SZIMPATIKA

XI. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM
2019. OKTÓBER

Szemünk világa
Október a látás hónapja

Tündérkertek
Magyarországon

Állati
barátságok

NYERJEN SZICÍLIAI UTAZÁST!

KOVÁCS
Kati

Tartalom

4 A Nép Hangja

A 75. SZÜLETÉSNAPJÁT ÜNNEPLŐ KOVÁCS KATIVAL NOVÁK PÉTER BESZÉLGETETT

16 Októberi akció

34 Megfejtő

35 Szimpatika Kvíz

Keressen minket az interneten is!

szimpatika.hu

facebook.com/Szimpatika

instagram.com/szimpatika_hu

Október a látás hónapja

12 Szem ne maradjon szárazon!
ORVOS INTERJÚ

14 Sminktippek szemüvegeseknek
A SZAKEMBER TANÁCSAI

28 Szemünk fénye
GYÓGYSZERÉSZ INTERJÚ

30 Füstölt sajtos répakrém
EGÉSZSÉGES ÉS FINOM!

9 Az állatok világnapja
OKTÓBER 4.

20 Egzotikus állatok vonzásában
BOTH ZOLTÁN, A „BOGARAS FIÚ”

10 Gyorstöltön
APASZEMMEL

11 Kutyával a szabadban
ANYASZEMMEL

24 Lelki társ – kereső
HUMOROS TANÁCSOK TÁRSKERESÉSHEZ

26 A smaragdszemű zombi
HOLLYWOODI FIKCIÓ

Fotó: Szekovics Gáspár / Wikimedia

25 Aperitif
BODROGI GYULÁT KÉRDEZTÜK

31 A Kultúrpart ajánlja

32 A varázslatos tündérkert
HAGYOMÁNYŐRZÉS A KERTBEN

SZIMPATIKA

XI. évfolyam, 10. szám.
Főszerkesztő: Kalmár András
Felelős szerkesztő: Szentkuty Nikolett
Lapszerkesztő: Tóth-Kiss Anna
Szerzőink: dr. Draveczki-Ury Ádám, Kalmár András, Küttel Dávid, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, Tompa Diána
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 184 000 példányban.
Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

FSC RECYCLED FSC® C132756

A Nép Hangja

Novák Péter interjúja

Szerkesztette: Tompa Diána

Fotók: Falus Kriszta

Ki lehet a Nemzet Művésze? Na nem hivatalos értelemben – Magyarországon 2013 óta adható elismerés ezen a néven Kossuth-díjas alkotóművészeknek – hanem egyáltalán? Talán az, akit a szeretet konszenzusa emel piedesztálra.

Ha igen, Kovács Kati egészen biztosan birtokosa lehetne a megtisztelő címnek! Jelzem, amúgy is... Szerteágazó pályája már az adatok, tények szintjén egyedülálló: 111 magyarországi és 25 külföldi önálló lemeze jelent meg, diszkográfiája összesen 480 különböző hanghordozót sorol. Minden lakott kontinensen koncertezett már, s nem egy nyelvre fordították az általa interpretált dalokat. Az év énekese volt Németországban, de a rock and roll hazájában, Angliában is! Felfoghatatlan karrier, amiről nagyon keveset tudunk, vagy épp nem tartjuk számon, amilyen figyelmetlenek mindennapjaink. Persze a művésznő sem Művésznő, sosem kérkedett sikereivel, nem játszotta a messziről jött embert vagy bármi más szerepet. Elfogadottságának egyik titka éppen az áradó természetesség.

Legyünk őszinték: minden, ami körítés ebben a műfajban, az számodra kellemetlen velejáró. Felöltözni, fotózkodni, interjút adni; ugye valójában csak az éneklést szereted ebből az egészből?

Ez pontosan így van. Mi ezeket nem tudtuk, nem tanultuk a pályánk elején, így idegen dolgok a számomra mindmáig. Kétféle alkat van: aki élvezi, hogy a középpontban áll, és aki zárkózottabb, mint én is. Például ez a fotózás; úgy érzem, kitárulkozom. Önmagunk megmutatása belülről kell jöjjön, hogy kinek milyen a lelke. Vannak, akik eleve készülnek a színpadra és sokat nézik a tükör előtt magukat, de én nem ez vagyok, én tényleg mindig csak énekelni akartam.

> *Az éneklés valójában szobrászat; a hang szobrászata.*

Mert a dalokban benne van minden.

Igen, azzal jobban el tudom mondani mindazt, amit gondolok. Az, hogy hogyan nézek ki, kevésbé érdekel, mint az, hogyan alkotom meg a hangot magát. Az éneklés valójában szobrászat; a hang szobrászata. Ahogyan megformálom a hangokat, azzal tudok hegyeket, folyókat ábrázolni.

E goethei parafrázis – „az építészet megfagyott zene” – a másik titok: Kati összetéveszthetetlen hangja. Technikai értelemben mezzoszoprán, közel öt oktávnyi terjedelemmel, de a lényeg máshol keresendő. E hang színeiben, kifejező erejében, egyszerre kemény és törékeny akusztikájában, de igazán nincs erre megfelelő kifejezés, akárhogy keressük is. Műfajok fölött áll, annyi szent! Hangozzék tőle akár spirituálé, akár bagatell kuplé, avagy a kettő között bármi, hallgatósága megbabonázva ünnepli minden fórumon.

Az hogy sokféle műfajban énekeltem, annak volt köszönhető, hogy gyerekkoromban senki nem irányított. Az egri zeneiskola igazgatónője például mindig azt mondta, hogy az én hangterjedelmemmel operát kéne énekelnem, és felelőtlen kísértése a sorsnak, hogy rekesztek és ordibálok. Minél nehezebb volt egy feladat, annál többet gyakoroltam és annál jobban szórakoztatott. Sokszor megpróbáltam profi zongoristákat leutánozni, akik improvizáltak, mint például Oscar Petersont. A legnehezebbel kezdtem, a dzsesszszel, illetve a világ egyik legjobb énekesnőjével, Maria Callassal. Volt, hogy egy műsorban nehéz dalt énekeltem, mégis kevésbé tapsoltak meg, mint azt, aki egy jóval könnyebbel indult. Ezzel a ténnyel nehéz volt fiatalon mit kezdenem, és csak később jöttem rá, hogy akik nem foglalkoznak éjjel-nappal a zenével, kevesebbet értenek az összetettebb kompozíciókból. Aztán később váltottam én is, kértem könnyebb dalokat, de soha nem mentem el egy olyan irányba, hogy bármit elénekeltem volna. Abból a sok felkérésből, amit kaptam, igazából nagyon keveset vállaltam el.

A SZERZŐK MENNYIRE ENGEDTEK BELESZÓLNI A DALOK ALAKULÁSÁBA? HOGYAN LETTÉL TE MAGAD IS DALSZERZŐ?

Azért kezdtem el írni, mert amikor készültek a dalszövegek, sokszor beleszóltam, meg akartam változtatni azokat. Már a gimnáziumban is inkább irodalmi beállítottságú voltam, annak ellenére, hogy építőipariba jelentkeztem, ahova hál' Istennek nem vettek fel – azt hiszem, mindenkinek jobb ez így... Később csak hobbiból, a magam szórakoztatására írtam, mert olyan volt, mint egy legojáték. De mint mondtam, az éneklés, az előadásmód is alkotás! Az első, LGT-vel készült lemez stúdiófelvételénél Laux, a dobos volt a legnagyobb támogatóm, amikor a *Rock and rollerért* „harcoltam" például. Presser Gábor azt mondta elsőre, hogy ez úgy tökéletes, ahogy van, de én éreztem, hogy valami még hiányzik belőle, valami trükk és nehézség. Laux győzte meg Pressert, engedje meg, hogy újraénekeljem, és akkor tettem bele azt a fajta rekedtséget, ami később annyira jellemző védjegy lett.

HOGYAN ÉLTED MEG, HOGY EGYSZER CSAK ELKEZDTÉK ÉRTENI A HANGODAT?

Soha nem izgultam azon, hogy el tudok-e énekelni valamit, mert pontosan tudtam, hogy technikailag nincs problémám, és az se zavart, hogy sok ember hallgatja. Csak azon problémáztam, hová tegyem a „száz darab kezemet", meg hogy nyílegyenesen meg kellett állni a mikrofon előtt. Később, amikor filmekben szerepeltem, akkor se izgultam.

MIÉRT NEM MARADTÁL A MOZINÁL?

Mert a zene sokkal jobban érdekelt.

CSÁBÍTOTTAK?

Igen, sokszor hívtak. De a színház világa vonzott a legkevésbé, távol áll tőlem, hogy egy állandó helyen, mindig ugyanazt a szöveget mondjam. Nincs meg benne az improvizáció lehetősége, míg a zenében mindig lehet változtatni.

Pedig... Felidézve alakításait Bacsó, Jancsó, Kardos Ferenc, Mészáros Márta filmjeiben, ahogy mondani szokás zabálta a kamera, de a nézők is. Magától értetődő, szenzitív jelenség a vásznon is, afféle rendezők álma, hogy autentikus életre keljen színészeik előadásában a fikció. Ez az, amit tanítani nem lehet. Egészen biztosan kevesebbek lettünk néhány nagy alakítással, de gazdagabbak nem egy hatalmas slágerrel!

A zene kicsit olyan, mint egy varázslat, látom az emberek arcán, hogy a feszültségeiket elengedik, megváltozik az arcuk és szabadabbak, nyugodtabbak lesznek koncert közben.

EGY SZÓ, MINT SZÁZ, ÉRDEKELNEK AZ EMBEREK.

Másképp hogy? 18 évesen két évig Egerben orvosírnokként dolgoztam, és ott nagyon sok történettel találkoztam. Akkor fel se fogtam, mi az, hogy betegség, de a páciensek már akkor mosolyogtak, amikor megláttak, mert mindig beszélgettem velük, kérdezgettem őket hogylétükről, a családjukról. Észre kell venni, hogy mindenkinek nagy lelke van, és a gyógyuláshoz a lelken keresztül vezet az út. Nemcsak gyógyszerre van szükségük, hanem arra is, hogy foglalkozzanak velük, meghallgassák őket. Mindig halljuk a reklámokban az ismert mondatot: „Kérdezze meg gyógyszerészét." Egy gyógyszerész hihetetlenül sokat tud tenni a betegekért, ha kedvesen mosolyog rájuk, ha elmondja, melyik gyógyszert ajánlja, melyiket nem. A gyógyszerész tulajdonképpen a legkomolyabb orvos: az első lépcsőfok a gyógyuláshoz vezető úton. Nem mindegy, hogy csak kiszolgálnak, vagy kedvesen szolgálnak ki és észreveszik, szükséged van az ő szaktudásukra. Sok mindenben hasonlít az én pályám is ehhez, és ma már sokkal hatékonyabban dolgoznék orvosírnokként is, mert jobban ismerem az emberek lelkét.

#ROCK AND ROLLER #INDIÁN NYÁR #HA LEGKÖZELEBB LÁTLAK

> *A **gyógyszerész** tulajdonképpen a legkomolyabb orvos: **az első lépcsőfok a gyógyuláshoz** vezető úton.*

AZT TUDOD, HOGY MOST EGY GYÓGYSZERTÁRAKBAN FORGALMAZOTT, INGYENES MAGAZINNAK NYILATKOZOL?

Jé, ez eszembe se jutott...

