nagyon izzadóssá válik, netán megváltozik az izzadság mennyisége, a verejték szaga, az mind-mind intő jel lehet. Emellett pedig ritka, hogy a fenti betegségek tünetei önmagukban állnának, és mindez az izzadékonyságra is áll. Az izzadás általában csak egy a sok tünet közül. Pajzsmirigy-túlműködés esetén például jellemzően fáradékonysággal, csökkent terhelhetőséggel, szapora szívveréssel, hasonló egyéb kísérőjelenségekkel szokott együtt járni. Az egyes emberek izzadékonysága ezen felül is eltérő: a bőrfelszín baktériumflórája, védekezőképessége, a faggyúréteg vastagsága egyaránt befolyásolja, hogy ki mennyire izzadós, és a verejtékmirigyeink elhelyezkedése is más. Magyarán szólva olyan is előfordul, hogy valaki rengeteget izzad, de ennek nincs semmi különösebb oka, egyszerűen csak többet dolgoznak a verejtékmirigyei. Más pedig gyakorlatilag egyáltalán nem izzad, mégis teljesen egészséges.

Mennyire befolyásolhatók ezek az adottságok életmódbeli változtatásokkal?

Mint mondtam, elsősorban alkati kérdésről beszélünk, vagyis alapvetően kevésbé, de kisebb eredményeket azért el lehet érni. Megfelelő táplálkozással, bőrgyógyászati készítményekkel, így krémekkel, izzadásgátlókkal csökkenthető a verejtékezés mértéke. Sőt, ma már a műtéti technika is adott a verejtékmirigy kiműtéséhez. A botoxos kezelések szintén csökkentik a verejtékmirigyek működési intenzitását.

A kellemetlensége mellett amúgy okozhat tényleges gondokat az izzadás?

Természetesen: gyulladáshoz vezethet, fertőzések melegágyául szolgálhat. ■

SZIMPATIKA

AUGUSZTUSI AKCIÓ

Az akció 2019. augusztus 1-jétől 31-éig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Dentinox® fogínygél gyermekeknek
10 g

1 775 Ft

177,5 Ft/g

Gyulladás- és fájdalomcsillapító hatású, cukormentes fogzáskönnyítő gél kamilla kivonattal. Használatával az első fogacskák kibújása és valamennyi tejfog megjelenése fájdalom- és komplikációmentessé tehető

Vény nélkül kapható gyógyszer

Otrivin® 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray 10 ml

1 815 Ft EP

181,5 Ft/ml

hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid

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

Gyorsan megszünteti az orrdugulást és hatása akár 12 órán át tart

CHHU/CHTHRFL/0004/19b

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mucopront 50 mg/g szirup
200 ml

1 665 Ft EP

8,3 Ft/ml

hatóanyag: karbocisztein

forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft.,
1034 Budapest, Váci út 33. B épület, VII. emelet

Megkönnyíti a hörgőváladék felköhögését és kiürülését. Kettős hatásával szabályozza a nyák- és köpettermelést és elfolyósítja azt, így könnyebb felköhögni

MUC-TA-HU1809-07

Vény nélkül kapható gyógyszer

Idelyn® Beliema® Effect hüvelytabletta 10 db

3 500 Ft EP

350 Ft/db

A hüvelytabletta ajánlott a hüvelyflóra bármely átmeneti megváltozásakor, bakteriális vagy gombás fertőzés esetén is

Orvostechnikai eszköz*

Lopedium® 2mg kemény kapszula
30 db

1 780 Ft EP

Heveny, hirtelen kialakuló hasmenés tüneteinek (beleértve a hasi diszkomfortérzés, puffadás, görcsök) kezelésére

59,3 Ft/db

hatóanyag: loperamid

forgalmazza: Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

OSDZ1388/01.19

Vény nélkül kapható gyógyszer

Curiosa® sebkezelő gél
30 g

2 070 Ft

69 Ft/g

hatóanyag: cink-hialuronát

Segíti a problémás és sérült bőr regenerálódását, a különböző eredetű sebek gyógyulását.

forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt.
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.
Gyógyszerbiztonsági Osztály:
505-70-32 drugsafety@richter.hu

Orvostechnikai eszköz*

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

4 995 Ft EP

1513,6 Ft/ml

hatóanyag: ciklopirox

Körömgomba kezelése hatékonyan és egyszerűen: napi 1×-i használat, körömreszelés nélkül. Egyedülálló technológiájának köszönhetően a hatóanyag gyorsan felszívódik és kiváló gombaölő hatást eredményez

Vény nélkül kapható gyógyszer

Sedatif PC® bukkális tabletta
40 db

1 610 Ft EP

40,3 Ft/db

forgalmazza: Boiron Hungária Kft.

Alvászavar, szorongás, ingerlékenység tüneteinek kezelésére. Ajánlott stresszes, túlhajszolt életvitel esetén, illetve hiperaktív gyerekeknek

Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer

Béres Porcerő Forte 1500 filmtabletta 90 db

5 180 Ft EP

57,6 Ft/db

forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.,
www.beres.hu

Ízületi megbetegedésben szenvedők különleges táplálkozási igényeihez igazított összetételű speciális gyógyászati célra szánt tápszer.

PRC1908LFSZ

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

Advil® Ultra Forte lágy kapszula
16 db

1 870 Ft EP

116,9 Ft/db

Hatékony fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással. A lágy kapszula folyékony formában és nagy dózisban tartalmazza a hatóanyagot, ami gyors felszívódást eredményez

hatóanyag: ibuprofén

forgalmazza: Pfizer Kft.
1123 Budapest, Alkotás utca 53.

Vény nélkül kapható gyógyszer

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

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

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

SZIMPATIKA

AUGUSZTUSI AKCIÓ

Az akció 2019. augusztus 1-jétől 31-éig, illetve a készlet erejéig tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Béres CalciviD 7 filmtabletta
60 db

2 700 Ft

45 Ft/db

A csontozat megfelelő szerkezetének fenntartásában szerepet játszó vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket tartalmazó készítmény

forgalmazza:
Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.,
www.beres.hu

CAL1908LFSZ

Étrend-kiegészítő készítmény**

Magnosolv® granulátum
30 db

1 990 Ft EP

66,3 Ft/db

Már egy tasak (365 mg magnézium/tasak) fedezi a felnőttek napi magnéziumszükségletének közel 100%-át (www.ogyei.gov.hu/nrv_es_ul_erteket). Citromos íz, víztiszta oldódás. Laktózmentes

forgalmazza: Mylan EPD Kft.
1138 Budapest, Váci út 150.
+36 1 465-2100

MAG/JUN/19/02 Lezárás dátuma: 2019.06.27.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Wartner® szemölcsfagyasztó spray
50 ml

4 720 Ft EP

94,4 Ft/ml

forgalmazza: Omega Pharma Hungary Kft.
1138 Budapest, Madarász Viktor utca 47-49.

Egyetlen kezeléssel lefagyasztja a szemölcsöt a gyökeréig. Orvosok által is alkalmazott fagyasztásos módszeren alapul, a leggyorsabb otthon alkalmazható kezelés. Kézen és lábon alkalmazható

Orvostechnikai eszköz*

Laevolac®
500 ml

2 110 Ft EP

4,2 Ft/ml

hatóanyag: laktulóz

forgalmazza: Fresenius Kabi Hungary Kft.
1025 Budapest, Szépvölgyi út 6.

