



Bán János

Januári akció

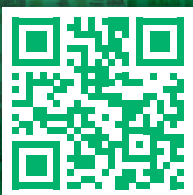
KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

WWW.SZIMPATIKA.HU

www.facebook.com/Szipmatika
www.instagram.com/szipmatika_hu

Hasznos funkciók honlapunk mobilverzióján*:

- 🏠 az Önhöz legközelebb található Szimpatikák listája és térképes nézete
- 🏠 útvonaltervezés
- 🏠 nyitvatartási információk
- 🏠 Szimpatika kvíz kitöltése



honlap



facebook oldal



instagram oldal

*Támogatott böngészők: Chrome, Safari, Android Browser,
Internet Explorer, Firefox, BlackBerry



Kedves Olvasó!



Én nagyon optimista vagyok, hiszen elértük a 18-at!

Ez pedig nem jelenthet mást, mint hogy az emberiségnek benőtt a feje lágya. Idén ugyanis tenni fogunk azért, hogy ne olvadjanak tovább a

Himalája és az Andok gleccserei, ne emelkedjen a tengerszint, ne csökkenjen sok ezer négyzetkilométerrel az esőerdők területe, és nőjön ugyanennyivel a sivatagok mérete, ne száradjanak ki a folyók, és ne tűnjenek el állatfajok, és mi emberek... mi emberek pedig ne öljük tovább magunkat és egymást. Szerintem erre tökéletesen alkalmas lesz ez az év! Ahogy a háromszéki rigmus mondja:

Itt az Újév, új jót hozzon,
Régi jóktól meg ne fosszon.
Hogyha új jót nem is hozhat,
Ugye el a régi rosszat!

Kellemes olvasást, jó egészséget és boldog új esztendőt kíván az egész szerkesztőség nevében:

Kalmár András főszerkesztő



Főszerkesztő: Kalmár András • **Felelős szerkesztő:** Szentkúty Nikolett

Szerzőink: dr. Draveczi-Ury Ádám, dr. Garamvölgyi László, Kalmár András, Küttel Dávid, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szentkúty Nikolett, Szonda Györgyi, Tompa Diána, Vág Bernadett



Magazinunk
újrahasznosított
papírból készül

Címlapfotó: dfp.hu/Schumy Csaba • **Grafikai vezető:** Szonda Bálint

Szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1. • Tel: +36 30 412 4131
e-mail: magazin@szimpatika.hu

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt., 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.

Cégjegyzékszám: 13-10-040476; Budapest Környéki Törvényszék

Cégbíróság

Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor

ISSN 2060-3258 • X. évfolyam, 1. szám • Megjelent 196 000 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Tartalom

CÍMLAPON

Bán János 4

A KULTÚRPART AJÁNlja 9

ÜZENET A FÖLDRŐL

Kalmár András

Az úgy volt... 10

ELMONDOM HÁT MINDENKINEK

Polgár Teréz Eszter rovata

Csimpánzok őrangyalai 12

JANUÁRI AKCIÓ 16

TÁRSASLÁNY

Vág Bernadett rovata

Új év, új csajok... 20

ANYA-, APASZEMMEL

Szonda Györgyi és Küttel Dávid rovata

Nagypapa lehetek... 22

Lassítsunk csak! 23

MÉREGTELENÍTÉS

Sallai Ervin rovata

Úgy segíjlen! 24

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!

Dr. Draveczi-Ury Ádám

Elhúzódó, kínzó fájdalom 26

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!

Szentkúty Nikolett

Ne engedjünk a rosszkedvnek! 28

MOZDULJ!