Nagyon kell kacagnom. A megfejtés, mint mindig a legegyszerűbb: ami a szívén az a száján! Ahogy szokta, még gyorsan elhadarja, hogy túl sok parfümöt használok, hogy a fotós asszisztens jól meggondolta-e a sok tetoválást a karján, hogy Petőfi a kedvenc költője, s ha egy időben élnek, ő írta volna a dalszövegeket. Amúgy őszinte lesz: már menne tovább! Mikor nem volt az? Nyílt szívvel mindent, még ha adott pillanatban bele is roppanhatunk – ez az életre szóló recept. Látva kifogyhatatlan energiáit megéri kiváltani mindennapi hazugságaink helyett...

ENNYI LEMEZ ÉS ENNYI SIKER ÉS SZERETET UTÁN, AMIT EZEN A VISZONYLAG KIS PIACON KAPTÁL EGYÁLTALÁN ESZEDBE JUT, MI LETT VOLNA HA?

Ezen nem gondolkozom, és sokat voltam külföldön, sok helyen jártam. Most szerezte meg valaki a japán nyelvű éneklésemet, mikor a Yamaha Fesztiválon indultunk egy nagyon modern dallal. De a Cannes-i

fesztiválon például nem lehettem a delegáció tagja, így a németekkel mentem, majd amikor az utcán összetalálkoztam a hazai küldöttséggel, csak néztek, hogy én hogy kerülök oda. Sok mindenkivel találkoztam; egy fesztiválon beállt léggitározni mögém a világhírű Who együttes, illetve a Led Zeppelinnel is megismerkedtem Hamburgban, akik oda jöttek hozzám, megnéztek, megtapogattak, mert nagyon meglepődtek azon, hogy szabad nálunk így énekelni. Olyannyira el voltunk zárva a külvilágtól Magyarországon, hogy hihetetlen nagy kuriózumnak számítottunk a külföldieknek. Nagy szerepünk volt abban, hogy Magyarországot népszerűsítettük, hiszen rajtunk keresztül ismerték meg sokan azt, hogy már kicsit szabadabb az élet nálunk.

#ÚGY SZERETNÉM MEGHÁLÁLNI
#NEM LESZEK A JÁTÉKSZERED
#MOST KÉNE ABBAHAGYNI

Kovács Kati új kiadványait megnyerheti októberi Facebook-játékunkon!

Tér ki ekképpen a valódi válasz alól, hisz nem kérdés: ha csak ezer kilométerrel nyugatabbra születik, nem én készítek most vele interjút. Fontos ez? Nekem igen, mert így viszont ajándék ez a nap! No meg a nemrég – két kitartó rajongó munkája eredményeként – megjelent kuriózum válogatás korai, kiadatlan koncertfelvételeiből. Nézve a szintén ritkaságszámba menő portrét a borítón, könny szökik szemeimbe... Egy egész nemzedék világjobbító ígérete tükröződik tekintetében, a béke, a szerelem, a szabadság ideái. Ha a planéta sokat nem is változott, neki biztosan sikerült megváltania egy-egy pillanatunkat, és tán nincs is ennél teljesebb karrier. ■

A *Rock and Roller* címmel megjelent dupla CD első korongján 1974. és 1982. közötti koncertfelvételek, míg a másodikon az 1967. és 1997. közötti időszakban, a Magyar Rádió által rögzített stúdiófelvételek szerepelnek. A hanghordozón a soha meg nem jelent felvételek közül a koncertanyag kuriózumot képvisel, mert bár Kovács Kati koncertjeinek száma több ezerre tehető, mégis nagyon kevés felvétel született belőlük.

A *Symphonic Live* címmel kiadott DVD-n a 2018 áprilisában a Budapesti Tavaszi Fesztiválon előadott több mint kétórás koncert szerepel, és olyan slágerek hallhatóak rajta, mint a *Most kéne abbahagyni*, *Ha legközelebb látlak*, *Úgy szeretném meghálálni*, *Add már Uram, az esőt!*

Október 4. az állatok világnapja

Az állatok világnapját 1931 óta ünneplik október 4-én, az állatok védőszentje, Assisi Szent Ferenc halálának évfordulóján. A világnap alapelve, hogy az állatok boldogabbá teszik életünket, hiszen segítőtársként és barátként gazdagítják mindennapjainkat. Célja pedig, hogy az ember és állat közötti barátságot erősítse, valamint felhívja a figyelmet az együttélés fontosságára.

Így gondolja ezt egész szerkesztőségünk is, hiszen minden tagjának volt vagy most is van valamilyen állata, legyen az kicsi, nagy, tollas, szőrös vagy esetleg pikkelyes. Fogadják szeretettel kedvcsináló összeállításunkat, mellyel arra biztatunk mindenkit, védje a körülöttünk élő állatokat, és ne féljen életre szóló barátságot kötni velük!

Küttel Dávid írása

Gyorstöltőn

#APASZEMMEL

Az egész kalandunk úgy kezdődött, hogy váratlanul lemondták egy munkámat, ami miatt szombaton is dolgoznom kellett volna. Így a pénteki hazaérkezésem igazi meglepetésnek számított a családom körében. Bevallom, nagyon örültem az ajándék szombatnak, mert több hete minden hétvégém valamilyen munkával telt, és elfáradtam.

Nálam csak a nejem volt boldogabb, akiből a meglepetésszerű érkezésem azt váltotta ki, hogy reggelre kitalált egy-két elintézendő dolgot, ami sokkal gyorsabban megvan, ha én is vele tartok. De én átláttam a szitán: itt bizony vásárlás lesz. Összeszedtem minden bátorságomat, és határozottan, de udvariasan három érvet hoztam fel, miért nem szerencsés, ha vele tartok: 1. nem szeretnék autóba ülni, 2. ma nem akartam emberek közé menni, 3. a kutyámmal is kell néha foglalkozni. Réka és Dávid viszont azonnal rájöttek, hogy én ma mindenre kapható vagyok, ami a szabadban van. Anya kilépett az ajtón, mi pedig elhatároztuk, hogy nekivágunk az erdőnek. A titkos küldetést végül Dávid találta ki, ami abból állt, hogy ne sétáljunk kiépített utakon vagy a turistaúton, hanem jussunk el valahová „árkon-bokron” keresztül. Az „igen kemény és váratlan” szombati expedícióra csupán négyen vállalkoztunk: Réka, a 9 éves lány; Dávid, a kalandtúra 12 éves kitalálója; Maia, a kettő és fél éves csoki-labrador és jómagam. Készítettünk teát, tettünk a hátizsákba szőlőcukrot, almát, diót és mogyorót, a zsebeimet pedig teleraktam a kutyusnak jutifalattal.

Kiértünk a faluból, kijelöltük a túra végpontját és bevetettük magunkat a sűrűbe. Nagyon varázslatos volt, nem találkoztunk senkivel, csak állatokkal, kidőlt fákon kellett átmászni, bújni, kúszni stb. Farkasszemet néztünk egy őzikével, találtunk egy odút, amit Dávid szerint tuti, hogy vaddisznók használhatnak, és újabb leletekkel bővült kisfiam csontgyűjteménye. Boldog voltam, hogy belementem ebbe a túrába, mert azon vettem magam észre, hogy 20 perc után már én is átadtam magamat az erdő csendjének, a kutyámnak és nem utolsó sorban a gyermekeimnek. Fiam, a Harry Potter könyvek hatására egy faággal varázsolt el minket és Maiát, illetve az őzikét is ő dermesztette meg, hogy mi is jól láthassuk... Néha megálltunk szusszanni és egyszer tartottunk egy hosszabb pihenőt, ahol elfogyasztottuk a magunkkal vitt elemózsiát. Persze Réka, az expedíció élelmezési felelőse figyelmeztetett minket arra, hogy mindenből hagyjunk egy kicsit arra az esetre, ha eltévednénk. A másik falu határában lévő erdei gyaloghidat tűztük ki célnak, amit pár órányi erdei csatangolás után megláttunk a fák között, és az az alatt átbúvó, kiszáradt patak medrében sikerült elérnünk. A híd melletti kis gáton elfogyasztottuk a vészhelyzetre félretett finomságokat, és boldogan bandukoltunk haza a naplementében.

Egyszerű nap volt, mégis csodálatos. Réka és Dávid úgy érezték, hogy ez a kaland csak a miénk, és mivel letértünk az útról, cinkostársakká is váltunk. Maia igazi vadászként szaladhatott az erdőben, de persze ügyeltem arra, hogy ne legyen túl sokáig távol tőlem. A számára bekészített rengeteg jutifalatnak köszönhetően boldogan gyakorolta a behívást velem és a két gyermekkel is.

A szabad levegő, a jóleső testmozgás, a csend, a sok kacagás és gyermekeim kipirult arca „gyorstöltőként” hatottak rám. Lehet, hogy egyszerű nap volt, de mondhatom, nagyszerű! ■

Szonda Györgyi írása

Kutyával a szabadban

#ANYASZEMMEL

Kislánykoromban a főváros egyik zöldövezetében éltem, egy kis erdőn keresztül közlekedtem nap mint nap, a családommal rengeteget kirándultunk, de a természet igazi közelségét azóta érzem, hogy vidékre költöztünk. A házunktól öt percet sétálva már turistautak indulnak, és sziklákkal körülvett szurdokban vagy forrásból fakadó patak mentén lehet járni az erdőt. Az igazi erdőt, mely ilyenkor ősszel gyönyörű színekben pompázik, amelyben csak a falevelek susogását hallani, ahol az illat összetéveszthetetlen és ahol rengeteg állat él.

Egy rövidebb kutyasétáltatás alkalmával is biztosan találkozunk őzzel, fácánnal vagy nyuszival, és ez az oka, amiért nekem komfortzónán kívül esik az erdei séta Maia kutyával. Valamiért mindig összeszorul a gyomrom és egy kis félelem színezi a hangulatomat, ezért képtelen vagyok átadni magam a természet hangjainak, színeinek és nyugalmának. Minden percben pásztázom az utat és a fákat, alig merem elengedni a kutyámat, nehogy kilométerekre szaladjon egy kisebb vad nyomában, vagy amitől a legjobban tartok, hogy egy vaddisznóval nézünk farkasszemet. A dámszarvas is meglehetősen ijesztő méretű, ha közel kerül az emberhez, de ő legalább elszalad, mert jobban fél, mint én. Azonban hallani néhány helyi történetet sétáló családok és malacait védő anya vaddisznó találkozásáról, amiben találékonyságra és gyorsaságra volt szükség, hogy elkerüljék a balesetet. Én nagyon nem szeretnék út menti fákra mászni a gyerekekkel és végignézni, ahogy a kutyánk elmenekül vagy szembeszáll a vadállattal.

Árnyalja az erdei séták lehetőségét az a tény is, hogy ebben a hónapban vadászidény van a környező erdőkben, és délután három órától reggel kilencig életet és testi épséget veszélyeztető elfoglaltság a kutyasétáltatás vagy a túrázás, de a biciklizés is. Mivel a közös séta munkaidő előtt vagy után lehetséges a hétköznapokban, marad a tópart, a part menti szántóföld és a focipálya mint kutyafuttató, de őszintén nem is bánom, hogy egyenesen tilos az erdő felé indulnom. Gyönyörű csipkebogyóbokrok a parti bicikliút mentén is nőnek, így a séta alkalmával be tudom szerezni az őszi dekorációt, és a nyílt terepen legfeljebb néhány nyulat ugraszt ki Maia a cserjésből, a gyerekek pedig rollerrel és gördeszkával tudnak kísérni minket. Találkozhatunk más járókelőkkel is, és jó esetben nem arról beszélgetünk, hogy kinek a kertjébe mentek be a vaddisznók vagy melyik utcába tévedtek be a szarvasok véletlenül... ■

Szem ne maradjon szárazon!