Kíméletes, prebiotikus hatású hashajtó, amely segíti a jótékony hatású Lactobacillusok és Bifidobaktériumok szaporodását

FKH_Laevo_hird_2018_06K

Vény nélkül kapható gyógyszer

Banó®-féle fokhagyma-galagonya-fagyöngy kapszula 100 db

3 310 Ft EP

33,1 Ft/db

Érelmeszesedés megelőzésére, a vér koleszterinszintjének csökkentésére, magas vérnyomás és szívpanaszok kezelésénél a gyógyszeres terápia kiegészítőjeként

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

Diclac® Dolo 50 mg/g gél
50 g

1 320 Ft EP

26,4 Ft/g

hatóanyag:
diklofenák-nátrium

Magas diklofenák hatóanyag-tartalmú fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő gél. Izom- és ízületi fájdalom esetén célzottan a fájdalom helyén hat

forgalmazza: Sandoz Hungária Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Vény nélkül kapható gyógyszer

OSDZ1388/01.19

Degasin® lágy kapszula
32 db

2 010 Ft EP

62,8 Ft/db

hatóanyag: szimetikon

A gázképződéssel járó panaszok enyhítésére szolgál, ezáltal csökkenti az olyan hasi panaszokat, mint a felfúvódás, puffadás és hasi feszülés

Orvostechnikai eszköz*

Rutascorbin® 20 mg/50 mg tabletta
50 db

1 085 Ft EP

21,7 Ft/db

Hajszálér károsodások mérséklésére javasolt. C-vitamin-tartalma hozzájárul az erek normál állapotának fenntartásához

forgalmazza:
Bausch Health Mo. Kft.,
1034 Budapest, Váci út 33.
B épület, VII. emelet

Vény nélkül kapható gyógyszer

RUT-TA-HU1803-01

Cataflam Dolo Rapid 25 mg lágy kapszula 20 db

2 185 Ft EP

109,3 Ft/db

hatóanyag: diklofenák-kálium

Gyorsan felszívódó lágy kapszula[1], mely hatékonyan enyhíti a fejfájást, fogfájást és menstruáció következtében fellépő fájdalmat.
[1]Diklofenák-kálium tablettához képest.

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

Vény nélkül kapható gyógyszer

CHHU/CHTHRFL/0004/19b

Valeriana Relax lágyzselatin kapszula 60 db

2 585 Ft

43,1 Ft/db

Olyan gyógynövények kivonatát tartalmazza, amelyek hatóanyagai hozzájárulhatnak a feszített életstílus okozta stressz legyőzéséhez, illetve a nyugalom fenntartásához ingerlékenység esetén

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

Étrend-kiegészítő készítmény**

Visine® Classic 0,5 mg/ml oldatos szemcsepp 15 ml

1 805 Ft EP

120,3 Ft/ml

hatóanyag: tetrizolin-hidroklorid

A szem kisebb irritációinak tüneteként jelentkező kötőhártya-duzzanat és vörösség átmeneti, tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nyerjen augusztusban is a

Szimpatika magazinnal!

Megfejtő Szimpatika Kvíz

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!
***A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**
****Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**

„Nem tudom, sírtam-e”

Zsiga Melinda az olyan ember nagyképűségtől mentes büszkeségével mesél sikereiről, aki keményen megdolgozott mindenért. Amikor gyerekkori kálváriájáról kérdezem, ugyanolyan természetesen válaszol. Nem „interjút ad”, valóban beszélgetünk, és első benyomásom csak elmélyül róla: kívül-belül szép. Nincs ráírva, miken ment keresztül, hogy tehetségén, szorgalmán kívül az is kellett ahhoz, amit elért, hogy – őt elhagyó anyja és két örökbe(?)fogadó ál-anya-apa után – igazi családra találjon. Nyíltan vállalt élettörténete nemcsak sportkarrierre vágyó fiatalokat inspirálhat, de azoknak is erőt, reményt adhat, akik szintén megismerték a kitaszítottságot vagy a bántalmazást.

Három nevelőcsaládnál nőttél föl. Mik az első gyerekkori emlékeid?

Nehéz kérdés. Állítólag anyukám a kórházban hagyott, így nevelőotthonba kerültem, onnan az első nevelőszüleimhez, de róluk semmi emlékem nincs. Rémlik egy kék bölcsőde, meg hogy a gyámom lánya játszik velem... A gyámom sajnos meghalt, miután újra felvettem vele a kapcsolatot – sok mindent nem tudtam már megkérdezni tőle. Volt egy kis könyvem, benne adatokkal, mikor kik neveltek. Kerestem, mielőtt ide jöttem, de nem találtam. Gondoltam, készülök magamból, meg engem is érdekelne sok minden. A második családban azt mondták, súlyosan alultáplálta kerültem hozzájuk. Lehet, de náluk is sokszor voltam éhes – erre már emlékszem. Rájártam a száraz kenyérre, amit zsemlemorzsának gyűjtöttek.

Ők úgy állították be a történetedet, hogy megmentettek? Hozzájuk mikor kerültél?

Óvodás voltam. Azt tudom, hogy kaptam egy sárga melegítőt fehér csíkokkal, amit összepiszkoltam, ezért büntetésből koszosan kellett másnap oviba mennem. Még nem ismertem a szót, de az érzés az volt, hogy ez milyen megalázó. A családban az apa ivott, nemigen volt vele kapcsolatom, a két idősebb saját gyerek viszont szeretett. Folyton a sráccal akartam bandázni, rajta lógtam, a lány meg tetszett nekem, olyan szép akartam lenni. A gyámom azt mesélte, hogy mikor elkerültem onnan, az anyuka harcolt értem. Ami érthetetlen, mert rendszeresen vert. A gyámom nem tudta, én nem beszéltem erről senkinek. A harmadik, az igazi családomnak mondtam el – ahhoz is két év kellett.

Szomorú, hogy ennyire nem szűrték a nevelőszülőket.

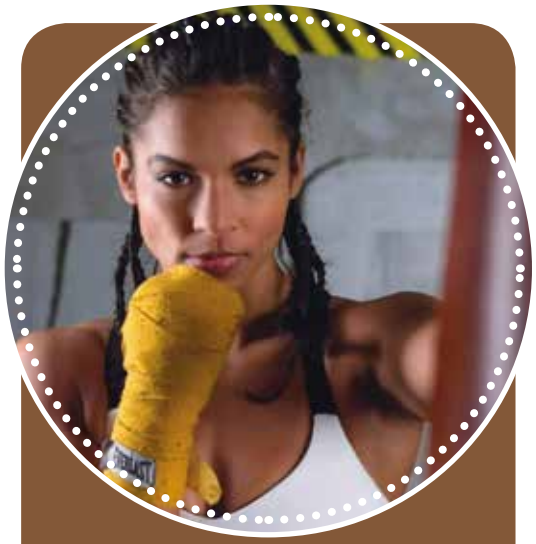
Igen, azóta már szigorúak a feltételek. Én így jártam. De igazából nem foglalkoztam a rosszal, elviseltem, aztán nem gondoltam rá. Nem tudom, sírtam-e, vagy mit éreztem – a sportpszichológus, akihez most járok, kérdezte. Arra viszont emlékszem, ahogy néztem a tükörben a nyakamon a szíj nyomát. Mai fejjel nem is értem: egy ilyen verés után simán elmentem suliba, mintha mi sem történt volna.

Egy gyerek nem képes feldolgozni, hogy akitől függ, az bántja, ezért amikor épp nem bántják, az a rossz nem is létezik.

Igen, el tudom képzelni. Én régóta tudok beszélni a verésekről, az elhagyásról, de nem érzek semmit, haragot sem, mintha lenne bennem egy fal... Felnőttként elmentem ehhez a családhoz. Nem számonkérni, csak válaszokért. A gyámom javasolta, hogy kérjem el az ott maradt fényképeimet és plüssállataimat – ezzel kezdjek. Összesen 6 fotó maradt rólam, az első négyéves koromból. Na, az fájt, amikor a fősulin egy-egy feladathoz kellettek volna fényképek. Azt is sajnálom, hogy a féltestvéreimmel nincs kapcsolatom, mert elszakítottak minket, csak eggyel találkozom néha, aki Marcaliban nőtt fel, mint én. A harmadik nevelőcsaládban szerencsére lettek tesóim is. Ők kísértek el a második családhoz. Annyira szorongtam, hogy ők nyomták meg a csöngőt. Az apa nyitott ajtót: annyit mondott, hogy de megnőttél, aztán bement a szobájába. Én elég szelíd vagyok a ringen kívül, de akkor legszívesebben behúztam volna neki. A fia nyugtatgatott.