Tompa Diána

„Mérközéseket álmodom” 30

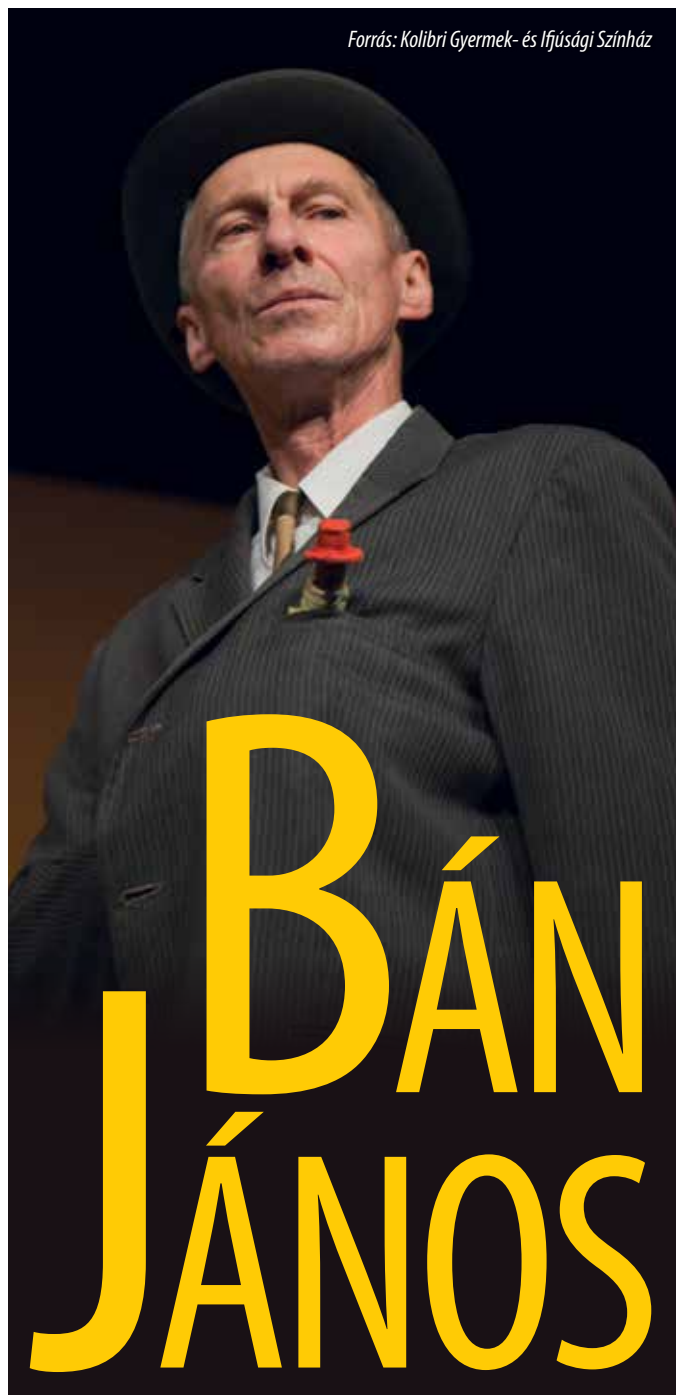
ÜZENET A FÖLDNEK

Dr. Garamvölgyi László

Igaz, vagy hamis – 2. rész 32

NYEREMÉNYJÁTÉK 34

Forrás: Kolibri Gyermek- és Ifjúsági Színház



■ **Mindig különleges dolgokkal foglalkoztál. Szakmailag bátornak tartod magad?**

Engem elsősorban azok a területek érdekelnek, amik a tradicionális színházi működésen kívül esnek, és mindig az mozgatja meg igazán a fantáziámat, amit még nem csináltam. A Katona József Színház, amit az alapiskolámnak tekintek, szintén mindig új dolgokkal kísérletezik, nyilván ez is sokat számít, de alapvetően a személyes kíváncsiságom vezérel. Próbálok kitolni a határokat, és keresem a saját korlátaimat.

■ **Gyerekként is minden újdonságot ki akartál próbálni? A színészet is ezért izgatott?**

Ezt nem tudnám visszaidézni, de azt hiszem, igen. Sportoltam, jártam kémiaszakköre, és irodalmi színpadot csináltam. Az amatőr színházi lét számomra terápia volt, jól éreztem magam benne, és állítólag tehetséges is voltam...

■ **Ez elég valószínű...**

A sikerélmények mindig motiválják az embert, jól ment a sport és a kémia is. Aztán az érettségi környékén felszínre tört a keresési vágy. Addigra kristályosodott ki, hogy valószínűleg a színészettel komolyabban is foglalkozhatnék.

Mindenképpen tovább akartam tanulni, de döntenem kellett, hogy jogi kar vagy színészet. Akkoriban, 1974-ben még az egyetem mellett egy művészeti intézménybe is lehetett jelentkezni. Pécsen a jogi egyetemre adtam be a felvételit, Budapesten pedig a Színművészeti Főiskolára, de végül Pécsre már el se mentem, mert közben felvettek a főiskolára.

■ **A szüleid mit szóltak ehhez?**

Apám mérnök volt, sosem tiltotta, hogy játsszak, de egyáltalán nem örült a pályaválasztásomnak. Aztán a nyolcvanas évek közepére megbékélt velem, főleg amikor Oscar-díjra jelölték *Az én kis falum* című filmemet, és kimehettem Los Angelesbe. Akkor eltűnődött, hogy a gyerekből talán mégis lesz valami, talán el tudja majd tartani a családját.

■ **Kis túlzással világsztárnak érezhetted magad. Eleve nagy dolog volt a Katonában játszani, de egy Oscar-díj már tényleg mindent felülmúlt...**

Hatalmas dolog volt, valóban. Az, hogy harminchárom évesen már rengeteg dolog volt mögöttem, azt sugallta, hogy van értelme ezt csinálni. Az is tény, hogy a nyolcvanas évek végére a Katona József Színház a világ egyik legjobb színháza lett. Volt olyan év, amikor 180 napot

külföldön töltöttünk. Hazajöttünk, a feleségem kimosta a ruháim, és egy hét múlva már mentünk is tovább Észak-Amerikába vagy Ausztráliába.

■ **Ő hogy bírta ezt az időszakot?**

Nem volt könnyű dolga, az biztos, de egy színészfeleségnek sosem könnyű.

■ **Mit szóltál ahhoz, hogy a fiad is színész lett?**

Én nem javasoltam neki, féltettem ettől a pályától. Persze amikor felvették, nagyon örültem, és akkor is nagyon büszke voltam rá, amikor megkapta a diplomáját. Ugyanúgy, ahogy én az apámtól 1979-ben, Bálint is kapott egy nejlonzacskót az Ódry Színpad előtt, benne a *Táncórák időseknek és haladóknak* című Hrabal kötetével. A különbség csak annyi volt a két zacskó között, hogy az övében volt egy lakáskulcs is.