A szemszárazság népbetegség – viszont a monitorok vagy az okostelefonok nem feltétlenül úgy fárasztják és szárítják a szemet, ahogy azt hisszük. Dr. Feminger Andrea szemészorvossal jártuk körbe a témát.

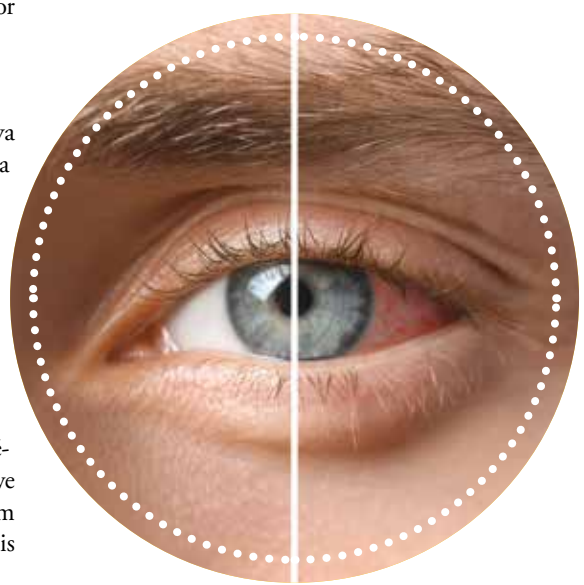
Dr. Feminger Andrea

Mitől száradhat a szemünk?

A szemszárazságnak két nagy csoportja van: vagy nem termelődik elég könny, vagy a könnyünk hamarabb elpárolog, mint kellene. Régebben az alacsony könnytermelést tartottuk gyakoribbnak, de manapság az a nézet, hogy a szárazszem-panaszokat nagyobb részben a fokozott könnypárolgás okozza. Természetesen vannak kevert formák is, amikor mindkét ok szerepet játszik.

Miért párolog el a könny?

Könnyünknek három rétege van: a szaruhártya felszíne, a szaruhártya hámréteg sejtjeihez tapad a könnyfilm legbelső rétege, a nyákos réteg – más szóval a mucinréteg. Felette a legvastagabb vizes réteg található, amelyben oldott mucin, sók, vitaminok, ásványi anyagok találhatók: ezek mind szükségesek a szaruhártyahám egészséges működéshez. Fehérjék is találhatók a könnyben, köztük enzimek, hormonok, amelyek a szemfelszín-baktériumok elleni védelemben játszanak szerepet. A legkülső réteget egy vékony zsírréteg képezi, ami védi az alatta lévő vizes réteget az elpárolgástól, illetve felületi feszültsége okán fenntartja a könnyet a szem felszínén. A zsírt az alsó és felső szemhéjak speciális mirigyei termelik. Ha a zsírból nincs elég vagy nem jó az összetétele, nem látja el a feladatát, ezért az alatta levő vizes réteg hamarabb párolog el, mint normális lipidtermelés esetén. Az elégtelen zsírtermelés következtében pedig a könny nem marad kellő ideig a szemfelszínen, emiatt könnyezés lép fel. Ez – paradox módon – szintén szárazszem-panaszt okoz.



És mitől függ, mennyi könnyünk termelődik?

Idősebb korban csökken a könnytermelés, de a dohányzás, hormonális folyamatok, autoimmun betegségek, gyógyszerek is csökkenthetik a termelést. A lézeres látásjavító műtétek is csökkentik a könnytermelést, utánuk több hónapig kell műkönnyet használni. A légkondicionálás, a szennyezett levegő, esetleg hosszantartó szemcsepp-használat például zöldhályog esetén mindenképpen hatnak a könnyünkre. De akár még az is, ha valaki szemüveget visel, csak éppen az ellentétes irányban: a szemüveg a párolgás ellen dolgozik. Egyes nézetek szerint a nem kellő folyadékbevitel is kihatással lehet a könnytermelésünkre, a könnyünk állapotára, de ez tudományosan még nem bizonyított.

És a monitorok, okostelefonok, tabletek, illetve az összes elektronikus eszköz, amelyekre a nap 24 órájában rátapadunk?

Régebben a katódsugaras monitorok bizonyos káros sugarakat bocsátottak ki, ami árthatott a szemünknek, de a mai LCD-monitoroknak nincs ilyen hatásuk. Vagyis az elsődlegesen a sugárzás ellen szóló monitorvédő rétegekre ma már nincs feltétlenül szükség a szemüvegeken. Manapság a kijelzők kékfény-kibocsátása jelent problémát, mert a kék fénynek lehetnek káros hatásai is, egyes vélemények szerint hozzájárulhat a szürkehályog vagy a makuladegeneráció kialakulásához. Az LCD-monitorok sokkal kevésbé fárasztják a szemet, mint a régiek, de valamilyen mértékben mégis vibrálnak, ami órákig tartó monitoros munka esetén panaszokat okozhat. A kijelző merev nézése közben nem pislogunk eleget, emiatt elpárolog a könnyünk, rosszabbul látunk, és száraznak érezzük a szemünket. Ez is okozhat fáradtságérzést.

Mi erre a problémára a megoldás? A monitor munkaeszköz is, még ha akarnánk, sem lehetne kiküszöbölni a mindennapokból...

Nem szűkíteném le mindezt a monitorokra: a merev nézés semmiképpen sem tesz jót a szemnek, legyen szó akár vezetésről, akár olvasásról, akár a tévé vagy a monitor bámulásáról. Percenként tizenhat-húsz pislogás lenne a normális – kontaktlencsével többet kell pislogni, mivel az önmagában is szárítthatja a szemet –, ezért igyekszünk felhívni a figyelmet arra, hogy a korábban említett tevékenységek során próbáljunk meg tudatosan pislogni. Vagyis ha valaki nem lát jól, ne meresztgesse tovább a szemét, hanem inkább pislogjon, mert így új könnyréteggel vonjuk be a szaruhártyát, megújul a könnyfilm, és emiatt élesebben látunk. A pislogás reflexes folyamat: ahogy párolog a könnyréteg, érkezik az inger az agyba, hogy pislogj, mert kiszárad a szemed. Ha ebbe beavatkozunk a merev bámulással, még tovább párolog a könny, így a szem kiszárad, és úgy érezzük, hogy ég. A 8-10 órás monitoros munkával összefüggő panaszok összefoglaló neve CVS, magyarul számítógépeslátás-szindróma. Nemcsak látáspanaszok, hanem mozgásszervi problémák is előfordulhatnak a helytelen testtartás, kéztartás miatt.

Vagyis nem mindegy, hogyan áll az a monitor...

Nagyon nem. Egyrészt alapvető, hogy ne hátulról jöjjön a fény. Másrészt a monitor ne legyen nagyon fent, mert minél feljebb nézünk, annál tágabbra kell nyitnunk a szemrésünket, a könny pedig jobban párolog ilyenkor – arról nem is beszélve, hogy a fej emelése a nyakra és a gerincre is rossz hatással van. Vagyis vagy szemmagasságban, vagy kissé lejjebb helyezzük el a képernyőt. Bizonyos gyakran ajánlott trükkök – például: pislogjunk minden enternél! – szerintem nem életszerűek, így inkább azt javasolnám: óránként tartsunk 5-10 perc pihenőt. Ilyenkor az is teljesen jó, ha kifelé bámulunk az ablakon, mert a távolra nézés pihenteti a külső-belső szemizmokat. A szem behunyása, netán megdörzsölése is hatásos lehet: utóbbival kipasszírozhatunk némi zsírt a szemhéjakból. Amennyiben valakinek azért vannak szárazszem-panaszai, mert nem ürül megfelelően a zsír a szemhéji mirigyekből, akkor megtanítjuk a „szemhéj-higiénia" alkalmazására, de ez mindenképpen szakorvosi feladat.

Igaz, hogy a száraz szem sérülékenyebb?

Igen, mivel a könnynek számos feladata van, és ezek közül csak egy a megfelelő optikai felszín biztosítása az éleslátáshoz. Ahogy már említettem, a könny tele van olyan anyagokkal, amelyek „táplálékok" a szemfelszíni sejtek számára, ezen kívül baktériumok ellen ható összetevők is találhatók benne, tehát a szemfelszín természetes védekezőképessége ebből fakad. Ördögi kör: ha száraz a szem felszíne, gyulladásos anyagok szabadulnak fel, és az így kialakuló gyulladás tovább csökkenti a könnytermelést, tovább fokozva a panaszokat.

Mi a következő lépés, ha semmi sem segít? A műkönny?

Igen. E készítmények összetétele eltérő, de többségükben van egy természetes anyag, a hialuronsav, ami nagyon jól megköti a vizet és a szemfelszínen tartja azt. A műkönnyekben lehetnek olyan adalékok, melyek táplálják a szaruhártyát. Bizonyos műkönnyekben zsír is található, a könnyezéses panaszokkal jelentkező száraz szemű pácienseknek főleg ezeket javasoljuk. Ha valaki csak száraznak érzi a szemét, kezdetben lipidmentes cseppeket ajánlunk. Amennyiben a műkönnyek nem válnak be, szóba jöhet a könnypontok időleges vagy végleges elzárása, hogy megakadályozzuk a könny lecsorgását az orrüregbe, abból a célból, hogy több maradjon a szemfelszínen. ■

HIRDETÉS

Szicília titkai

Sokak szerint nem sziget, hanem önálló kontinens. Ha földrajzilag nem is, kulturális értelemben mindenképpen az: ez egy olyan különleges világ, amit mindenkinek látnia kell!

A három tenger által körülölelt Szicília, Olaszország legnagyobb szigete életre szóló élményekkel várja az ide látogatókat: Európa legnagyobb működő vulkánjának, az Etnának látványa, a tengerparti fürdőzés, az azúrkék tenger, Taormina, Catania és Siracusa felfedezése, a remek borok és finom sajtok kóstolgatása. A sziget kulturális emlékei mellett csodálatos természeti szépségekben is gazdag, ahol a tengerpartot pompás pálmák, kaktuszok teszik varázslatossá, s ahol még az autóutakat is lélegzetelállító színpompájú, illatú leanderek övezik.

Játsszon velünk Megfejtő és Kvízjátékunkon, és most megnyerheti fődíjunkat, egy szilveszteri szicíliai utazást!

SMINKTIPPEK SZEMÜVEGESEKNEK

A szemüveges hölgyeknek gyakran okoz problémát a smink elkészítése. Pécsi Anikó sminkes néhány praktikus tanácsot osztott meg velünk:

1. *Szemüveg nélkül is könnyen biztosíthatjuk az éles látást egy nagyítós tükör beszerzésével.*
2. *A szemüvegek és kontaktlencsék erősebb könnyezést eredményezhetnek. Az ún. szemhéjbázis alkalmazásával megakadályozhatjuk a festék elkenődését, ráadásul tartósabbak és intenzívebbek lesznek a színek is.*
3. *A szemüveg bizonyos mértékig tompít a sminken, a szem távollátó szemüveg viselése esetén kisebbnek tűnik, ezért érdemes a szemhéjakat erősebben színezni, a szem alsó részét pedig kontúrozni.*
4. *A kontaktlencsét viselőknek eleve kiemelt figyelmet kell fordítaniuk szemük nedvesítésére, akár műkönnyek használatával, de a smink még inkább szárítja a szem nyálkahártyáját.*
5. *A szemfesték eltávolításakor nagyon fontos kifejezetten szemészetileg tesztelt szemfesték lemosót használni az egyéb készítmények helyett, egy szembetegség után pedig új eszközöket kell vásárolni, hogy elkerüljük a visszafertőződést.*

SZIMPATIKA

OKTÓBERI AKCIÓ

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

Otrivin Rapid Mentol 1 mg/ml oldatos orrspray 10 ml

1 870 Ft EP

2 percen belül megszünteti az orrdugulást és hatása akár 12 órán át tart.