Az anyával milyen érzés volt találkozni?

Furcsa, kínos, azt sem tudtam, hogyan szólítsam. Négy anyám volt: egy, aki szült, három, aki nevelt, és mind egy kisvárosban. Sokáig azt sem bírtam megjegyezni, mikor és hol születtem. A második anyám dühöngött is emiatt. Szerintem a látogatásom csak púp volt a hátán. Nehezen adta ide a fotóimat, amit megint nem értek. Amúgy a saját gyerekeit is verte, a srácot biztos, de szerintük az anyjuk szeretett engem. Nem fér a fejembe. A fiú örült, hogy lát, a lány nem volt otthon, de ők aztán akartak még velem találkozni.



Zsiga Melinda eddigi legfontosabb címei: ökölvívásban ob 3. helyezett; fitneszben Eb 4., magyar kupa-nyertes, Bikini Világkupa-második; kickboxban magyar bajnok, világkupa ezüstérmes, világbajnoki bronzérmes.

A harmadik családhoz mikor kerültél? Sok időbe telhetett, hogy elhidd, nem hagynak el újra.

A Csoszó család 9 évesen fogadott örökbe – a gyámom ismerte őket, tudta, hogy rendesek –, két saját és három örökbefogadott gyerek mellé. Sokáig fel sem fogtam, mi történik: hogy megint új szüleim és testvéreim lesznek. Nehezen hittem el azt is, hogy bármikor benyúlhatok a hűtőbe. Vittem a kedvenc plüssállataimat, és nem akartam odaadni senkinek, mert az előző anyám azt mondta, az új tesóim csak tönkretennék őket, maradjanak náluk. Furcsa, de ő kereste velem a kapcsolatot, miután eljöttem: titokban odajárt a lányával a sulim elé. Persze még hozzájuk ragaszkodtam, és összezavart, hogy az új családom ellen hangol, akiktől meg csak jót kaptam. Amikor kiderültek ezek a találkozások, az új anyukám leült megbeszélni velem, hogy tarthatom a kapcsolatot, csak ne hazudjak. Nehéz lehetett velem eleinte. Csúnyán beszéltem, rám ragadt az előző helyen, úgy neveltek le róla. Sok dac volt bennem,

hogy nekem ne mondják meg, mit csináljak – közben meg is akartam felelni, de abban sem voltam biztos, nem kerülök-e vissza a régi helyre. Aztán felvettem a ritmust. Végre lett igazi családom: anyukám, apukám és jó fej tesóim. Azóta is mindenben mellettem állnak.

A sporttal hogy alakult a kapcsolatod? Tornaórán felfedeztek?

Nagyon ügyes voltam, a labdajátékokban különösen. A fiúk bevettek focizni is. A tornatanár mondogatta, hogy igazi párductestem van. Az iskola legjobb sportolója lettem, atlétikaversenyekre küldtek. Aztán beleszerettem a kézilabdába, és évekig versenyszerűen játszottam. Emlékszem, hajtogatta az edzőm, hogy tegyem már le a labdát, és nem értettem, hogy ez azt jelenti, alsó sarkot dobjak. Miért nem azt mondta? Fölülre dobtam, mert az látványosabb. A gimivel szerencsém volt, az ofőm odavolt a kézilabdáért – én meg MB1 B-ben versenyeztem. Sokat utaztam a csapattal, a tanulás is elég jól ment. Kézilabdás sportpályafutásban gondolkodtam.

18 évesen Budapestre költöztél, és jelentkeztél a TF-re.

Igen, csakhogy felvételi előtt elszakadt a térdszalagom. Fél év múlva tudták megműteni. Így egy nappali tagozatos sportedzői képzés lett a TF-ből. Nyerő választás volt, mert rengeteg sportágat ki lehetett próbálni. Minden nagyon jól ment a vízi sportok kivételével – nem tudok úszni. Később a Tanítóképző Főiskolán végeztem testnevelés szakon. Az egyik fiúm bokszolt Bene Zolinál, aki a mostani edzőm. Néha elkísértem az edzőterembe, akkor tetszett meg a boksz mint mozgás. Így kezdtem én is edzőterembe járni. A versenyzés mindig nagyon inspirált, a „győzzön a jobb". Állandóan versenyzek. Olyanokkal is, akik nem tudnak róla.

Nem féltél attól, hogy megütnek? Megint.

Semmi félelem nem volt bennem. Ösztönösen éreztem a védekezést, a támadásra viszont trenírozni kellett magam. Ennek köze lehet ahhoz, hogy kisgyerekként nem támadhattam vissza. Ezért kezdtem sportpszichológushoz járni. Régóta noszogattak, de én úgy éreztem, nincs problémám. Aztán rájöttem, hogy a ringben azért nem ütök én először, mert előjön a kislány-énem. De sokat fejlődtem.

Ahhoz azért speciális tudatállapot kell, hogy megüss egy embert, nem? Amikor te kapsz ütést, azt hogy éled meg?

Ha belelendülök, el bír ám gurulni a gyógyszerem. Közben meg mégis ott vagyok fejben. Elég magas a fájdalomküszöböm, de nem ütöttek még ki soha, sem bokszban, sem kick-boxban. Egy erősebb ütésnél átfut rajtam, hogy a francba, de nem foglalkozom vele. Miután a magyar bajnokságon bokszban 3. lettem, felmentem profi szintre. Eleinte nem láttam át, hogy ott sok minden csak a pénzről szól. Kivisznek pl. töltelékeknek külföldi meccsekre: jól fizet, de nem azért, hogy nyerj, hanem hogy a másik szétverjen, így jobb legyen a mérlege. Sokszor az utolsó pillanatban szólnak, nem tudsz felkészülni. Pillanatok alatt kiégsz. Ehhez nem volt kedvem.

Ezzel az erővel a belső szerveit is eladhatja az ember. Tanulnod kellett, hogy kiállj magadért?

De mennyire. Sokáig mindent elhittem, és mindenkinek meg akartam felelni. Marcali után Budapest másik bolygó volt. Nem értettem pl., miért mondják, hogy szép vagyok, vagy kérdeznek rá a származásomra – ilyenek addig sosem történtek velem. Szerencsére egy alapítványi lakásban lakhattam, de nem tudtam közlekedni, számlákat befizetni, önállóan élni. Az akkori barátom rengeteget segített. Ma is számíthatok pl. a srácokra az edzésről meg a családomra, Gabi, anyukám vér szerinti lánya pedig tényleg mindenben segít. De sokat fejlődtem én is, már nem hagyom magam kihasználni.

Csodálkoztál, amikor dicsérték a külsőd, mégis fitnesz-bikinimodell lettél.

Anyukámékkal a strandon mindig félóráig hisztiztem, hogy én nem vetkőzöm fürdőruhára. Nem is tudtam teljesen levetkőzni a gátlásaimat. Azt tudtam, hogy szép az arcom, vonzott a gyönyörű smink, a szép fürdőruha, a magassarkú, de soha nem voltam elégedett magammal. A sportsérülésem utáni kihagyásban kezdtem a fitnesz-edzést és modellkedést, de egy idő után már nem fért össze más edzésekkel. Már készültem 2014-re egygyel izmosabb kategóriában, de közben elkezdtem a kick-boxot, és azt nagyon hátráltatta volna a fitnesz: lassít, savasít. Időben sem ment volna. Nem hiányzik. Szoktam súlyzózni, és súlyzós edzést is tartani – ez megmaradt. És legalább a fitnesznél megszoktam a verseny előtti fogyasztást, az még durvább is, mint a bunyónál.