■ **Apropó Hrabal. Azt mondhatjuk, hogy cseh és szlovák nyelvterületen szinte ismertebb vagy, mint itthon, még életműdíjat is kaptál...**

2011-ben megkaptam a Trebbia Európai Díjat, Szlovákiában pedig a színészi küldet

díját – egyébként ott ismertem meg Kusturicát. De ez csak véletlenül alakult így. Nem elég, ha az embernek jó képességei vannak, szerencse is kell hozzá. Nekem ez esetben tényleg nagy szerencsém volt, elsősorban azért, mert találkoztam Jiří Menzellel, és sikerült megcsinálnunk *Az én kis falumat*. Az ottani karrieremet ez a film indította el.

Kukacmatyi
Forrás: Kolibri Gyermek- és Ifjúsági Színház



Azért azt ne felejtjük el, hogy ez még csak a hetvenes évek vége, nyolcvanas évek eleje volt, amikor recsegett-ropogott a szocializmus mindkét helyen, de náluk sokkal erősebben. Még nálunk is működtek az ún. „szocialista vívmányok”, bár akkor már



kicsit lazább volt minden. Nemrégiben nyilatkoztam ezzel kapcsolatban, hogy bár a közép-európai országoknak sok szálon fűződik össze a történelme, a kulturális identitásuk, a színházi és filmes életük, mégis teljesen eltérő. Tény, hogy a csehek sokkal nyugodtabbak, higgadtabbak, és egyfajta bölcsességgel és nagyon sok humorral szemlélik a világot, szóval sokkal optimistábbak, mint mi, legalábbis a művészeti életben. Talán az én karakterem is ezért jött be nekik.

■ Féltetted Bálintot a szakmától, de közben nem reménykedtél abban, hogy eljöhét még egyszer egy olyan korszak, mint a te életedben, amikor születik egy hasonló sikereket elérő színház vagy beindul a filmipar?

Nagyon bízom benne, hogy lesz még ilyen. Valójában minden generációnak az a dolga, hogy emelje a színvonalat. Végül is most a magyar filmgyártás elért négy Oscar-díjat, és persze sokszor a politikától is függ egy-egy művészeti ág fejlődési lehetősége, de elsősorban minden azokon áll vagy bukik, akik úzik a szakmát. Szóval a mostani generáció nagy feladata az értékmegőrzés, hogy karban tartsa, sőt fejlessze az elődök kulturális értékeit.



Borisz Godunov
Forrás: Katona József Színház

■ És te hogy tartod magad karban?

Többnyire hordót mosok. Van egy kis szőlőm a Balatonnál, és ott van dolog bőven. Régebben úsztam, de most már nem sportolok aktívan. Az az igazság, hogy a legtöbb előadásom mentálisan és fizikailag is meglehetősen igénybe vesz, időnként táncolnom is kell. Amikor legutóbb ilyen feladatom volt, az egy komoly, kéthónapos felkészülést igényelt, hiszen 62 évesen már nem volt könnyű lépést tartanom a fiatal táncosokkal.

Az lenne az ideális, ha havonta 15-16 előadásom lenne, de általában 24 este játszom, ami azért rengeteg, már én is érzem. De ha jönnek az előadások, csinálni kell, mert akár tetszik, akár nem, ebből élek, és van két kis gyerekem is, el kell tartanom a családot.

■ Milyen gyerekeknek játszani?

Nem könnyű, de én nagyon szeretem. Például a *Kukacmatyi* című darab 25 éve van műsoron a Kolibri Színházban. Igazi élmény, amikor egy ötéves gyerek az előadás után odajön hozzám, és azt mondja, hogy Emil – mert a rendes nevemet nem tudja –, én még életemben ilyen jót nem láttam! Nekem akkor fülig ér a szám. Gondolj bele, hogy egy ötéves gyerek életében hány előadást láthatott? De ezzel együttvéve ez egy komoly, igazi, nagy élmény. Nyolc mozgástechnikát használok az előadásban, síkbábokat, klasszikus paravántechnikát, kungfu-technikát, pantomimet, szóval sok minden van benne. Ha pontosan csinálom, akkor a gyerek tudja követni, a felnőttek pedig egész máson nevetnek, mert itt is vannak azért olyan asszociációk, ami őket is megnevette. Mindent egyedül alakítok benne, a kukacot, az ajtónyitást, a szarkát, a levél leesést, a virágot – mindent. A legnagyobb nehézség az, hogy mint minden színész, arra vagyok trenírozva, hogy este hétkor kell a topon lennem, ezt viszont délelőtt fél 11-kor játszom, és ilyenkor száz százalékos nyújtani hatvan felett már elképesztően nehéz. Nem gondoltam volna, hogy ez az előadás 25 év múlva is menni

fog, nem így volt tervezve, de meglepően nagy siker lett. Azt én is éreztem, hogy jó munka, értékes is, de egyedül vagyok benne, egy másodpercen belül hat dologra kell koncentrálni, és ez nem egyszerű. Az előadás legközelebb a *Kolibri 25 – Jubileumi mustra* keretében január 25-én 11 órakor látható a Kolibri Fészekben.

■ Ezzel a darabbal Angliában és Amerikában is turnéztál...