187 Ft/ml
hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid
forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer
CHHU/CHTHRFL/0004/19c

Actival Extra filmtabletta 120 db

4 700 Ft EP

Nap mint nap támogat. 31 hatóanyag, korszerű összetételben, tele életerővel.

39,2 Ft/db
forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer
ACT1910LFSZ

Patikárium Multivitamin 50+ tabletta 60 db

1 640 Ft

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

27,3 Ft/db
Étrend-kiegészítő készítmény*

Oscillococcinum® golyócskák 10×3 adag

6 260 Ft EP

Influenzaszerű tünetek: hidegrázás, általános fájdalom, láz, orrfolyás, köhögés enyhítésére alkalmazható.

208,7 Ft/adag
hatóanyag: anas barbarie hepatis et cordis 200K
forgalmazza: Boiron Hungária Kft.
Vény nélkül kapható homeopátiás gyógyszer

Diclac® Dolo 50 mg/g gél 50 g

1 330 Ft EP

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

26,6 Ft/g
hatóanyag: diklofenák-nátrium
forgalmazza: Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Vény nélkül kapható gyógyszer
OSDZ1388/01.19

Béres C MAX 1500 mg RETARD filmtabletta csipkebogyó kivonattal + 3000 NE D_3-vitamin 90 db

3 780 Ft

Magas C- és D-vitamin hatóanyag-tartalmú retard készítmény csipkebogyó kivonattal. A C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez.

42 Ft/db
forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu
Étrend-kiegészítő készítmény*

Advil® Ultra Forte lágy kapszula 16 db

1 900 Ft EP

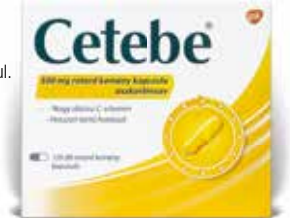
Hatékony fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő hatással. A lágy kapszula folyékony formában és nagy dózisban tartalmazza a hatóanyagot, ami gyors felszívódást eredményez.

118,8 Ft/db
hatóanyag: ibuprofén
forgalmazza: Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás utca 53.
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kemény kapszula 120 db

3 800 Ft EP

Hosszan tartó C-vitamin, amely átlagosan 98,6%-ban hasznosul.



31,7 Ft/db
hatóanyag: aszkorbinsav
forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer
CHHU/CHTHRFL/0004/19c

Magne B_6® bevont tabletta 50 db

1 950 Ft EP

A hatóanyagainak kiváló kombinációja révén hatékonyan pótolja a szervezetből hiányzó magnéziumot. Magnéziumhiány kezelésére.

39 Ft/db
forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5. Telefon: (+36 1) 505 0050
Vény nélkül kapható gyógyszer
SAHU.MGP.18.07.0416 (2018.08.21.)

Neogranormon kenőcs 25 g

1 340 Ft EP

Komplex összetételű, vitaminokban gazdag gyógyszer felületes hámsérülésekre, irritációkra. Aktívan nyugtatja a bőrt, gyulladáscsökkentő, bőrgyógyító hatású.

53,6 Ft/g
forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.
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!

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

SZIMPATIKA

OKTÓBERI AKCIÓ

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

Imodium® 2 mg kemény kapszula
20 db

1 180 Ft EP

Már egy adag (2 db kapszula) megszüntetheti a különböző eredetű hasmenés tüneteit. Alkalmazható felnőtteknél és 6 éven felüli gyermekeknél.

59 Ft/db
hatóanyag: loperamid-hidroklorid
Vény nélkül kapható gyógyszer
CEV1910LFSZ

Béres Csepp Extra® belsőleges oldatos cseppek 30 ml

1 350 Ft EP

Komplex összetételével támogatja az immunrendszert és a szervezet ellenállóképességét, segít a betegségek utáni felépülésben és fáradékonyság esetén.

45 Ft/ml
forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4., www.beres.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer
BCS1910LFSZ

Ocuvite® LUTEIN forte tabletta
30 db

2 960 Ft

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

98,7 Ft/db
forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft. 1134 Budapest, Váci út 33. B épület, VII. emelet.
Étrend kiegészítő készítmény*
OCU-KN-HU-1805-01 Lezárás dátuma: 2018.05.15.

Sperti Preparation H® végbélkúp
12 db

2 450 Ft EP

Hatékonyan csillapítja az aranyér kellemetlen tüneteit: csökkenti az irritációt, enyhíti a fájdalmat és elősegíti a sebgyógyulást. Kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmaz.

204,2 Ft/db
hatóanyag: cápamájolaj és élesztősejt-kivonat
forgalmazza: Pfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás utca 53.
Vény nélkül kapható gyógyszer

Mucopront 50 mg/g szirup
200 ml

1 690 Ft EP

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

8,5 Ft/ml
hatóanyag: karbocisztein
forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft. 1134 Budapest, Váci út 33. B épület, VII. emelet.
Vény nélkül kapható gyógyszer
MUC-TA-HU1809-07, lezárás dátuma: 2019.06.21.

Neo Citran Max köptetővel por belsőleges oldathoz 10 db

2 530 Ft EP

A Max formula komplex megoldás a megfázás, az influenza és a hurutos köhögés kínzó tüneteire.

253 Ft/db
forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csősz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer
CHHU/CHTHRFL/0004/19c

Tantum Verde® menta 3 mg szopogató tabletta 20 db

1 690 Ft EP

Hatékonyan csillapítja a torokfájást, csökkenti a gyulladást és elpusztítja a kórokozókat, így segítve a gyógyulást.

84,5 Ft/db
hatóanyag: benzidamin
Vény nélkül kapható gyógyszer

Cataflam Dolo 25 mg bevont tabletta
20 db

1 900 Ft EP

Enyhíti a fejfájást, fogfájást és menstruáció következtében fellépő fájdalmat.

95 Ft/db
hatóanyag: diklofenák-kálium
forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csősz u. 43. Tel.: 225-5800 www.gsk.hu
Vény nélkül kapható gyógyszer
CHHU/CHTHRFL/0004/19c

Eurovit® Oliva-D 2200 NE kapszula
60 db

2 460 Ft

A D-vitamin zsírban oldódó vitamin. A kapszula LAHB (Lipid Alapú Hatóanyag Bevitel) rendszere extra szűz olívaolajat tartalmaz, melyben a D-vitamin eleve oldott, a szervezet számára hasznosítható formában található.

41 Ft/db
forgalmazza: TEVA Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Étrend-kiegészítő készítmény*

ACC Instant 600 mg belsőleges por
10 db

2 300 Ft EP

Napi 1 tasak víz nélkül bevehető, így mindig kéznél van hurutos köhögés esetén. Kézenfekvő megoldás hurutos köhögésre!

230 Ft/db
hatóanyag: acetilcisztein
forgalmazza: Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Vény nélkül kapható gyógyszer
OSDZ1388/01.19

LINEX® FLORA élőflórát tartalmazó kapszula
14 db

1 750 Ft

Két liofilizált baktérium törzset tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

125 Ft/db
forgalmazza: Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Étrend-kiegészítő készítmény*
OLNX1431/03.19

Nyerjen októberben 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!

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

Polgár Teréz Eszter interjúja

Fotók: Boldog Attila

Egzotikus állatok vonzásában

Both Zoltán olyan foglalkozást választott, ami nem létezett – ezért megteremtette magának. Vadállatbefogó lett, méghozzá hüllőkre, kétéltűekre, veszélyes rovarokra specializálódott: egzotikus állatokra, amelyek sokakból félelmet vagy sajátos fóbiát váltanak ki, ám őt gyerekkorától mágnesként vonzzák. Ha megszöknek, vagy a tulajdonosuk megunja és – bármilyen hihetetlen – szabadon engedi például a krokodilját, kígyóját vagy épp madárpókját, a katasztrófavédők Both Zoltánt riasztják.

Gyerekkorodban milyen állatokkal kerültél kapcsolatba?

Budapesten nőttem fel, nem tartottunk semmilyen állatot. Nekem viszont úgy hatéves koromtól az volt a kedvenc tevékenységem, hogy kifeküdtem a töltés oldalára és nézegettem a siklókat, békákat, bogarakat, pókokat. Míg a többi gyerek focizott, hintázott, én elvonultam. Már alsóban tudtam, hogy felnőttként is hasonló állatokkal szeretnék foglalkozni. Az osztálytársaim folyton változtatták, milyen pályára készülnek, én soha. Anyukám mondogatta, hogy legyen rendes szakmám, a szabadidőmben meg bármit csinálhatok, de éreztem, hogy amit én szeretnék, az nem hobbi, hanem az életem. Tényleg soha semmi más nem kötött le. Felépítettem egy külön világot, amit mások nem értettek – a ’80-as évek végén a terrarisztikának sem volt még itthon hagyománya. A gyerekek kiközösítettek, én voltam nekik a bogaras fiú, a szüleim sem értették, honnan ez az indíttatásom. De én csak figyeltem és gyűjtögettem a kedvenc állataimat.

Haza is vitted, amiket begyűjtöttél?

Sokszor igen. Volt, hogy édesanyám sikítására ébredtem, mert a gyíkok, amiket befőttes üvegben elrejtettem az ágyam alatt, éjjel kimásztak, és birtokba vették a lakást – a plafonon is lógtak. Anyukám rám parancsolt, hogy szedjem össze őket. Akkor kezdődött az állatbefogó karrierem, ahogy ugráltam utánuk. Míg a 20-30 gyíkot megtaláltam, majdnem egy hetembe került. De nem adtam fel, vittem haza siklót is. Aztán megvettem az első különleges állatomat, majd a következőt, és nem tudtam betelni azzal, hogy gyönyörködöm bennük. Felsorolni is nehéz lenne, hány fajjal ismerkedtem meg, és mennyi egzotikus állatot tartottam azóta.

Kutyát, macskát, „hagyományos” háziállatot soha nem tartottál?

Nem. A feleségem mindig is kutyás volt, de én csak most lettem boldog kutyatulajdonos. Kezdetben nagyon furcsa és érdekes volt számomra a kutyák viselkedése, kommunikálása az emberekkel, na meg az is, miképpen tervezzük meg a napjainkat, szervezzük kutyával az életünket, hogyan éljünk állandó rendszer szerint. Ez elég nagy változással járt, de a felelős állattartás pontosan erről szól. A kígyó egészen más ellátást és figyelmet igényel. Mondhatni a kígyó akkor időigényes, ha érdeklődésből figyeljük, tanulmányozzuk a viselkedését, de az etetésen kívül többre nincs szüksége, pláne napi szinten. Sokkal fontosabb a megfelelő körülmények biztosítása, amelyek szükségesek ahhoz, hogy egy hüllő jól érezze magát. A biztonsági előírások betartásáról nem is beszélve, főként az etetési időkben. Én ezeknek az állatoknak a tartását szoktam meg.