A fogyasztás iszonyú lehet. Olyan vékony vagy most is – hány kilóra fogysz versenyek előtt?

Alapból 58 kiló vagyok, de a versenysúlyom 52. Nagyon kemény fogyasztásokat szoktam csinálni, és vízhajtó nélkül. Amikor aztán még mindig van rajtam 2,5 kiló, sírni tudok. Sírok is. De muszáj leadni, különben nem indulhatok a versenyen.

Mi az, ami miatt megéri, hogy ezt tedd magaddal?

A fogyasztás tényleg irtó egészségtelen. Vannak vitaminos italok, kapszulák, amik segítenek, de minimum két hét, míg verseny után regenerálódunk. Az adrenalin az, amitől mégis tudunk a meccsen teljesíteni. Viszont amikor úgy elsül a kezem, hogy első menetben kiütöm a másikat, akit esélyesebbnek tartottak – ez történt legutóbb –, az elmondhatatlan élmény. Amikor felemelik a karod a ringben.

Lehet, hogy a küzdősporttal gyógyítod is magad: nem azoknak húzol be, akik bántottak, hanem teljesítményt csinálsz a régi, eltüntetett érzéseidből – és győzöl. A kick-boxban elképesztő gyorsan értél el sikereket. Számítottál erre?

Nem. Más se. Mondták, hogy ügyes vagyok, tehetséges, remek a mozgásom, de mindenki megdöbbent, hogy ennyire hamar ilyen eredményeket mutatok föl. Csak néztek, milyen erős ütéseim és K.O.-im vannak. Általában fiúkkal edzek. Egy éven belül lettem válogatott, magyar bajnok, és vb bronzérmes – minderre senki nem számított. De teljes odaadást kíván: a napjaim úgy néznek ki, hogy vagy edzek, vagy én tartok csoportos és magánedzéseket. A kick-box nem megélhetés, hanem szerelem. Most 33 éves vagyok, 3-4 évem van még versenyzőként. Szeretném kihasználni – ha idegekkel bírom az 52 kilót. ■

Vág Bernadett írása

DE JÓ, NYARALUNK!

Úgy döntöttünk a csajokkal, hogy még mielőtt berobban az ősz, meglepjük magunkat egy hosszú hétvégés nyaralással. Csak mi öten, Szaki, Spirike, Pisti, Márti meg én. Már csak azt kellett kitalálni, hova is menjünk, ahová minél rövidebb idő alatt odaérünk, hogy a hosszú hétvége hossza megmaradjon.

Spirike egy szép zarándokhelyet javasolt, hogy feltöltődjünk szent energiával a télre, de Pisti, Márti meg én inkább napfénnyel és tengerrel akartunk feltöltődni. Márti tudott is egy szuper szállodát az Istrián négy csillaggal és all inclusive ellátással, ami azt jelenti, hogy a parti bárban ingyen van a pia. Szaki viszont húzta az orrát, hogy kidobunk egy kalap pénzt, hogy órákon át zsúfolódjunk a kocsiban a tengerig, ahelyett, hogy kis hazánkban sütkéreznénk egy helyes kis tó mellett, és mindjárt lett is egy jó ötlete, hogy hova menjünk. Az ő csodaszép, romantikus kis nyaralójába a Börzsönybe, ahol fenyőfák illata terjeng a levegőben, mókusok néznek be az ablakon, madárcsicsergés altat és ébreszt, és ahol van egy helyes kis faház, meg kerti sütő, amit körülülve beszélgethetünk.

Szaki eddig sose említette, hogy van egy nyaralója, inkább csak azt tudtuk, hogy irtózik a gilisztáktól, allergiás a szúnyogokra és minden fű-fa-virágra. Szaki megvonta a vállát: az ember a korral változik, és ő igenis vágyik a természetbe, akár csíp, akár szúr, akár viszket. Spirike meghatódott, hogy Szaki milyen szép irányba halad az életével, és máris lelkes volt a faházas hétvége gondolatára. Márti meg én inkább csak beletörődtünk, Pisti viszont elhatározta, hogy marhapörköltöt fog főzni bográcsban, egy kis vörösborral megidegesítve a végén. És a dolog eldőlt, hurrá, nézzük meg azt a mókust.

Szaki kocsijával mentünk, ami bár kicsi, annál öregebb, és vagy hűt, vagy megy, a kettőt egyszerre nem tudja, így aztán letekertük az ablakokat, és lobogtattuk a hajunkat néhány órán át a városból kifelé vezető dugóban. És végre megérkeztünk. Fenn a hegy oldalában állt a nyaraló, lélegzetelállítóan szép volt, rönkfákból épült, ablakaiból futómuskátlik integettek, a kertjében rózsafák illatoztak. És pont emellett a nyaraló mellett volt a Szaki kertje. Egy fáskamrával.

A hőség ellenére egy pillanatra az arcunkra fagyott a mosoly, mert az aprócska fáskamra ablakában nemhogy nem volt muskátli, de ablaka sem volt. Szaki büszkén rohangált körbe a kertben, megmutatta, hol a fabudi, hol a tűzrakó, és hol az egyetlen zöld élőlény, az a bizonyos fenyő, ami majd illatot áraszt, és amin a mókus lakik. Az óvatosan feltett kérdésre, hogy hol fogunk öten aludni, kacagva benyargalt a fáskamrába és előcibált két katonai sátrat, ami addig a pillanatig inkább a pókok és meztelencsigák alvóhelye volt. Szaki felgyűrte az ingujját és munkához látott, cölöpöket vert le, vásznat feszített, matracokat ragasztott és pumpált, mi pedig álltunk dermedten némán, míg el nem zavart minket vízért az erdőszéli közkúthoz. Mire lement a nap, épp beeshettünk a sátrakba, hogy aztán másnap reggel a csiripelésre ébredjünk. Vagyis egy közeli fűnyíró hangjára, amit csak olykor nyomott el egy flex sikítása. De nem volt gond, aludni már úgyse tudtunk volna, mert a nyakunk kificamodott, a testünket pedig millió szúnyogcsípés díszítette, amiket nonstop vakarni kellett. A másnap kellemesen telt, igaz, a közeli tavat benőtte a moszat, így fürödni nem lehetett benne, de mivel a kertben nem volt egy tenyérnyi árnyék, így legalább napoztunk. Állva. A füvön ugyanis nem volt tanácsos hemperegni, mert a második szomszéd, egy haragos természetű bácsi épp akkor permeteztetett valami csípős szagú méreggel. Sebaj, nekiálltunk, hogy tüzet rakjunk, Pistike serényen kockázta a marhahúst, Márti pucolta a krumplit, Spirike elsétált az erdőbe fákat ölelgetni, mert a kerti fenyő kissé szúrt. És közben boldogok voltunk, hogy még sokáig nem kell visszabújni a sátorba, mert inkább a napszúrás, mint a gerincsérv. A pörkölt már épp elkezdett rotyogni, amikor végre jött egy kis árnyék is, sűrű felhők rohanták meg az eget, és nyomban le is szakadtak, és hiába tartott Szaki a tűzrakó fölött egy napernyőt, a vízszintesen szakadó zápor csak kinevette. De sebaj, mert mire való egy fáskamra, ha nincsen benne bunzenégő, a pörköltünk tehát így is megfőtt, igaz, csak reggelre, és vörösbor nélkül, mert azt inkább megittuk. Az éjjel felváltva aludtunk a jó kis sátrakban, mert valaki mindig a pörköltet őrizte, ki tudja, mire kap kedvet a mókus.