Egyszer megnézte egy angol impresszárió, és annyira megtetszett neki, hogy azt mondta, kell neki ez az előadás. Csakhogy én egyáltalán nem beszéltem angolul, de azért szemrebbenés nélkül elvállaltam. Volt egy tolmácsom, vele mentünk a megbeszélésekre, én pedig megfogadtam, hogy öszre megtanulom a darab szövegét angolul. Sikerült, de azt a nyarat nem kívánom senkinek. Később két évig turnéztam Angliában, aztán Amerikában fődíjat nyertünk. De sosem tanultam meg angolul, viszont annyi haszna lett a dolognak, hogy ha külföldön járok, sok mindent megértek, és már nem tudnak eladni.

■ Az én kis falum esetében pedig csehül kellett megtanulnod...

Igen, ezért találtam ki a protézist, hogy ne tűnjön fel az akcentusom.

■ Már akkor ott a forgatáson éreztétek, hogy ez a film nagy siker lesz?

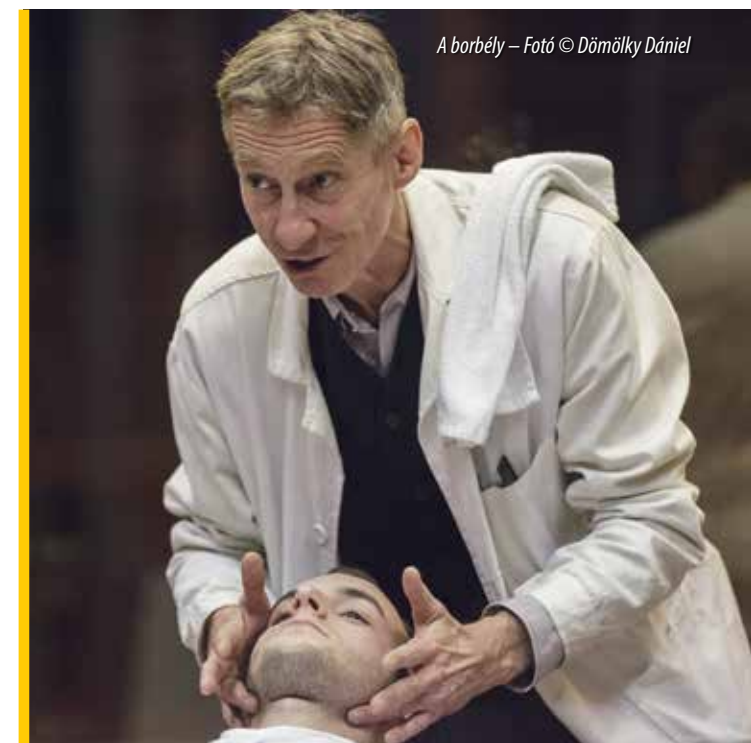
Én már attól el voltam ájulva, hogy a Jirkóval (Jiří Menzel) együtt dolgozhatok, de előre nem lehetett megmondani, mi lesz belőle. Nagyon jó hangulatú volt a forgatás, sokat neveltünk, és zseniális volt a forgatókönyv – filmforgatókönyvön ennyit még nem röhögtem. Egy évig készültem erre, de akkor még fogalmunk sem volt róla, hogy ez egyszer kultuszfilm lesz.

■ Ahogy megtanultál a *Kukacmatyi* kedvéért angolul, ugyanúgy képes voltál megtanulni pengével borotválni *A borbély* című előadás kedvéért?

Persze, gyakorlatilag le tudnék vizsgázni. Sőt, van egy *Borbély-történelem* című könyv, ami az 1700-as évektől mutatja be, hogyan kellett megtanulni haját vágni és borotválni, ezt is végigolvastam. De nekem persze hatóságilag tilos borotválnom, ami nem azt jelenti, hogy nem teszem...

■ A borotválástól függetlenül sem lehet könnyű ezt a darabot játszani...

Ez egy borzasztóan nehéz előadás számomra, nemcsak a négyirányú interaktivitása, hanem többnyelvűsége miatt is, ráadásul egy rendkívül költői, archaikus szöveggel dolgozunk. Jelen pillanatban az 52. forgatókönyv-variációt játszom, mivel a próbák alatt kiderült, hogy



A borbély – Fotó © Dömölky Dániel





A borbély – Fotó © Dömölky Dániel

egy-egy passzus nem jó, ezért Hudi László és Imre Zoltán mindig hoztak egy újabb, átírt változatot. Később kiderült, hogy nagyon hektikus az egész, ezért megpróbáltuk lineárisabbá tenni, és nekem persze minden egyes változtatás után újra kellett tanulnom a szöveget. Ez még a próbafolyamat alatt történt, de két hónapon át napi négy órát készültem rá, és teljesen egyedül próbáltam, ami borzasztóan nehéz volt.

■ Mi a különbség az egyedül végzett próba és a magányos szövegtanulás között?