Meg tudod fogalmazni, mi vonz az egzotikus állatokban? Melyikkel lehet például kommunikálni?

A gyíkfélékkel meg a teknősökkel lehet: ők hallják a hangokat, felismerik a gondozójukat, megvakargatom a teknős kis tokáját, tudja, mikor kap kaját. A kígyókkal nem. De nem ez számít. Lenyűgöz a misztikus világuk. Nehéz kiismerni őket, a természet remekművei – a színük, a mozgásuk, az életmódjuk egészen csodálatos. A kígyók minden nap tudnak meglepőt, újat mutatni, ha figyeled őket. A világukba csak az tud belépni, aki alázattal figyeli és igazán szereti őket. Aki ilyen állatokat divatból tart, vagy hogy felvágjon velük, fogalma sincs, milyenek valójában.

Az egzotikus állatok tartása mióta divat?

A ’90-es évektől, amikor az állatkereskedésekben legálissá vált az árusításuk. Miután egyre több veszélyes állat került ki utcára, a 2000-es évek elején szabályozták a tartásukat: csak képesítéssel, engedéllyel, chippel lehetséges, a törhetetlen üvegű, zárható terráriumra vonatkozó előírások betartásával. De gyakorlatilag lehetetlen ellenőrizni, ki hoz be az autójával külföldről, és tart a négy fal közt ilyen állatokat. Nincs szaguk, sem hangjuk, semmi nem árulkodik az ottlétükről, csak ha baleset történik.

Ha mondjuk kígyómaráshoz hívnak mentőt?

Pontosan. A kígyótartó számára törvény írja elő, hogy érvényes szavatosságú ellenszérumot kell vásárolnia még az állat beszerzése előtt, a hűtőben tárolnia, és ha lejár, pótolnia. Egy 50 ezer forintos csörgőkígyónál 1.600.000 Ft egyetlen ampulla. Magyarországon csak két őshonos kígyófaj él, a keresztes és a parlagi vipera – ezek marására tartanak ellenmérget a nagyobb kórházak, főleg az élőhelyeik közelében: Somogyban és az Északi-középhegységben. A többi kígyó ellen viszont nincs itthon szérum, ami természetes – ne az adófizetők pénzéből szórakozzanak emberek kígyókkal. Egy marásnál akár 6-7 ampullát is be kell adni, számold ki, mennyire drága hobbi ez. Amikor kígyóharapáshoz megy ki a mentős, első dolga, hogy kiveszi a hűtőből a szérumot. Az injekciót csak orvos adhatja be, miután elvégeztek egy sor toxikológiai vizsgálatot. Az dönti el, szükséges-e ellenszérum és mennyi. A kígyó ugyanis szabályozza a méregleadását, ha csak elijeszteni akar, nem engedi beléd a mérgét – ez az ún. száraz marás. Általában csupán figyelmeztet, de ha piszkálják és félti az életét, mérget enged. A zsákmányszerző marásnál a méregmirigye jó részét kiüríti.

Téged mart meg valaha kígyó?

Én 23 kígyóharapáson vagyok túl. Megfelelő ismeretekkel, maximális odafigyeléssel nagyrészt ki lehet védeni a baleseteket, de előfordulnak kiszámíthatatlan helyzetek, az ember pedig hibázik. A legkomolyabb sérülésemet egy egyiptomi kobra okozta – pontosabban az én óvatlanságom. Kisbaba volt egyébként, meg sem tudott harapni, csak egy foggal karcolta a sípcsontomat, mégis újra kellett éleszteni. Leállt a szívem. 8 ampulla ellenszérumot kaptam az egy mm-es karcolásra, amit az orvosok nagyítóval kerestek. Fájdalmas sem volt, mert a kobrák mérge rengeteg fájdalomcsillapítót tartalmaz. A saját lábamon mentem be a kórházba, kobramarásnál késleltetve jelentkeznek a tünetek. A szemhéjam zsibbadni kezdett, ebből tudtam, hogy mérgezés történt. Mikor a kórházban befektettek, már nem éreztem a lábam, majd a bénulás fokozatosan terjedt fölfelé. Délutánra leállt a vesém, estére lélegeztetőgépre kapcsoltak, aztán elvesztettem a fonalat. Végig kell várni, hogy a méreg kifejtse a hatását, akkor adható ellenszérum. Reggel már csak maszk volt rajtam, 5-6 nap múlva ki is engedtek. A felépülést sokkal rosszabbul viseltem, mert az ellenszérum is kígyóméregből készül, így jó nagy dózist kapott a szervezetem. Az állati fehérje kicsapódott, szörnyű szag áradt az orromból, és minden létező betegséget elkaptam fél éven át, úgy legyengült az immunrendszerem. A vesém sajnos végleg károsodott.

Egy-egy baleset után nem fordult meg a fejedben, hogy „elég a kígyókból”?

Nem, soha. Minden harapás az én hibámból történt, az állat csak védekezik. Arra gondoltam, hogy legközelebb mit kell másképp csinálnom. Amit tiszta szívből szeret az ember, attól semmi nem veszi el a kedvét. Én ebben fanatikus vagyok. Egyébként olyan szakma, hogy „vadállatbefogó”, hivatalosan nem létezik, és a befogás módjait is csak kitapasztalni lehet.

Mióta dolgozol a katasztrófavédők kötelékében, és hogyan kerültél kapcsolatba velük?

Egy akvarista ismerősöm rendszeresen szervezett kiállításokat. ’96-ban ő kért meg, hogy vigyek mutatóba egy kígyót is. Az embereknek tetszett, fényképezték, simogatták. A helyi lap megírta, és ezután sok helyre hívtak; elkezdtem én is kiállításokat szervezni. Vittem az állataimat, nagyon élveztem, hogy gyerekcsoportoknak mesélek róluk. A tévébe is egyre többet hívtak egzotikus állatok szakértőjeként – így találkoztak a nevemmel a katasztrófavédelemnél is. 2000 óta dolgozom a Mentésszervezési Főosztály megbízásából. Ha bárki hívja a 112-őt, hogy a profilomba eső veszélyes állatot látott, talált, riasztanak. Tehát ha valaki bejelent egy vaddisznót a Váci utcában, nem engem küldenek. Persze sok a vakriasztás is, mert az emberek nem tudják megkülönböztetni a siklót a kígyótól. Egyre többször kérnek segítséget különböző állatmentő szervezetek is, ha nem sikerül azonosítaniuk az általuk befogott hüllőt. 19 éve napi 24 órában vagyok hívható.

Így nehéz lehet bármilyen programot tervezni.

Egyedül én fogok be ilyen állatokat az országban, ami nagy felelősség. Vannak különböző eszközök, amiket mindig a kocsiban tartok riasztás esetére, szülinapi buliba is ezekkel megyek. Pl. kampók, amikkel kígyók alá lehet nyúlni, vagy csipesz a madárpókoknak. Nyáron alig akad szabadnapom, és a munkám évről-évre több. Egyre szaporodnak a beépített területek, így az állatok kiszorulnak az élőhelyükről. Másrészt rengeteg állatfajt lehet vásárolni, főleg külföldön, és a szabályokat sokan nem veszik komolyan. Amikor szembesülnek vele, hogy az állat tartása igen költséges és felelősséggel jár, megszabadulnak tőle: gyakran simán elengedik az utcán. Persze sokszor az állat szökik meg. Kígyók, aligátorteknősök, skorpiók és még sorolhatnám... Nemrég vándorcirkusztól szökött el egy krokodil, a gondozóinak fel se tűnt. Egy autós vette észre az országúton – nem hitt a szemének.

Hogy nem őzike. Melyik volt a legemlékezetesebb eset, amihez kihívtak?

Talán az, amikor 16 m²-en tartottak engedély nélkül rendkívül veszélyes kígyókat. Kb. 20 példányt kellett befognom, köztük köpködő kobrát, csörgőkígyót, gaboni viperát és puffogó viperát is. Megizzasztottak.

A feleséged meg tudta szokni az egzotikus állataidat és a munkád veszélyes oldalát?

Brigivel egy régóta dédelgetett közös produkció kapcsán találkoztunk, így kezdettől tudta, mi a hivatásom. Miután a munkakapcsolatunkból szerelem lett, úgy döntöttem, változtatok az életformámon, mert minden létező állatot tartottam már, amit valaha szerettem volna. A feleségem nem rajongott az egzotikus állatokért, de nagyon érdeklődő személyiség, és néha engem is meglep, mennyi mindent tud róluk. Szerintem nem lehet megszokni, ha az ember párjának a munkája veszélyes, de mindig minden esetet megbeszélek Brigivel, és jó érezni, hogy maximálisan bízik bennem.

Amikor nem bevetésen vagy, mivel telik egy napod?

Ősztől tavaszig iskolákban és óvodákban tartok előadásokat, természet- és állatvédelemről mesélek. Persze viszek magammal néhány egzotikus állatot: afrikai királypitont, szakállas agámát, afrikai törpesünt és sisakos kaméleont. Egy ismerősöm tartja őket, szép tágas helyen. Ha a gyerekek megismerik, megtanulják tisztelni és elfogadni ezeket a kevésbé ismert vagy népszerű fajokat. Nagyon szeretem a munkámnak ezt a részét is, mert a kicsikben még feltétel nélküli nyitottság és érdeklődés van – ha a felnőttek ki nem ölik belőlük. ■