A következő nap kedélyesebben telt, mert eső legalább nem esett, a tűzrakó is kiszáradt, lehetett újabb tüzet rakni, körülülni és beszélgetni, ahogy elterveztük, csakhogy nemigen hallottuk egymás szavát, mert a másik szomszéd kihangosítókkal tolta a seri-seri lédi, mosogató nénit a húsz fős társaságával, akik mind befértek a rönkös házba, de még onnan is kizengett a dalolásuk. Az utolsó éjszakán viszont már sokkal jobban aludtunk, mert sokat jelentett a tudat, hogy ez végre az utolsó, és reggel sem flexre ébredtünk, hanem ütemes kalapálásra, de ki törődött már ezzel, hisz mindjárt lehet sátrat bontani és pakolni... És amint a hasunkra sütő nap fényében nyújtózkodtunk, nyögdécseltünk és vakaróztunk, valaki benézett a cipzáros ablakon. Bizony, bizony, a mókus. ■

HIRDETÉS

- 2 vagy több éjszaka szállás, félpanzióval tágas szobákban

Augusztus 18-án:
- Bajor est szállodánk gálasátrában: vacsora bajor ételkülönlegességekkel, német nemzetiségi táncbemutató és táncház majd zenés műsor
- Születésnapi torta és tombolasorsolás, fergeteges előzenés mulatság

Augusztus 19-én:
- Hagyományos Magyar Est az Öreg Prés Étterem Kemencés Udvarán
- Üdvözlő pálinka, kemencében sült magyar ételspecialitások cigányzenés esttel összekötve

A csomag érvényes 2019.08.16 - 21-ig, 2 teljes árat fizető személy esetén. A kedvezmény egyéb kedvezményekkel nem vonható össze!

A foglalásnál kérjük előre jelezze, hogy érvényesíteni kívánja a kupont, ellenkező esetben sajnos nem áll módunkban elfogadni azt!

Bővebb információ, foglalás:
Hétkúti Wellness Hotel és Lovaspark
8060 Mór, Dózsa Gy.u.111. - www.hetkut.hu
Tel: +36 22 563 083 - sales@hetkut.hu

A szimpatika magazin olvasói részére a kupon leadásával csomagajánlataink árából 2019.07.01.-2019.08.31 között **5% kedvezményt biztosítunk!**

Szentkuty Nikolett írása

Rovarcsípések

földön, vízen, levegőben

Nyáron a kültéri programok számával együtt ugrásszerűen megnő a rovarcsípések előfordulása is. Ilyenkor méreganyag jut a szervezetbe, ami kisebb-nagyobb reakciót válthat ki, a csípések tünetei és kezelése pedig rovaronként eltérő lehet. Hogy mi a teendő az egyes csípések esetén, arról a pitvarosi Szent István Gyógyszertár gyógyszerészét, dr. Gulácsi-Gőgh Nórát kérdeztük.

Dr. Gulácsi-Gőgh Nóra

Általánosságban elmondható, hogy amennyiben a tünetek csupán a csípés területén jelentkeznek, azok komolyabb aggodalomra nem adnak okot, súlyosabb válaszreakciókkal többnyire a gyermekek esetében találkozhatunk. Az általános reakciókat a méregben lévő toxinok okozzák. A csípés során a szervezetbe jutott anyagok ellen immunrendszerünk védekezni kezd, ezért hisztamint szabadít fel. A kisgyermekek szervezete éppen csak ismerkedik az idegen anyagok legyőzésének folyamatával, ezért a felnőtteknél normális körülmények között néhány nap alatt megszűnő piros duzzanat náluk jóval tovább tarthat és intenzívebben is jelentkezhet. A csípéseket antihisztamin-tartalmú, viszketést csillapító és gyulladáscsökkentő krémmel/kenőccsel kezelhetjük. A viszketés nem csupán kellemetlen tünet, a csípés vakarása elfertőződéshez, sebesedéshez vezethet. A tüneteket nem szabad általánosítani, minden csípés más és más. A lakosság közel 2 százaléka érintett rovarcsípés-, leggyakrabban méh- és darázsméreg allergiától. A tünetek ez esetben egyértelműen különböznek a normális reakcióktól. Az allergiás válaszreakciónál az egész szervezet részt vesz a gyulladásos folyamatokban. Enyhe esetben „mindössze" az egész testre kiterjedő viszketés, csalánkiütéses vizenyő léphet fel. Súlyos esetben szapora szívverés, vérnyomásesés, zavartság, hányás, hasmenés, eszméletvesztés, sokk alakulhat ki. Ezt a tünetegyüttest anafilaxiának nevezzük. Kialakulása akár a csípést követő pár percben is megtörténhet. Ha 24 órán belül nem kezdődik el, akkor már azután nem kell tartani a jelentkezésétől. Az alábbiakban az egyes csípéstípusokat részletesebben tárgyaljuk:

Szúnyogcsípés

A legbanálisabb csípések egyike, ennek ellenére sok kellemetlenséget okozhat. Érdemes a megelőzésre nagyobb hangsúlyt fektetni! Kezelése helyileg viszketést enyhítő krémmel, hűtéssel, rázókeverékkel és esetleg szájon át szedendő antihisztaminnal történik. Érdemes a kivakarást megelőzni, ezzel a felülfertőződés is elkerülhető. A csípések pár nap alatt feltisztulnak, nyom nélkül elmúlnak.

Méh-, darázscsípés

Normál esetben a csípés helyén enyhe/közepes mértékű, viszkető duzzanat jelentkezik. Első lépésként távolítsuk el a fullánkot! Helyi kezelésként borogatással és antihisztamin-tartalmú géllel enyhíthetjük a panaszokat mindaddig, amíg azok fennállnak. Gyorsíthatja a folyamatot a szájon át szedhető antihisztamin tabletta, vagy gyerekeknél a csepp formában való alkalmazás. A méh- és darázscsípésre adott allergiás reakció nem ritka! Amennyiben szokatlan tüneteket észlelünk (elhúzódó, átlagosnál nagyobb méretű és kiterjedésű duzzanat) javasolt szakember (allergológus/bőrgyógyász) felkeresése.

Kullancscsípés

A kullancscsípés talán az egyik legtöbb aggodalomra okot adó csípés, hiszen a kullancsok által terjesztett betegségek (Lyme-kór, agyvelőgyulladás) igen komoly lefolyásúak. Amennyiben a csípés bekövetkezik, a kullancsot minél hamarabb távolítsuk el a megfelelő eszköz (kullancskiszedő csipesz/kanál) segítségével. A csípés helyét a következő két hétben érdemes figyelni. Az alábbi tünetek/panaszok esetén ajánlott orvoshoz fordulni:

- amennyiben a csípést követő két hétben láz, szédülés, fejfájás jelentkezik;
- ízületi- vagy izomfájdalom jelentkezik;
- enyhe szívritmuszavar lép fel;
- aszimmetrikus vagy vándorló térdduzzanat lép fel, csekély fájdalommal.

A Lyme-kór árulkodó tünete a Lyme-folt (kokárda folt, erythema migrans). A folt jellemzően a csípés körül jelenik meg, fájdalmatlan, és minimum 5 cm átmérőjű. Kezelés nélkül hónapokig látható lehet a folt, test szerte vándorolhat, igen változatos formákban jelentkezhet. A Lyme-kór tökéletesen gyógyítható a megfelelő gyógyszerekkel.

Pókcsípés

A Magyarországon honos pókfajták mérge ártalmatlan az emberi szervezetre, de panaszokat ettől függetlenül okozhatnak. A tünetek többnyire jellegzetesek; maga a csípés könnyen azonosítható. A csípés egy kisméretű piros folt, szúró, viszkető égő érzéssel jár, közepén jellegzetes szúrcsatorna látható, amit egy 1-2 centiméteres duzzanat vesz körbe. A duzzanatot helyileg kezelhetjük, de általában néhány nap alatt felszívódik, és nyom nélkül elmúlik.