Gyakorlatilag semmi. Úgy voltam egyedül, hogy végig ott volt Imre Zoltán és Hudi László is, akik Tolnai Ottó *Végeladás* című műve alapján dolgozták át a szöveget, de próbálni nekem kellett. Egyébként szeretek egyedül próbálni, mert akkor a magam ura vagyok. Talán nagyképűségnek tűnik, de sokkal értékesebb számomra,

ha bennem születik meg egy gondolat, mintha egy instrukciót hajtok végre. A kettő nem zárja ki egymást, de sokkal jelentősebb és hatékonyabb az a munka, amit egyedül csinállok. Annyira látom magam kívül, és azt hiszem, hogy van egyfajta ízléskultúráim is, így pontosan tudom, milyen határokon belül kell tartani az egészet. Rengeteg munka, mire eljutok odáig, hogy ezt most már meg lehet nézni, de teljesen az én felelősségem, hogy sikerül – senkit nem kérhetek számon, hogy valaki elrontott valamit, csak saját magamat.

■ A közönség mennyire befolyásol? Sokat segít a rutin?

Azt hiszem, nincs különösebb rutinom, de a közönség a legfontosabb része az előadásnak. Ugyanis ők értelmezik azt a tartalmat, amit én közölni szándékozom, és nagyon sok esetben az ő jelenlétük – a

sírás, a nevetés a kontextus – teszi helyre mindazt, amit mi elképzeltünk. Igazából a munkát maga a közönség kezdi el működtetni. Sok esetben a nézők jelenléte átrendezi vagy átértelmezi az előadást, ami egy idő után persze az alkotóba, a színészbe is beépül.

■ Milyen bemutatóid lesznek a közeljövőben?

Most hál' Istennek semmi. Annyira fáradt vagyok, hogy csak március végén, áprilisban kezdek el próbálni a Katona Kamrájában, és csak májusban lesz bemutatóm. A Katona József Színházban a közönség legközelebb Puskin *Borisz Godunov* című drámájában láthat január 11-én és 22-én, melyet Zsámbéki Gábor állított színpadra.

E mellett most Földes Eszter rendezésében próbáljuk *A rendíthetetlen ólomkatona* című előadást a Hatszín Teátrumban.

Kalmár András

A KULTÚRPART AJÁNlja:

Különleges barátokkal érkezik Lajkó Félix

Lajkó hagyományos újévi Műpa-koncertjén, január 8-án itt lesz a VOLOSI és Alexander Balanescu is.

Lajkó Félix mindig is egy volt a lélekre különleges érzékenységgel ható zenészek közül, olyan muzsikos, aki közvetítőként használja hangszereit ön maga és a világ között. Mindegy, mihez nyúl, kikkel lép színpadra: a végeredmény mindig kristálytiszt, ismeretlenül mély forrásból táplálkozó, ösztönös, zsigeri lélekzene-egyveleg. Zenei világa önálló műfajt teremt, amelyet különleges érzékenységgel és érzékkel vegyít gyakorlatilag bármilyen, hozzá hasonlóan igényes zenei együttállással. Mindezt kritikusan írták róla, ő pedig évek óta a legkülönfélébb formációkban teljesedik ki: hol szólóban, hol trióban, nagyzenekarral vagy szimfonikusokkal, netán citerás „partyzenét” játszva tartja lázban hallgatóit.



2018-as Műpa-béli újévi koncertjén a vonósoké a főszerep. A produkció mérföldkönek ígérkezik a vonóshagyományok hazai történetében. Ismerve a pódiumra lépő zenészek habitusát, virtuozitását, szenvedélyüket, egyedülálló élményt ígér a lengyel népi-klasszikus VOLOSI és a világhírű Alexander Balanescu közös örömmelélése, vonós szárnyalásuk.

Kulturházak éjjel-nappal

Sok száz intézmény mintegy másfél ezer programmal, többek közt táncházzal, koncerttel, színházi estekkel és gasztronómiai programokkal várja február 2. és 4. között, péntektől vasárnapig az érdeklődőket országsszerte, a Kulturházak éjjel-nappal rendezvénysorozat keretében.

Idén is lesz kiállítás, sportesemény, farsangi mulatság és álarckészítés, de ingyenes táncházzal, koncerttel, színházi estekkel és gasztronómiai programokkal is készülnek az intézmények.

A civil kezdeményezésből országos megmozdulássá nőtt programsorozat a Magyar Népművelők Egyesülete szervezésében, a Közösségfejlesztők Egyesülete, a Kulturális Központok Országos Szövetsége és a Nemzeti Művelődési Intézet partnerségével, az Emberi Erőforrások Minisztériumának támogatásával jön létre.

A települések szerint is kereshető programkínálatról a kulturhazak.hu oldalon lehet részletesebben tájékozódni, valamint ugyanitt lehet informálódni a fiataloknak meghirdetett pályázatok részleteiről is.



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





Kalmár András

Az úgy volt...

Nekem közismerten rossz az arcmemóriám, ezért is lepett meg, hogy úgy éreztem, én ezt a vaddisznót láttam már valahol. De ez azután történt, hogy elmentünk Benedekkel léceket venni a barkácsáruházba, és én a vadiúj bankkártyámat vittem el. Bár azt írta a bank, hogy az új kártya a régi PIN kóddal működik, ezt nem így volt. A pénztárosnő azt javasolta, hogy fáradjak át a közeli diszkontba, ott van automata, azaz aktiváljam a kártyát, úgy már biztosan minden rendben lesz.