Sallai Ervin írása

Lelki társ – kereső

#HUMOR #MÉREGTELENÍTÉS #SZÜRETI BÁL #TÁRSKERESŐ

– Szüreti bálba kivel jössz?
– Tudod, hogy senkim nincs. Évi mindenestül lelépett. Még a fogkefémet is elvitte.
– Az fél éve volt. Azóta vehettél volna egyet.
– Szalad az idő.
– Szégyenszemre egyedül jönnél? Oszt pitét ki süt?
– Mit csináljak? Aki ismer, el nem jönne velem.
– Keresünk valakit, aki nem ismer. Hirdetéssel az interneten. Írjad: jóképűnek mondott fiatalember…
– Életemben nem mondta rám senki, hogy jóképű.
– Akkor nem annak mondott, hanem jóképű fiatalember vagyok, közelebb a harminchoz, mint a húszhoz, társat keresek.
– Jövőre ötven leszek.
– Az közelebb van a harminchoz, mint a húszhoz, nem? Folytasd! Szeretem az állatokat…
– Ezt azért nem feltétlenül állítanám.
– Szerintem elsőre nem kéne leírni, hogy böllér vagy egy vágóhídon, és naponta átvágod hatszáz marha torkát.
– A nők meg a fene nagy romantika.
– Az hát. Szóval írjad: imádok utazni.
– Sárgabuszon munkába reggelente.
– Külföldi városnézéseken töltődöm fel.
– Egyszer voltam külföldön életemben – a müncheni sörfesztiválon.
– De feltöltődtél rendesen! Még túl is csordult a sok élmény. Egész úton hazafelé kidugtad a fejed a kocsiból, hadd csorogjon. Folytasd: Fontos számomra a sport.
– Mondjuk ez speciel igaz. Mindig megnézem a BL-meccseket a kocsmában.
– És kiemelt helye van lelkemben a költészetnek.
– Most megint azzal jössz, hogy elköltöttem az apám örökségét? Pókerem volt. Ki gondolta volna, hogy a Pék Lacinak royal flösse van?
– Olyan társat keresek, aki otthon érzi magát egy elbűvölően romantikus kertben.
– Ha ganajozni kell a disznókat.
– Akinek mindene a mozgás.
– Egyedül rohadt nehéz felkapálni a szőlőt.
– És aki testiségben a megjátszós külsőségek helyett a természetességre esküszik.
Mert borotválkozni sosem szoktam, és pacsulik sem férfinak valók, ha már kényszerből meg is mosakszik az ember hetente.
– Remélem, vár rám valahol valaki, aki betölti az ürességet.
– Mert az Évi a konyhabútort is elvitte, hogy a rohadás egye ki a szívét, hát fél éve hidegen eszem a babkonzervet.
– Akivel összebújhatok esténként hallgatva az őszi éjszaka neszeit.
– Ha én babkonzervet eszek, nem akar majd senki összebújni velem, de ha mégis, úgyse hallja az éjszaka neszeit.
– Na ennyi. Most már csak egy jófajta képet kell feltölteni rólad egy dögös kocsinak támaszkodva.
– Azt, amikor a rotakapával átmentünk Veretepusztára harcsára horgászni?
– Azon jól feszengsz, meg a beled is behúzod szerencsére, csak kicsit előnytelen a gumicsizmád, de majd az okostojás Berci lefotosoppolja a kép alját, meg a rotakapa helyére betesz egy kabriót.
– Ne írjam oda, hogy legyen horgászcsónakja is a jelentkezőnek?
– Ne, mert azt hiszi, a vagyonra mész.
– Jól van. Feltöltöm, oszt majd győzzem szortírozni a sok jelentkező csajt.
– Arra figyeljél csak, hogy ha cseteltek, furmányosan kiszedd belőlük, melyik tud pitét sütni a bálba. Mert a fele nem igaz, amit a nők összeírnak magukról a hirdetésekben.
– Nem olyan őszinték, mint mi férfiak. ■

Aperitif

Novemberben Bodrogi Gyulával beszélgetünk, aki már előre megválaszolta néhány személyes kérdésünket a magánéletével és karrierjével kapcsolatban. További érdekességek a novemberi magazinban!

Fotó: Stekovics Gáspár / Wikimedia

? Milyen pályára készült gyerekként?
➡ Matematika-fizika szakos tanár szerettem volna lenni.

? Emlékszik-e még a székely verbunk lépéssorára?
➡ Igen, meg tudnám mutatni, ha kell.

? Ki volt a nagy példaképe?
➡ Az édesapám, de eztán voltak mások is, pl. Básti Lajos.

? Kivel ülne le egy kávéra?
➡ Törőcsik Marival.

? Mit tesz az egészségéért?
➡ Természetesen szedek gyógyszereket és vitaminokat, de azt vallom, hogy mindent lehet és szabad, de csak mértékkel.

HIRDETÉS

Senior Fit
AJÁNLAT A BÁL RESORTBAN
✔ félpanziós ellátás ✔ levesebéd ✔ welcome drink
✔ 30 perces senior masszázs személyenként
✔ minden nap napi 2 alkalommal senior fitness program
KEDVEZMÉNYES AJÁNLAT MÁR
10.900 FT/FŐ/ÉJ-TŐL
*minimum 3 éjszaka, vasárnaptól csütörtökig szóló foglalás esetén
Áraink foglaltság függvényében változhatnak. SZÉP-kártyát elfogadunk.
HUNGUEST HOTEL BÁL RESORT BALATONALMÁDI
8220 Balatonalmádi, Bajcsy-Zsilinszky u. 14.
+36 88 620 640; +36 88 620 699
reserve@hotelbalresort.hunguesthotels.hu
HOTELBALRESORT.HUNGUESTHOTELS.COM

Kalmár András írása

A SMARAGDSZEMŰ ZOMBI

#FIKCIÓ #PUBLICISZTIKA #VISSZAEMLÉKEZÉS

A Smaragdszemű Zombinak három karja volt, és huszonötezernél adott szabadjátszmát. Az eredeti moziváltozat csak nehezen volt rekonstruálható az eredményjelzőn hátulról megvilágított jelenetek alapján, ám annyi mindenesetre kiderült, hogy a szőke miniszoknyás és a barna zöldnyakkendős a történet folyamán többször menekülni kényszerült, sőt, ha bekerültél a három villanygomba közé, akkor a szőke így szólt: – Oh my Gosh! – Mire a Smaragdszemű Zombi: – Hahahaha! – És akkor jött a powerball.

A powerball alapvetően egy szemétség volt, mivel fele olyan könnyű volt, mint a többi golyó és ráadásul fehér. Na mármost, ha fél órán keresztül koncentrálsz az ezüstszínű acélgolyókra, és belöknek eléd egy feheret, amit csak fele olyan erősen üthetsz meg, mint a többit – akkor elvesztél. El is vesztünk mindannyian, Lerri, Dzsoni, Nimic meg én, egyvalaki volt csak a Lila Ingoványban, aki szinte korlátlan ideig tudott játszani, mert mindig elérte a huszonötezret: maga a Smaragdszemű Zombi. Dicky Hobbsnak hívták, és a nyolcvanas évek elején telepedett meg Budapesten barátjával, Rickkel. Mindketten túl voltak már az ötvenen, amikor megismerkedtünk a Lila Ingoványban kilencvenhárom tavaszán. Dicky délelőtt 11-től délután hatig egyfolytában flipperezett, kisebb megszakításokkal. Néha kért egy „ristrettót" és ivott mellé egy Camparit. Aztán játszott tovább. Hatkor aztán érte jött Rick, és hazamentek.

Én közepesen jó játékosnak tartottam magam. Sosem volt annyi pénzem, hogy igazán profi legyek, mert amíg kiismersz egy játékot, az bizony jó néhány százas, de gyakran nyertem söröket, meg Unicumot, és ez nekem tökéletesen megfelelt. Azonban Dicky volt a Mester. Teljesen másképp játszott, mint mi.

– Rosszul fogjátok meg az egészet – mondogatta nekünk. – Ez a játék egy gravitációs probléma, tehát a Föld ellen játszol, ezt sohase felejtsd el. Próbálj meg meditatív úton közeledni a géphez. Ernyeszd el az izmaidat. Merev csuklóval nem lehet flipperezni! És rámászni sem kell. This is not your girl...

Hát igen. Mi mindig csípőből csináltuk, mint mindent akkoriban, volt, aki lumbágót kapott egy komolyabb játszma után. De Dicky-nek csak az ujjai mozogtak. És egyszer, egy szerda délelőtt, egy turista száz dollárjáért negyvennyolcezer-hatszáztizenötig jutott egy golyóval – bekötött szemmel!

Ekkor kezdtem el hinni neki. Hogy nem nézni kell, hanem érezni a dolgokat. És siklani rajtuk, nem belegabalyodni. Csuklóból, két ujjal.

De hát Dickynek könnyű dolga volt. Először is ott volt neki Rick, aki érte jött, és dolgozott helyette. Másodszor pedig: tényleg Dicky Hobbs volt a Smaragdszemű Zombi.

Ez volt az utolsó filmszerepe a hatvanas évek Horror-holywoodjában. A Smaragdszemű Zombi Dicky Hobbsszal egyike volt az álomgyár sablonthrillerjeinek; legalább is Dicky szerint komolyabb visszhangja nem volt. Ám célját elérte: alibiként szolgált az autósmozikban szerelmeskedő Elvis-frizurás aranyifjaknak.

Míg Dicky rémálarcban, villogó smaragd-szemekkel üldözte a mocsár mélyén menekülő Zöldnyakkendőst és Miniszoknyást, ezalatt a Chevykben megfogant az új nemzedék. Mikor aztán a nyolcvanas évek végén megjelentek a „Régi Nagy Amerikai Filmnonszenszek" cselekményét feldolgozó olasz flipperek, a Smaragdszemű Zombi sem kerülhette el sorsát. Így hát egy szép napon az őszülő halántékú Dicky Hobbs szembetalálkozott önmagával a budapesti Lila Ingoványban. És nem is váltak el soha többé.

En aztán elköltöztem, külföldre mentem, visszajöttem és csak néha-néha láttam őket. Egyszer például Ricket. Bánatosan üldögélt a söre mellett egy kávéház teraszán és a leveleit olvasgatta. Kérdeztem mi van velük, mondta, hogy jól vannak, nincs semmi különös. Odaültem én is egy sör erejéig, kérdeztem flipperezik-e még Dicky, mondta, hogy igen. Beszélgettünk az időjárásról, a politikáról és arról, hogy minden egyre drágább, úgy mint általában. Közben az egyik boríték címzésére tévedt a szemem. Így tudtam meg, hogy Ricket tulajdonképpen Frederick Kinkerstonnak hívják.

Néhány évvel később megismertem egy lányt, aki filmekben dolgozott, mindenfélét. Az ő könyvei közt akadtam rá az Amerikai Horrorfilmek Antológiájára 1933-1985. Kikerestem a Smaragdszemű Zombit. Dick Hobbs neve nem volt a stáblistán. A címszereplőt – a Smaragdszemű Zombit – Frederick Kinkerston alakította.

Drága Lerri, Dzsoni és Nimic, ha ott ültök még a Lila Ingoványban, vagy bárhol a világon, tudjátok meg: nem mesterünk, Dickey Hobbs volt a Smaragdszemű Zombi, hanem a barátja, a csöndes, jelentéktelen Rick.

De ez nem baj. Mert aki majdnem két szabadjátékot csinál egy golyóval, bekötött szemmel, annak minden megbocsájtható. ■

HIRDETÉS

SZEMÜNK FÉNYE

TANÁCSOK SZEMÜNK VÉDELMÉHEZ

Az október a látás hónapja, ám szemünk egészségére egész évben fontos nagy figyelmet fordítani. Dr. Horváth Nóra, a soproni Ezüst Kehely Gyógyszertár gyógyszerészének segítségével összegyűjtöttük, melyek azok a készítmények és eszközök, amelyek segíthetnek abban, hogy szemünk minden helyzetben a megfelelő védelmet kapja.

Dr. Horváth Nóra

A leggyakoribb szemészeti problémák

A **fertőzés** általában bakteriális és vírusos, de gomba is okozhatja. Legtöbbször mindkét szem vörös, viszket, szúr, váladékozik (sárgás gennyes/vizes váladék). **Bakteriális fertőzések** esetén antibiotikum-tartalmú szemcseppeket alkalmaznak, melyet az orvos receptre ír fel.

Virális fertőzés esetén korlátozottabb a gyógyszerkincs, főleg aciclovir hatóanyagot alkalmaznak. Ezen szemcseppeket orvos által javasolt ideig kell használni, ez jellemzően 7-10 nap. A **sérülések** lehetnek mechanikai vagy vegyi eredetűek, és felszíni, illetve mélyebb rétegeket érintőek is. Kisebb felszíni sérülést akár a kontaktlencse is okozhat, ha túl száraz a szemfelszín. Ilyenkor a regenerációt, hámosodást elősegítő készítmények javasoltak.

Az **UV-fény okozta gyulladás** például hegesztés, de akár napozás során is kialakulhat, kifejezetten jellemző rá az éjszaka jelentkező fájdalom, és a szúró érzet a szemben.