Bolhacsípés

Ahol háziállat van, ott minden bizonnyal bolha is van. A bolhacsípés jellemzően nem egy csípésből, hanem sorozatos csípésekből áll. A legnagyobb problémát a csípések számából adódó intenzív viszketés, és az ezt követő elvakarás okozza, mivel ez bakteriális felülfertőződéshez vezethet. A korábbiakban ismertetett módokon enyhíthetjük a viszketést, és kezelhetjük a csípések helyét.

Poloskacsípés

Az ágyi poloska igen elterjedt hazánkban; mint ahogy azt a neve is mutatja, rejtekhelye az ágyak közelében található. Csípése nem minden esetben azonosítható egyértelműen, igen változatos megjelenésű, igen eltérő bőrtüneteket produkálhat (piros folt, de akár gennyes kiütés is lehet). Az előbbiek miatt a csípés azonosítása csak szakember számára lehetséges. Kezelés a csípés súlyosságától függően helyileg vagy szisztémásan történik. A lakókörnyezet mentesítése elengedhetetlen az újbóli csípések elkerüléséhez.

Medúzacsípés

Ugyan nem rovarról van szó, de a medúza is komoly veszélyforrást jelent. Kevés olyan bizonyítékkal rendelkezünk, amelyek alapján javaslatot fogalmazhatnánk meg a medúzacsípés kezelésére. Az érintettnek ki kell jönnie a vízből, és meg kell próbálnia megakadályozni, hogy a bőréhez tapadt csalánsejtek (nematociszták, a maró anyagot tartalmazó mikroszkopikus sejtek) kiürüljenek. El kell távolítani a csápokat az érintett területről: le kell kaparni a bőrhöz tapadt csápokat valamilyen műanyag eszköz, például egy bankkártya élével, esetleg borotvával (bár csalánsejtek a csápok eltávolítása után is maradnak a bőrben), majd enyhíteni kell a fájdalmat. A medúzacsípés által okozott fájdalom csökkentésére helyileg alkalmazhatunk hűtést és szájon át szedhető fájdalomcsillapítót.

Bögölycsípés

Ha megtörténik a csípés, készüljünk fel rá, hogy a bögöly csípése nagyon fájdalmas, és több napig is eltarthat a hatása. Először égető érzés, majd hosszan tartó területi gyulladás, akár félalmányi duzzanat jelentkezik. A csípés helyét hideg vizes borogatással, a gyulladást és a viszketést csökkentő krémekkel hűsítsük. A többi vérszívó rovarhoz hasonlóan a bögölyök is terjeszthetnek kórokozókat a sebbe eresztett nyálukkal. Egyrészt a korábban más, élő „áldozatból" szívott vérrel együtt adhatják tovább a következőnek az abban lévő vírusokat, baktériumokat, egysejtű és féregparazitákat, másrészt az is előfordul, hogy frissen elhullott állatból, vagy már bomlásnak indult tetemből kiszívott nedvekkel terjesztenek súlyos betegséget okozó kórokozókat. Fertőzésveszélyt hordoz az is, hogy a bögölyök viszonylag nagy sebet ejtenek az adott állaton, és erre rágyűlnek más legyek is, lábukon, szívókájukon további kórokozókat hurcolva.

Skorpiócsípés

Európában a skorpiócsípések többsége inkább fájdalmas, mint veszélyes. Ellenben egyes trópusi fajok csípése életveszélyes lehet. Csípésüket mindaddig komolyan kell venni, amíg az orvos az ellenkezőjét be nem tudja bizonyítani. A skorpiócsípések kezelése tüneti jellegű, vagyis fájdalomcsillapítás, jegelés, vérnyomás és szívműködés gyógyszeres szabályozása, illetve az izomgörcsök oldására kalcium és magnézium intravénás adása javasolt. Az első 8-12 órában ágynyugalom szükséges, és tanácsolják, hogy ebben az időszakban ne egyen semmit az illető. „Ellenmérget" csak a skorpió fajtájának ismeretében, a tünetek súlyosbodásakor, és gyermekeknek adnak, ahol egyáltalán a közelben létezik ellenanyag.

A közölt információk adott esetben nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot! Minden csípés esetében fontos felhívni a figyelmet, hogy komolyabb panaszok esetén mindenképp orvoshoz kell fordulni!

A KULTÚRPART ajánlja

Képzőművészeket díjazott az MMA

Molnár Sándor művei

A Magyar Művészeti Akadémia feladatának tekinti a hazai alkotóművészek támogatását és ösztönzését, mind a már számottevő életművel rendelkező középgeneráció, mind a fiatal, pályájuk elején álló tehetségek körében.

Ezért minden tagozat évente egy-egy díjat adományoz saját művészeti ága kiemelkedő képviselőjének, és két-két ösztöndíjat a negyven év feletti és alatti művésznemzedék jeles tagjainak.

A kamaratárlat – melynek kurátora Sulyok Miklós – a 2017-2018. évben az MMA Képzőművészeti Tagozata Művészeti ösztöndíjában részesített Bogdándy Zoltán Szultán és Drabik István képzőművészek, Ámmer Gergő és Mátrai Erik Fiatal művészeti ösztöndíjat elnyert alkotóművészek, valamint Molnár Sándor, az MMA Képzőművészeti Tagozat 2017. évi díjazottja munkáit mutatja be.

A kiállítás 2019. augusztus 23. és szeptember 22. között tekinthető meg a Pesti Vigadóban.

További információk: www.vigado.hu

Úton van a **Cziffra Központ** a roma kultúra színe-javával!

Európában is egyedülálló összművészeti intézmény lesz a budapesti Cziffra Művészeti Központ, amely roma és nem roma magyarok számára teremt közösségi teret, hogy művelhessék és megismerhessék a cigány kultúra autentikus nemzetiségi hagyományait és kortárs jelenét. Nem kell várni azonban a megnyitóig, hiszen „Úton van a Cziffra Központ" címmel a nyáron országos roadshow indult.

Augusztus 17-én a fővárosi Mesterségek Ünnepén állomásoznak, ahol többek között a Snétberger Zenei Központ jazzkoncertje, valamint Sárközy Lajos és zenekara ad ízelítőt a roma kultúrából. A nyár tökéletes zárásaként augusztus 30-án a Szegedi Ifjúsági Napokon az ETNOFON Zenei Társulással találkozhatunk, akik egy csak itt látható koncert erejéig kiegészülnek a Romano Drommal, a Karaván Családdal és a Romengo együttes szólistáival.

Részletes programok: www.facebook.com/czifframuveszet

Kalmár András írása

Mindennapi

A kenyér az szent dolog.

Augusztus tájt, amikor egyre több szó esik termésről, hozamról, betakarításról – sőt, néha ki merik mondani: az aratásról – eszembe jutnak meghatározó kenyér-élményeim. A badacsonytomaji pék enyhén szenes, roppanó kérgű, lisztet pergető kilós veknijeinek mézillata belengte a gyerekkori nyarakat. Mindig nagy sor állt a meredek utcában álló fehérre meszelt házacska előtt, és amikor végre kézhez kaptuk a csodát, azon melegében befaltuk a bazalttemplom árnyékában. Aztán egyszer, már felnőtt fejjel, véletlenül tévedtem be a vértesacsai pékhez, aki épp akkor húzta ki a friss cipókat, az akkora már kisebbfajta tömeggé duzzadó vevőkör előtt, amikor beléptem

– az egész község tudta, mikor nyílik a kemence ajtaja.