Afaanyaggal és csavarokkal megrakott koscsinkat hátrahagyva visszatorkáltunk az autóhoz, hogy átguruljunk a bevásárlóközpont-metropolisz másik felére kártyát aktiválni. Igen ám, de a kocsi ajtaja nem nyílt ki! Itt már Benedek szája kicsit görbülni kezdett, mert az elmúlt 9 évben még sose tapasztalta azt, hogy a dolgok ilyen rendellenesen működjenek: a kártyák eddig mindig vidáman csippantak, a számlaszalagot kimorogta a gép, az autók ajtajai is engedelmesen fel tárultak, és még sosem hagyunk hátra megpakolt bevásárlókocsit. (Persze számtalanszor előfordultak már ennél nagyobb katasztrófák is, csak akkor ő nem volt ott.)



De megnyugtattam, hogy nincs gond, biztos csak lemerült a távirányítóban az elem, ott van a régi jól bevált kulcslyuk, majd úgy! Be is jutottam a járműbe, de akkor kiderült, hogy az aksi merült le, mert rajtafelejtettem a világítást, mivel a csipogónak épp olyan napja volt, hogy nem csipogott. Rapszodikus csipogónk van.

Ekkor már Benedeknél eltört a mécses, de én új kalandot ígértem neki: a bebikázást! Rögtön fogtam is egy hozzám hasonló apukát, üzemképes autóval és hasonló korú gyerekkel (a maximális együttérzésre apellálva), és

megpróbáltam az ő járművével feltámasztani a miénket, de a kísérlet nem sikerült: úgy tűnt, a túlkoros battery eltávozott a 12 voltos mennyországba. Mit volt mit tenni, hazatelefontunk, de csak a nagyobbik fiam vette fel a mobilját, mivel az anyjuk egy cipőboltban felejtette az övét. Azért Kriszta elindult az irányunkba, mi pedig a megmentett hajótöröttek optimizmusával, megmenekülésünkön nekibátorodva, elkirándultunk a korábban emlegetett automatahoz, hátha ki tudjuk fizetni az árut, és elkészülhet a kertkapu. Merthogy másnap jön a kutya.

Akutya nálunk nagyon régi téma, de eddig a gyerekek érvei – kell egy kutya, mindenkinek van kutyája, húzná a szánkót, vinné a labdát, stb. – meghajoltak az én gyakorlati, és empirikus úton megszerzett tapasztalataim, és leginkább az anyjukat, mint fő ingadozót célzó érveim előtt. Nekem ugyanis volt már kutyám. Én aztán tudom. A kutyával foglalkozni kell, nektek meg semmi időtök. Ki viszi majd sétálni? Ráadásul a kutyának kutyaszaga van, hullik a szőre, és a kakiba is belefekszik. Etetni kell, dokihoz vinni, és ez mind egymillióba kerül.

Az első csapás Maia volt, akinek a kalandjait nem csak Önök, de a gyerekeim is olvasták e lap hasábjain, és kikérték maguknak, hogy ha Dávid gyerekeinek lehet kutyájuk, nekünk miért nem? Hát mert ők vidéken laknak, az más, ott van kert, erdő, stb. Na de kerünk nekünk is van... és az erdő sincs messze – érveltek ők.

De jön a nyár, és akkor utazgatunk, ki vigyázna rá?

De a nyár egyszer csak elmúlt, és szeptemberben a velünk egy házban lakó unokatesókhoz beköltözött Viszki kutya (a nevét nem a gyerekektől, hanem a menhelytől kapta).

Ez volt a második csapás. Az észérvek az időről, a szagról és a hulló szőről lassan felolvadtak az ebtelepek foglyainak képei fölötti latolgatásban, sőt mi több, kutyák személyes felkeresésében is. Jártunk gyepmesterek és magánzók riasztó és megindító falansztereiben, telepeken és menhelyeken, átérezve megannyi négy lábú Twist Olivér sorsát. De sehol sem találtuk azt az igazit, akivel úgy gondoltuk, 10-15 évre összekötnénk az életünket. Mert kutyát tartani – ezt tudtuk mindannyian – rettenetesen nagy felelősség.

Ez járt a fejemben akkor is, amikor az automata elfogadta a PIN kódomat, majd amikor megnyomtam az aktiváló gombot, egy életre benyelte a kártyámat, és az soha többé nem is került vissza hozzám – mert nem csak én buktam el ott egy fél napot, de a bankom is egy régi ügyfelet.

Am a hányattatásaink végét értek, mert megjött a feleségem, gyermekeim anyja, és annak ellenére egymásra találtunk az egymást érő parkolók tengerében – mit tesz a húsz együttöltött év –, hogy nem volt nála a telefonja. A Mama hozott elemőzsiát, készpénzt és szeretetet, amire Benedeknek akkora már – az apját ért kudarcorozat után – nagy szüksége volt. Sírdogált is kicsit, amíg én kiváltottam a túsul ejtett reménybeli kertkapu alkatrészeit. Még megfordult a fejemben, hogy gyorsan veszek a környéken egy új aksit, meg néhány kulcsot, és felélesztem a szolgálati járgányt, de valami azt súgta, hogy ez nem az én napom...



Aztán összeeskábáltuk a kertkaput, ami olyan lett, mint a hirdetésben kínálgató asszony, csinosnak mondható, csak a festék nem száradt meg rajta a kódos-nyálkás időben három napig, ezért miután megérkezett a kutya, a pofácskája parányit szeplős lett.