Allergia esetén mindkét szem érintett. A szemek vörösek, duzzadtak, égő érzet, viszketés és vizes váladékozás, könnyezés kíséri. Jellemzően a tavaszi-nyári időszakban jelentkeznek a tünetek, ennek oka a levegő pollentartalmának megemelkedése. Antihisztamin-tartalmú szemcseppeket érdemes használni, amelyek csökkentik a viszketést, égő érzést, ennek kiválasztásában érdemes gyógyszerész segítségét kérni. Súlyosabb esetekben azonban szteroid-tartalmú szemcseppekre is szükség lehet, ezt csak orvos írhatja fel.

A világon az emberek 5-34 %-a szenved **szárazszem-betegségben**. Tünetek: szemvörösség, égő, szúró, viszkető, idegentest-érzés, látászavar, fényérzékenység. Az elsődleges cél a könny pótlása. A helyes működnny kiválasztása attól is függ, hogy a beteg visel-e kontaktlencsét, mivel ez bizonyos anyagokkal összeférhetetlen, így a műkönnyek skálája szűkül.

A **zöldhályog** alattomos betegség, hiszen amikor az emberek a látásromlással orvoshoz fordulnak, általában már jelentős a károsodás. A kialakult látásromlás nem gyógyítható, de a további károsodás megállítható. Zöldhályog esetén a szemnyomás megemelkedik, elégtelen lesz a vérellátás, ezáltal károsodik a retina és/vagy a látóideg. Bizonyos betegségek hajlamosíthatnak, pl. cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, dohányzás, szteroid használat, fertőzés.

Bizonyos szemcseppeket nem tudunk vény nélkül vásárolni, ilyen pl. az antibiotikum-, szteroid-, egyes antihisztamin-tartalmú szemcseppek, és a zöldhályog kezelésére alkalmas készítmények. Ennek egyik oka, hogy nem megfelelő, indokolatlan használatukkal akár károsíthatjuk is szemünk egészségét. Csak azon szemcseppek érhetőek el recept nélkül, amelyek olyan betegség kezelésére alkalmasak, amelynél a beteg saját maga meg tudja állapítani, fel tudja ismerni betegségét.

Szemüvegek

A gyógyszertárakban forgalmazható termékeket a 2/2008. (I. 8.) Egészségügyi Minisztérium rendelete szabályozza, mely szerint UV-szűrő szemüvegek, munkavédelmi szemüvegek forgalmazhatóak, dioptriás olvasószemüvegek nem.

A drogériában vagy szupermarketben vásárolható dioptriás olvasószemüvegek rövid és hosszú távon is károsak. Céljuk az volt, hogy kisegítsék az embereket, ha éppen nincs kéznél az olvasószemüvegük. Sajnálatos módon sokan nem csak e célból használják a dioptriás szemüveget, ám ez nagyon káros. Mivel a két szemlencse fénytörése gyakran eltér, az egyendioptriás szemüveg erőlteti a szemet, így látásromláshoz vezet. Aki úgy érzi, látása nem tökéletes, forduljon szemészhez vagy optometristához, hiszen vizsgálatok nélkül nem megállapítható, hogy fénytörési probléma áll a háttérben vagy más szembetegség.

A napszemüveg vásárlásánál fontos a megfelelő UV-védelem (UV 400), hogy védjen a káros sugaraktól, hiszen az UV-sugarak közrejátszhatnak egyes szembetegségek kialakulásában, a másik fontos tényező pedig, hogy megfelelően takarjon, illeszkedjen az archoz, így növelve az UV-védelmet. A napszemüveg használata egész éven át hasznos, hiszen az UV-sugarak a felhőkön is átjutnak. A gyermekek szeme még érzékenyebb, mint a felnőtteké, de ma már számukra is elérhetőek jó minőségű UV-szűrős napszemüvegek.

Vitaminok és gyógyszerek

Látásunk megőrzését a lutein, zeaxantin, A-vitamin, C-vitamin, E-vitamin, cink, réz, omega-3 zsírsavak támogatják. Ezen vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz táplálékkal vagy étrendkiegészítőkkel juthatunk hozzá. A szemerősítő vitaminok védenek az oxidatív folyamatok ellen, azaz antioxidánsok, segítik a szem megfelelő vérellátását, gátolják a retina károsodását, így a látásromlást.

Mindemellett javasolt a bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztás, mint pl. spenót, káposztafélék, sárgarépa, paradicsom, paprika, kukorica, piros bogyós gyümölcsök. Hasznos vitaminpótlás szempontjából még a hal, marhahús, tojás, olajos magvak fogyasztása.

Abban az esetben, ha az orvos által felírt új gyógyszer mellékhatásaként látásproblémát észlel a beteg, sohasem szabad önkezűleg abbahagyni a gyógyszer szedését, ilyenkor javasolt felkeresni kezelőorvosát, megkérdezni gyógyszerészét. Előfordulhat, hogy a felírt gyógyszer csupán szemszárazságot okoz, ez könnyen kezelhető, ám vannak gyógyszerek, melyek a szembelnyomást megemelhetik, ilyen esetben mindenképpen orvosi konzultációra van szükség.

Kozmetikumok

A szem környéki bőr nagyon vékony, érzékeny, esendőbb a külső hatásokkal szemben, így az idő múlása is hamarabb megmutatkozik ezen a területen. Ezek főként esztétikai bőrproblémák, így ha valakit nagyon zavar, érdemes beszerezni szemkörnyékápolót, akár a gyógyszertárból, de a kiválasztásánál fontos tisztában lennünk, milyen bőrtípussal rendelkezünk. Ezen készítmények hidratálják a szemkörnyéki bőrt, kisimítják a vízhiány okozta barázdákat, csökkentik az újabb ráncok kialakulását. A koffein tartalmúak csökkentik a szem körüli duzzanatot.

A szempillanövesztő szerek koffein tartalma a szempillák hagymáit aktivizálja, a hialuronsav és a pantenol hidratál és ápol, rugalmassá teszi a szempillákat, ellenállóbbak a fizikai hatások ellen.

A szem alatti sötét karikákat nehéz „eltüntetni", mivel a vékony bőr alatt futó erektől is sötétebbnek tűnhet ez a terület. A tünetet okozhatja fáradtság, vashiány, hiperpigmentáció, ekcéma, dohányzás stb. A karikákat először pihenéssel, a szemkörnyék megfelelő hidratálásával, esetenként egy kis hűtéssel csökkenthetjük, ehhez akár hűthető szemmaszkot is be tudunk szerezni. Ha viszont huzamosabban jelen van, érdemes laborvizsgálatot kérni.

Bizonyos esetekben a kozmetikumok használata kerülendő, például műtétek előtt/után, fertőzések ideje alatt, ekcéma- vagy bármely kozmetikai segédanyag ellen kialakult allergia esetén, helyettük körömvirág kenőcs, vagy hidratáló-, viszketéscsillapító szemkörnyékápoló használata javasolt. ■

VEGETÁRIÁNUS, KÖNNYED

FÜSTÖLT SAJTOS RÉPAKRÉM

ELKÉSZÍTÉS: 10 perc

Sokszor halljuk, sőt talán még mi is mondjuk gyermekeinknek, ha répát eszel, amellett, hogy remekül fogsz fütyülni, még a látásodat is javítja. Sajnos ez a népi bölcsesség nem teljesen igaz.

A répa narancssárga színét a béta-karotin adja, melyből a szervezet A-vitamint (más néven retinolt) képes előállítani, ami pedig elengedhetetlen a szem ideghártyájában a fény érzékeléséért felelős rodopszin vagy látóbíbor képződéséhez. Éppen ezért a megfelelő mennyiségű A-vitamin bevitele segíthet pl. a szürkületi időben történő látászavar, azaz a farkasvakság megelőzésében. Összefoglalva a sárgarépa ropogtatása valóban jót tesz a szemünknek, de a látásélességet (rövid-, illetve távollátást) sajnos nem fogja javítani.

A répát sokféleképpen fogyaszthatjuk, sülve, főve, párolva, főzeléknek, köretnek vagy éppen nyersen. Mi most egy könnyen elkészíthető és isteni finom füstölt sajtos répakrém ötletet hoztunk. Nem is kell más hozzá, mint sárgarépa, ugyanannyi füstölt sajt, 1-2 gerezd fokhagyma, tejföl és majonéz ízlés szerint. A füstölt sajtot és a répát lereszeljük, majd a többi alapanyagot hozzáadva krémes állagúvá keverjük. A krém akkor lesz a legfinomabb, ha jó erős ízű füstölt sajtot teszünk hozzá, de ízlés szerint ízesíthetjük még sóval, borssal, lilahagymával, illetve más fűszerekkel. Rozskenyérrel a legfinomabb!

A KULTÚRPART ajánlja

IDÉN IS BEZENGI AZ ÉTTERMI CIGÁNYZENE AZ ORSZÁGOT

A Muzsikáló Magyarország projekt keretein belül, mely a Miniszterelnöki Kabinetiroda és a Hagyományok Háza közös programja, idén 52 étteremben találkozhatnak a kávéházi cigányzenével.

A program, mely kezdetben Budapesten nyújtott lehetőséget a zenekedvelő gurméknak a különleges fogyasztásra, tavaly kibővült az ország egész területére. Az éttermekben lehetősége nyílik az odalátogatóknak egy olyan időtöltésre, mely nem csupán az ételről, hanem az élményről szól.

Idén 52 étterem csatlakozott a programhoz, melynek listáját megtalálják a www.hagyomanyokhaza.hu oldalon.

TÁNCTALÁLKOZÓ BUDAKALÁSZON

Október 17. és 19. között immár tizenhatodik alkalommal rendezik meg a Kalászi Kortárs Tánctalálkozót a Duna Táncműhely szervezésében Budakalászon. Idén speciális programválogatással készülnek a Duna Táncműhely 20 éves működésének évfordulója alkalmából: olyan társulatokat, alkotókat kértek fel a közreműködésre, akik jelentős szerepet játszottak a Táncműhely életében. A fesztivál kiemelkedő eseménye lesz az eredetileg 2001-ben bemutatott, majd felújított, és azóta is nagy sikerrel játszott A tizedik vőlegény című előadás, hiszen a jubileumi fesztivál keretében a jelenlegi és az eredeti szereposztásban szereplő táncosok együtt lépnek fel, továbbá a produkció zenéjét szerző Kiss Ferenc, Korom Attila, Küttel Dávid trió élőben szolgáltatja majd a zenei alapot.

AZ OLTÁRISZENTSÉG TISZTELETE

Október 30-án nyílik meg az Agnus Dei – Az Oltáriszentség tisztelete Magyarországon című kiállítás a Pesti Vigadóban, ami egyben a jövő évi, budapesti Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus előkészítő rendezvényeinek egyike. Az esztergomi Keresztény Múzeum szervezésében megrendezésre kerülő tárlat témái között szerepel az Úrnapja liturgiájának és zenéjének ismertetése, illetve az Eucharisztia ünnepéhez kapcsolódó liturgikus tárgyak bemutatása. A liturgikus énekeken, egyházi ötvöstárgyakon és textileken kívül kiállításra kerülnek az Oltáriszentség tiszteletét a templomon kívül is életben tartó népi vallásosság tárgyi emlékei a néprajzi gyűjtemények jóvoltából. Az Eucharisztia ünneplését, elsősorban az úrnapi körmenetet megörökítő filmek és fényképek a régóta tovább élő hagyományokba engednek betekintést. A tárlat a középkortól egészen napjainkig terjedően válogat a kultusz sokoldalú megjelenési formái közül.