Még vagy 150 kilométer várt rám, de mire hazaértem, a cipó még mindig forró volt, kávébarna héja alól gőz szállt fel, amikor letörtem a serclit. Aztán ott van a legendás nagyvázsonyi pékség, amelynek sárga címkés termékeit az egész Balaton-felvidék vadássza, nem hiába vitézkedett Kinizsi a kenyérmezei csatában. A Bartók Béla úti péket pedig csak a beavatottak találják meg, hisz nincs se tábla, se felirat a műhelyen, ahogy a jó bornak, az igazi péknek sem kell cégér, így is alig győzi a munkát – ott ugyanis még kézzel gyúrnak. Ami persze egy nagyvárosban ritkaságszámba megy, ugyanakkor emlékszem Erzsi nénire, keresztanyám nővérére, aki Angyalföldön lakott, neki gyerekként mindig segíthettünk dagasztani. Ő igazi kovásszal sütötte a kenyeret, és ha elkészült, késsel keresztet rajzolt rá, mielőtt megszegte. Magában is csodálatos volt, de még egy hét múlva is meg lehetett enni, zsírral, lekvárral, ami épp akadt.

Azonban az egyik legszebb kenyeret, amit láttam, sosem kóstolhattam meg:

Kiss Ferenc népzenész barátom vette filmre a nagymamáját, amint épp a kárpátaljai Péterfalván a kemencébe lapátol egy hatalmas veknit.

Gyönyörű jelenet volt, az apró Homoki Ida néni úgy irányította lapátjával a forró cipót, mint egy cirkuszi zsonglőr. Egyszer, amikor az egyik kereskedelmi televízió felkérésére az újévkor felhangzó Himnusz alá kellett képeket válogatnom – ördögien nehéz munka volt – a „hozz reá víg esztendőt” alá becsempésztem ezt a képsort. Egész jól sikerült, utána 10 éven át Ida néni kenyérsütésére koccintottak éjfélkor a nézők.

Szóval vannak csodálatos kenyerek. De azok kivételes kenyerek. Az átlag magyar kenyér ehetetlen vacak, ahogy a hazai pékáruk többsége is az. Szörnyű kimondani, de tőlünk nyugatra a legolcsóbb, legáruházibb kenyér is tízszer jobb, mint ami nálunk a boltban kapható. És nem annyival drágább. De még mielőtt egy péklegény egy péklapáttal jól helyrerak, hadd jegyezzem meg, hogy nekem nagyon úgy tűnik, hogy nálunk a pékáru nagy részét nem is a pékek állítják elő. Pedig pékségből, sőt látványpékségből akad bőven, de ezekben, és a nagy áruházláncokban is azokat a mélyhűtött tésztaszerűségekből hő hatására villámgyorsan kifejlődő képződményeket árulják, amik kívülről csinosnak mondhatók, de élvezeti és tápértékük alig van. Tán búzát sem láttak soha. Hiába olcsóak, és az étvágyat is ideig-óráig elveszik, de nem lehet jóllakni velük. Viszont a kétes hasznosságú adalékanyagokban dúskálnak. Ráadásul a tömeggyártott péksüteményeket képtelenség újrahasznosítani: pedig a kiszáradt kifliből mákos guba készülhetne, a zsemlét meg a régiek ledarálták morzsának. De ez ma már elképzelhetetlen. A normális kiflit, zsemlét vadászni kell. Olyat találni, aminek van állaga, és meg is őrzi azt, komoly feladat. Könnyebb megvenni a vacakot. Mert sajnos igénytelenek vagyunk. Nemcsak ebben, sok minden másban is.

Pedig a kenyér, az szent dolog.

Honnan ered az új kenyér ünnepe?

Augusztus 20-án nemcsak az államalapítást és Szent István szentté avatását ünnepeljük, hanem az aratás végét is. Az ünnep kihagyhatatlan része a kenyéráldás, amikor a piros-fehér-zöld szalaggal átkötött, frissen sütött kenyeret megszentelik, majd a darabjait szétosztják. A hagyomány szerint az aratás után Szent István-napra sütötték meg az új búzából készült első kenyeret. Mivel az új búzából augusztusban lehetett először sütni, így a hónapot az új kenyér havának is nevezik, és 20-án országszerte aratóünnepségeket tartanak.

Tompa Diána interjúja

Ökológiai lábnyom

Kump Edina környezetkutatóként a hulladékmentes és hulladékszegény alternatívák elérésében segít, olyan működőképes és zöld megoldásokkal, melyek mindenki számára elérhetőek. Emellett a „zero waste" életmód mozgalom hazai úttörője és a környezetvédelmi szemléletformálás elkötelezett híve. Edina szakértőként hulladékmentes tanfolyamot és a környezetvédelmi témákban oktató előadásokat is tart. Kump Edinával beszélgettünk.

Kump Edina

Napi szinten érkeznek az egyre elkeserítőbb hírek a Föld pusztulásával kapcsolatban, amely lassan megállíthatatlannak tűnik. Te hogyan tudsz pozitív maradni a munkád során?

Örülök, hogy ez a téma végre ilyen mértékű sajtónyilvánosságot kap, ezek a tények számomra eddig sem voltak ismeretlenek, hiszen környezetkutatóként végeztem. Az ezzel kapcsolatos negatív gondolatokat én már az egyetem alatt feldolgoztam, most már inkább másoknak szeretnék segíteni abban, hogyan tudnak környezettudatosabbá válni. A negatív híreknek két fő lelki következménye lehet: az ember vagy elkezd törekedni arra, hogy változtasson az életmódján, ezzel tevékenyen hozzájárulva ahhoz, hogy kivegye a részét a problémakörből, vagy elzárkózik az egész téma elől. Sajnos még mindig gyakoribb az utóbbi, de ha valaki képes tárgyilagosan kezelni a Földünkkel kapcsolatos problémákat, akkor talál rengeteg működőképes megoldást, amit a saját hatáskörében tud alkalmazni.

Szerinted mi az oka annak, hogy az ember a legintelligensebb lény, mégis pusztítja az életterét?

Érdekes ennek a biológiai, ökológiai háttere, mert minden egyes élőlény arra törekszik, hogy maximálisan kihasználja az életterét, akár úgy, hogy ezzel elnyom másokat, de az ember az egyetlen, aki ezt annyira túlzásba vitte, hogy már a saját fajának a fennmaradása is kétséges. Mivel mi a környezetünket is meg tudjuk változtatni, tudunk termelni, raktározni, városokat létrehozni, ezért úgy tűnhet, mintha sérthetetlenek lennénk, de ez nem igaz. A környezetszennyezés és a globális klímaváltozás katasztrófaként fog visszaütni, nem úgy, mint általában a természetben történik, amikor az élőlények elkezdenek túlszaporodni, a természet pedig kontrollálja az egyedszámot. Sajnos egyre inkább efelé haladunk. Az én személyes motivációm az volt, hogy ne legyek ennek a részese. Természetesen én sem tudom magam teljesen kivonni a rendszerből, hiszen a fogyasztói társadalom elvárásai mindenkire hatnak. Szép elgondolás az, ha valaki elkezd kvázi nomád életmódot folytatni, kiköltözik egy tanyára, és önfenntartóvá válik, viszont jelenleg már olyan szinten túlszaporodtunk a Földön, hogy nincs annyi szabad terület, ahol megfelelően tudna mindenki önellátóan gazdálkodni. Ami pedig a saját megoldásokat illeti: mindig az ökológiai lábnyomot érdemes megvizsgálni. Ha mindenki úgy élne, mint mi magyarok – és mi azért nem élünk olyan hatalmas lábnyomon a világ egyes részeihez képest –, akkor máris két bolygóra, két bolygónyi erőforrásra lenne szükség ahhoz, hogy a jelenlegi életszínvonalat fenntartsuk.

A hulladékmentes.hu oldal kitalálója és üzemeltetője vagy, illetve előadásokat is tartasz a hulladékmentes életmóddal kapcsolatban. Miért épp efelől közelítesz a témához?