Eből már sejthető, hogy végül megtaláltuk őt, először mi ketten, aztán a gyerekeinkkel is megismertettük az eredetileg Coccolino-ra keresztelt, ma már Bodza néven futó, kedves, retriever-husky-aranszakál keverék, cipőfetisista, tériszonyos, ugyanakkor Nobel-díjas elméjű jószágot, ott, ahol az ismerős vaddisznó is lakott. A szőrmók malacot, illetve az őt övező állatseregletet persze honnan máshonnan is dezsávíztem volna, mint e magazin hasábjairól? Ugyanis a hosszas keresés és nézelődés végül a Noé állatotthonba vezérelt minket, arra a helyre, amelynek vezetőjével Polgár Teréz Eszter készített riportot tavaly márciusban. Akinek van kedve, olvassa el újra, és nézze meg a vaddisznóról és a többi állatról készült képeket.

Igy ért körbe a történet, és most itt sétálunk a szemerkélő havasokban, egy kutyaszagú, kicsit hullószőrű, de nagyon boldog négy lábúval, és kalandjaink ellenére – amelyekről az Anya-Asapsemmel Borija úgy nyilatkozott, hogy szerinte ilyen csak az ő családjukkal történhet meg – azt hiszem, jól döntöttünk, amikor mi is kutyások lettünk. És azt hiszem, Bodza kutyának se lehet oka panaszra.





Polgár Teréz Eszter

Csimpánzok őrangyalai

Amikor először láttam Jane Goodallt és szeretett csimpánzeit egy kisfilmen, a szép arcú, karizmatikus idős hölgy rám is olyan hatással volt, hogy kedvem lett volna csimpánzokat menteni és kismajmot ölelgetni Afrikában. Én persze nem indultam el, de a 24 éves Galambos Hanna igen: Ugandába. Már fiatal lányként önkéntese, majd munkatársa lett a magyarországi Jane Goodall Intézetnek, ma ő a társelnöke. Szeretné innen, Európából a lehető leghatékonyabban támogatni azt a munkát, melyet dr. Goodall kezdett meg. Őt idézi hitvallásában is: „Minden egyes cselekedet számít.”

Fotók © Galambos Hanna



Hogyan kerültél kapcsolatba a Jane Goodall Intézettel?

14 évesen internetezés közben véletlenül akadtam rá egy idős hölgyet csimpánzzal ábrázoló képre, mellette a Jane Goodall névvel. Nem tudtam, ki ő, tovább szörföztem, de aztán nem hagytam nyugodni a dolog. Másnap órákat töltöttem azzal, hogy visszakeressem a képet és a cikket: arról szólt, hogy Jane Goodall Budapestre jön. Utánaolvastam, majd anyukámmal beszélgetve kiderült, hogy neki gyerekkori példaképe. Eldöntöttem, hogy meghallgatom az előadást, de 14 évesen Kápolnásnyékről egyedül nem engedtek el,

ezért az egész családot ugrasztottam, hogy vigyen el valaki. Így is lett, és ez megváltoztatja az életemet. Amikor aláírást kértem Jane-től, megkérdezte, tagja vagyok-e a Jane Goodall Intézetnek. Mondtam, hogy még nem, de az leszek. Egyre többet jártam Budapestre, részt vettem a munkában, majd miután egy iskolai projektet és a csimpánz-örökbe fogadás koordinálását kaptam meg feladatnak, fel is vettek az intézethez mint koordinátort. Az önkéntesekkel való kapcsolattartás, iskolai előadások, számlázás, adminisztráció, stb. mellett nem jutott időm másra, ezért az egyetemen is

passzívtaltam magam. Azóta társelnöki pozícióban ismét önkéntes lettem, ami nem kevesebb felelősség és munka, de azzal foglalkozhatok, amit igazán fontosnak érzek.

Mik az első állatos élményeid?

Másfél hektáros telkünk volt, a szüleim arra törekedtek, hogy harmóniában éljünk a természettel, próbáljunk önfenntartóak lenni. Hétéves koromtól lovagoltam, és mindig állatok vettek körül, nemcsak kutya, macska, hanem strucc, szamár, páva, kecske... Az állatok szeretetét otthonról hozom. Tízéves koromban megharapott egy ló, máig látszik a helye. Ez

után próbáltak lebeszélni a lovaglásról, de nem lehetett. Tudtam, hogy ami történt, nem a ló hibája volt, hanem az enyém. Apukám minden tereplovaglás előtt megígértette a lóval, hogy biztonságban hazahoz, így is lett. Az is emlékezetes, amikor a kutyámmal bolyongtam a kiserdőben, és már az egész család pánikolt, mert elfelejtettem szólni. Belecsúsztam egy mocsaras tóba, végül a kutyámba kapaszkodva tudtam kimászni. Én szidást kaptam, Szikla kutya kandalló előtti alvást és külön vacsorát.

A csimpánzmentés hogyan kapott kitüntetett szerepet az életedben? Sok kihalófélben lévő állat él Afrikánál közelebb, vagy rengeteg szerencsétlen sorsú állat vár itthon segítségre.