További információk: www.vigado.hu

Tompa Diána írása

A varázslatos tündérkert

A pórszombati erdész, Kovács Gyula évtizedek óta kutatja a Kárpát-medence gyümölcskultúráját, melybe nemcsak a régi gyümölcsfajták megőrzése, hanem a néprajz és a hozzá kapcsolódó gasztronómia és gyógyászat is beletartozik. Mára 11 kisebb-nagyobb telken, összesen közel tízhektárnyi területen körülbelül 3500 fajtát őriz, alma, körte, kajszi, cseresznye, birs, őszibarack, szilva, naspolya, meggy nő „tündérkertjeiben", köztük olyanok is, melyek már csak nála lelhetők fel. Pedig kezdetben nem ez volt a fő célja, hanem Göcsej kultúrájának és néprajzának megismerése, a pusztuló örökség megőrzése.

Közel húsz éve találkoztam először Szarvas Jóskával (Szarvas József, a Nemzeti Színház színművésze), és akkor került szóba köztünk ennek a térségnek, valamint az egész Kárpát-medence magyarságának a hagyomány- és hagyatékpusztulása, illetve hogy ezt hogyan lehetne meggátolni. Ezen belül pedig a világon egyedülálló Kárpát-medencei régi gyümölcskultúra pusztulását megakadályozni. Én akkor már jó ideje foglalkoztam ezzel a problémával, és ebbe kapcsolódott bele Jóska. Neki Viszákon volt háza, és ebben a környezetben szerette volna először elkezdeni a gyűjtést, hiszen mindig is vágyott rá, hogy Viszákon kialakítson egy olyan kulturális központot, melyben megjelenik a helyi kultúra és néphagyomány is.

Így alakult ki Viszák két büszkesége, a sokszínű kulturális programokat felvonultató Kaszás Attila Pajta Színház és Galéria, illetve a Tündérkertnek keresztelt gyümölcsös, amely szimbolikus jelentéssel bír, hiszen minden évben annyi régi gyümölcsfát ültet itt el a közösség, ahány gyerek születik abban az évben a településen.

A Tündérkert nem pusztán egy élő múzeum. Napjainkban, amikor maximum néhány alma- vagy körtefajtát ismerünk, felvetődik a kérdés, miért fontos megőrizni a régi gyümölcsfajtákat, mitől különlegesek, és megőrzésükkel milyen hagyatékot kapnak a közösségek.

Ezek a gyümölcsfajták évszázadok, illetve sok esetben akár évezredek szellemi termékei, amiket hosszú időn keresztül, folyamatosan szelektált a mindig jobbra törekvő ember. Az én gyűjteményem célja, hogy megmentse és megőrizze egy nép örökségét; ami mára három és félezer fajtánál is többet számlál, Európa legnagyobb ilyen jellegű gyűjteménye, de világviszonylatban is egyedülálló. Ezek a fajták, éppen úgy, mint évszázadokkal korábban, ma sem igényelnek vegyszerezést, metszést vagy öntözést, mindenféle újszerű technológia nélkül elültetjük a fákat, és utána mégsem betegek, sőt rendszeresen teremnek. Régen azokat a gyümölcsfajtákat válogatták ki, amik a legjobbak, legellenállóbbak. Ma gyakran beszélünk arról, hogy megváltozott az éghajlat, ezért megváltoznak a termőhelyek is, illetve egyéb negatív okokat próbálunk felsorolni, azt igazolva, miért nem lehet valami úgy, mint régen. Ezzel szemben itt van a gyűjteményem, ahol minden pont úgy működik, mint régen, és kiderül, hogy a rendszer egyetlen problémás eleme az ember. Ha nálam él és tele van termésel mind a három és félezer fajta, akkor mindenhol működnie kell, csak harmóniában és egyensúlyban kell lenni a természettel.

A kezdeményezés olyannyira sikeres lett, hogy egy határokon átívelő mozgalommá vált, így mára több száz kis génbankja, Tündérkertje van az egész Kárpát-medencének, Erdélyben és Felvidéken önálló gyűjtésekkel. Szinte az egész Kárpát-medencében ezek a közösségek gyűjtik be az újabb fajtákat, amely örökségül szolgál majd gyerekeiknek, unokáiknak.

Amikor az egész struktúrát kitaláltam, azzal szembesültem, hogy száz évnél tovább egyetlen nagy magyar gyűjtemény se maradt fenn, pedig már az 1500-as években is voltak jelentős gyűjtemények. Kizárólag olyan helyekre mentem gyűjteni, ahol láttam arra alkalmas egyéneket, közösségeket, akik képesek a saját örökségüket begyűjteni, majd megtartani. Ezeken a településeken kezdetben a gyűjtést javarészt én végeztem, de oltványok formájában mindig visszaadtam az adott közösségnek.

A gyümölcsnek az ínséges történelmi időkben óriási szerepe volt, hiszen sokszor az egyedüli biztos táplálékot jelentette. A nyersen való fogyasztása mellett főztek belőle pálinkát, aszalványt és gyártottak ecetet, majd később lekvárokat, befőtteket, illetve a népi gyógyászatban is kiemelt szerepük volt. Kovács Gyula csak Göcsejben több mint 400 féle körtefajtát azonosított, nem volt ritka, hogy egy kertben több tucat különböző fajta is nőtt.

Minden egyes fajtához évszázadok, évezredek tudása, története kötődik, ezért nagyon fontos, hogy azok a fajták, amiket még nem pusztítottunk el, megmaradjanak. Bartók Béla vagy Kodály Zoltán népdalgyűjtései fennmaradnak az utókor számára, hiszen lejegyezték a dallamokat, a gyümölcsök viszont élő organizmusok, és amikor egy fajtának az utolsó fája is elpusztul, azt soha többé nem lehet reprodukálni. ■

HIRDETÉS

VitaHelp Egészségközpont

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

vitahelp

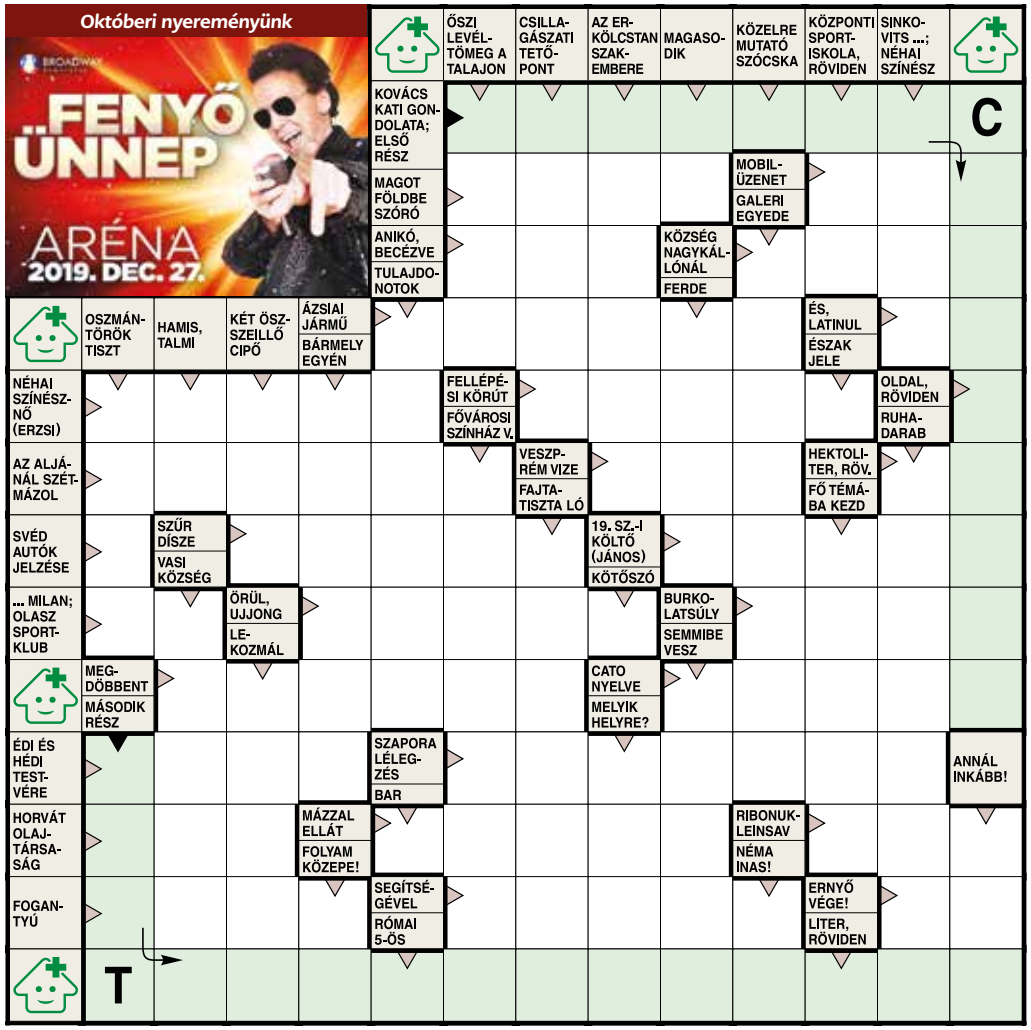
Integratív Egészségközpontunk egyedülálló módon ötvözi a konvencionális és az alternatív orvoslást a természetes gyógymódokkal.

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!

FENYŐ ÜNNEP

2019. december 27. – Papp László Budapest Sportaréna

Szimpatika Kvíz

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

1. *Mennyi ellenszérumot kapott Zoltán az 1 mm-es karcolásra?*

a) 8 ampulla b) 3 mg c) 16 csepp

2. *Lehet-e dioptriás olvasószemüveget kapni a gyógyszertárakban?*

a) igen b) nem c) csak orvosi rendelvényre

3. *Ki vitte el a konyhabútort?*

a) Ádi b) Feri c) Évi

4. *Mi volt Apa zsebében?*

a) kismacska b) jutifalat c) svájci bicska

5. *Hol dolgozott orvosírnokként Kovács Kati?*

a) Egerben b) Szolnokon c) Kazincbarcikán

Nyeremény: 2 db kétfős **wellnesshétvége**
a móri Hétkúti 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!

IBUSZ
ALAPÍTVA 1902

ELŐFOGLALÁSI AKCIÓ

2019. OKTÓBER 31-IG!

VÁLOGASSON EGZOTIKUS ÉS EURÓPAI ÜDÜLÉSEINKBŐL ÉS VÁROSLÁTOGATÁSAINKBÓL MOST KEDVEZMÉNYESEN!

33 000 FT/FŐ
3★ HOTEL FOGLALÁSA ESETÉN

44 000 FT/FŐ
4★ HOTEL FOGLALÁSA ESETÉN

55 000 FT/FŐ
5★ HOTEL FOGLALÁSA ESETÉN

8%
VÁROSLÁTOGATÁSOK ÉS KÖRUTAZÁSOK RÉSZVÉTELI DÍJÁBÓL

Előfoglalási akcióink részleteiről bővebb tájékoztatást katalógusainkban vagy az ibusz.hu oldalon találnak. Az akció a katalógusban megjelent saját szervezésű utakra, új megrendelések esetén érvényes, más kedvezményekkel nem összevonható. Egyéni szállásfoglalás esetén az előfoglalási kedvezmény nem vehető igénybe. Kombinált utazás esetén a választott szálloda kategóriája alapján vehető igénybe a kedvezmény.

IBUSZ.HU

R-00967/1999/1999