Egyrészt azért szeretem a hulladékkérdés felől megközelíteni a témát, mert azzal mindannyian találkozunk minden nap, emellett folyamatos motivációt adhat az, hogy látványos eredményt érhetünk el a csökkentésével. Ezen az úton érdemes elindulni. Az 1960-as évektől kongatják a vészharangokat, és az 1980-as évek óta beszélünk fenntartható fejlődésről, így mára eljutottunk oda, hogy nem kérdés, komolyan kell-e vennünk a klímaveszélyt. Lassan a gazdaság is kezd felzárkózni: az Európai Unió 2015 végén elfogadta a körforgásos gazdasági modellt, ez jelenti majd a megoldást. Ennek az a lényege, hogy ami hulladékká válik, ne kerüljön ki a rendszerből, ne kelljen újabb erőforrásokat felhasználni, hanem a természeti körforgást utánozva, hasznosítsuk újra. Például Hollandiában, ahol a lakosságot a klímaváltozás jobban érinti, ott ezt sokkal komolyabban veszik. Egyes skandináv országok a hatékony hulladékfeldolgozás érdekében komoly energiákat fordítottak az újrahasználat, valamint az újrahasznosítás növelésére. Így azokat az anyagokat, amiket már nem tudnak másképp felhasználni, lerakás helyett elégetik, a keletkező hőből pedig áramot állítanak elő. A legfontosabb mindig a megelőzés, ez a kulcs a hulladékmentes irányban is.

Milyen praktikus tanácsokat javasolsz a városban élőknek?

Én kezdő lépésnek azt tanácsolom, hogy mindenki vizsgálja meg, hogy mit tud tenni a saját mikrokörnyezetében, figyelje meg a hétköznapjait, az igényeit és azt, hogy miket dob ki a kukába. Aki az életmódváltást jól csinálja, annak ez nem bonyolítja az életét, hanem egyszerűbbé teszi. Nézzük meg, hogy mekkora mennyiségben és milyen típusú hulladékokat termelünk, majd gondolkozzunk el azon, hogyan lehetne azt teljesen megelőzni, csökkenteni vagy tartós, környezetbarát alternatívát találni rá. Aki eddig nem figyelt a tudatos hulladékcsökkentésre, annak a szemetesében lévő anyagok nagyjából kétharmada komposztálható és szelektálható. ■

HIRDETÉS

VitaHelp Egészségközpont

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

vitahelp

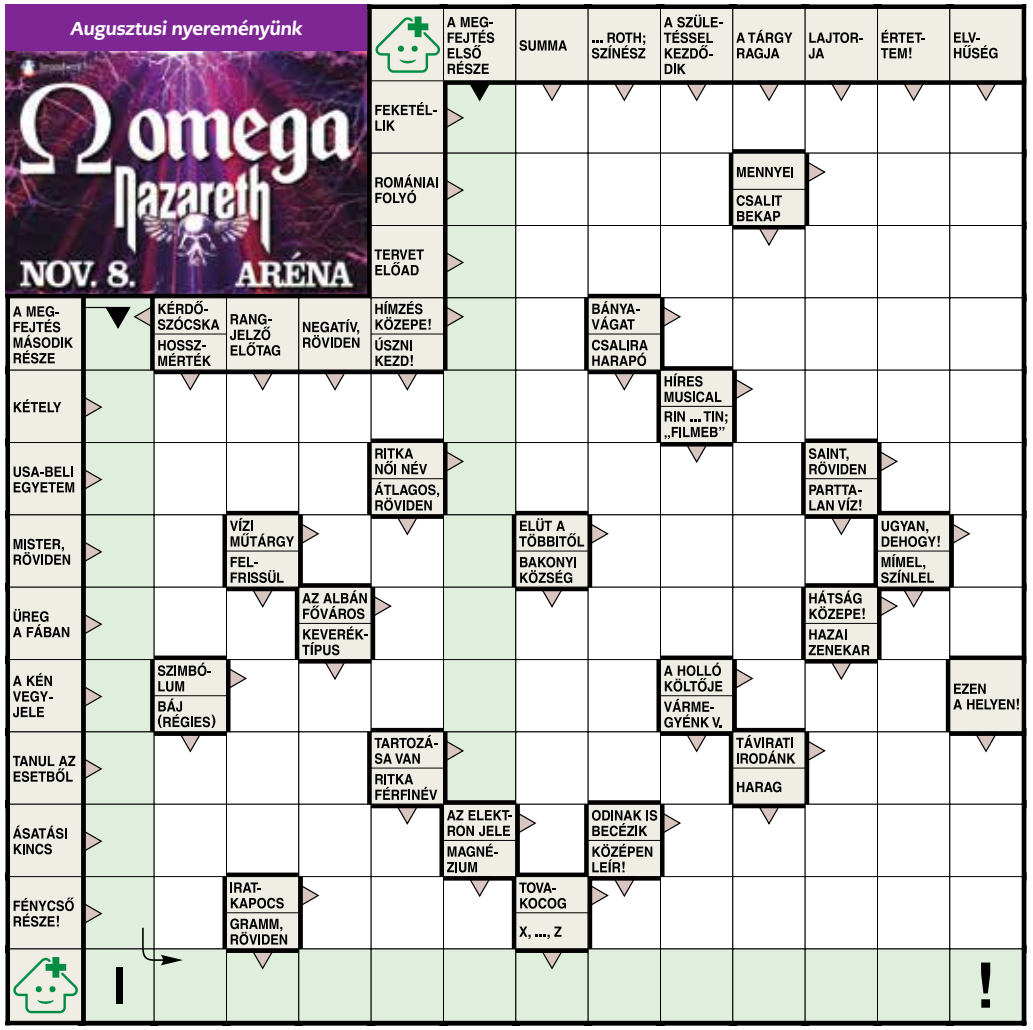
Integratív Egészségközpontunk egyedülálló módon ötvözi a konvencionális és az alternatív orvoslást a természetes gyógymódokkal.

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

-50%

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

Megfejtő



Látogasson el a ***szimpatika.hu/megfejto*** oldalra, és a fiókjába való belépést követően* írja be a rejtvény fősorát!

Nyerjen 3 db páros belépőt!

OMEGA KONCERT

VENDÉG: NAZARETH

2019. november 8. – Papp László Budapest Sportaréna

Szimpatika Kvíz

Látogasson el a ***szimpatika.hu/jatek*** oldalra, és a fiókjába való belépést követően* töltse ki kvízünket!

1. *Hol lakott Melinda?*
a) a Margitszigeti Nagyszállóban b) alapítványi lakásban c) társbérletben

2. *Mik jelentik a legnagyobb veszélyt a túra során?*
a) a szakadékok b) a skorpiók c) a szúnyogok

3. *Kiről készítenek dokumentumfilmet?*
a) Halassy Olivérről és Fuchs Jenőről
b) Farkas Piroskáról és Kasza Blankáról
c) Fischer Ursuláról és Owler Botondról

4. *Miért kellett őrizni a pörköltet? Mert kedvet kap hozzá a...*
a) mókus b) kutya c) medve

5. *Ki sütött kenyeret Péterfalván?*
a) Kiss Gergely b) Spirike c) Ida néni

Nyeremény: 2 db kétfős

wellnesshétvége

a móri Hétkút Wellness Hotel és Lovasparkban

Nyeremény: 2 db

Lendület Szűrővizsgálat

a VitaHelp Egészségközpontban

* A Szimpatika játékok eléréséhez egy regisztráció, azaz egy fiók létrehozása szükséges, melyet a ***szimpatika.hu/felhasznalo/regisztracio*** címen végezhet el.
A regisztrációt csak egy alkalommal kell elvégezni, azután a ***szimpatika.hu/felhasznalo/belepes*** címen be tud lépni a játékhoz.
A játékaink nyerteseit és a játékszabályokat a ***szimpatika.hu/jatekok*** oldalon találhatják meg!

Játsszon velünk Facebook oldalunkon is a ***facebook.com/Szimpatika*** címen! Hónapról hónapra új nyeremények várják!

EGY MOSOLY IS GYÓGYÍTHAT!

SZIMPATIKA

Továbbra is kérdezze gyógyszerészét!

WWW.SZIMPATIKA.HU