A magyarországi Jane Goodall Intézetnek van kutya-menhely-látogatási programja, ehhez bárki csatlakozhat, nem kell Afrikáig menni. Ebben is részt veszek. Ugyanakkor nekem mindig Afrika volt az álmom, miután pedig megismerkedtem dr. Goodall munkásságával, tudtam, hogy a nyomdokain akarok járni. Amikor az intézetnél megkaptam témának, hogy hogyan befolyásoljuk a főemlősök



Dr. Jane Goodall (1934-) angol etológus, antropológus, főemlőskutató, a csimpánzok legismertebb szakértője. Ma köztisztviselő, ENSZ Békenagykövet, és birtokosa az Egyesült Királyság Dámája címnek (a lovagi fokozat megfelelője), ám a 60-as évek elején már azzal a felfedezésével ellenállást keltett, hogy a csimpánzok eszközt használnak, sőt készítenek. Addig az eszközhasználatot az emberi faj egyik kritériumának tartották. Jane Goodall hatására a csimpánzt átsorolták egy családba és egy nemzetségbe az emberrel, amit később a genetika is alátámasztott: az ember és a csimpánz DNS-e 98,7 százalékan azonos.

életét a vásárlói szokásainkkal, rengeteget olvastam erről, megismertem az állatokat, és megértettem, mekkora veszély fenyegeti őket általunk. Tudtam, hogy amint lehet, Afrikába megyek. Én már nemcsak Tarzanon és dr. Dolittle-meséken nőttem fel, hanem Jane Goodall igaz történeteire is, aki az évek során tapasztalta, milyen rohamosan csökken a csimpánzok élőhelye és példányszáma. A 60-as években még több mint 3 millió élt Afrikában, mára 300 ezer sincs. Sajnos az ún. bozóthús-kereskedelmet nagyon nehéz visszaszorítani Afrikában, amihez egyébként a mi pazarló papírfogyasztásunk is hozzájárul.

Mi az a bozóthús-kereskedelem?

Az esőerdőt kiirtják, a meg-növekedett népesség pedig bármit megeszik, fölél, amit talál. A csimpánzokat is. Egy kölyökcsimpánzon nincs elég

hús, így jobban megéri eladni cirkuszoknak, magánszemélyeknek – vagy hoteleknek, ahol felöltöztetik őket, cigit dugnak a szájukba és mutogatják őket; ivarérett korukra pedig gyakran végeznek velük. A Jane Goodall Intézet a probléma tüneti kezelésére létrehozott egy csimpánzmenedékelyet Kongóban, ahol már 150 állat van, majd még néhányat Afrika-szerte. Sajnos máshol már nincsenek biztonságban a csimpánzok. Én Ugandában a Ngamba-szigeti menedéket látogattam meg.

Miért pont ezt?

Mert itt beszélnek az angolt – az „ugandai angolt”. Eredetileg Szenegált néztem ki, de ott a hivatalos nyelv a francia, és meggyőztek, hogy egy afrikai országban életveszélyes, ha nem beszélem a nyelvet. Ugandában a lakosság nagy része keresztény, és nagyon vallásos, sok a templom. Ez rám





megnyugtatólag hatott, bár én nem vagyok hívő. Gyönyörű ország, hegyekkel, nemzeti parkokkal, de sajnos a környezetvédelem sok kívánnivalót hagy maga után, mint mindenhol, ahol nagy a szegénység – ott az emberek ki fogják zsákmányolni a környezetüket.

Mennyire biztonságos ország Uganda?

A legbiztonságosabb Afrikában, de emberi jogokról ott sem nagyon hallottak, jellemző a gyermekmunka, mindent ural a korrupció. Véletlenül a kézipoggyászbombá tettem egy kést a poggyászm helyett, és elfelejtettem, a reptéren persze megtalálták. Gondoltam, vár az ugandai börtön, de a biztonsági vezetőnek megtetszett a késem, eltette és elengedett. Entebbében, a városban is töltöttem időt. Inkább falu: bódék, sovány kutyák. Az emberek kedvesek, megszólítanak, beszélgetnek. A gyerekek megfognak, ritkán látnak fehér embert. Azt háritani kell, ha megkérdezik, akarsz-e fényképet csinálni róluk vagy elvigenek-e, mert ezekért pénz



Dr. Goodall további kutatásai még nagyobb felháborodást váltottak ki, miszerint a csimpánzoknak érzéseik vannak, valamint mindegyikük önálló személyiség. A tudós azt is felismerte, hogy a fogyatkozó csimpánzok megmentése csak a helyi lakosság bevonásával, az ő életszínvonaluk emelésével, az oktatás és mezőgazdaság fejlesztésével lehetséges. Ezért 1977-ben megalapította a nevét viselő intézetet, amely már 24 országban van jelen; a Rügyek és Gyökerek hálózat pedig '91 óta dolgozik az élővilág megóvásáért és az emberi közösségekéért.

kérnek, nem keveset. A közlekedés amúgy életveszélyes, rengeteg a baleset. Tipikusak a 40 éves kisbuszok, 8-10 személyesek, de kétszer annyian ülnek rajtuk; vagy egy kismotor, a boda-boda, amin hárman-négyen ülnek, és a gumiját sosem cserélik. Életem leghosszabb útjának tűnt, mikor ezen utaztam. Megláttam egy elűtött makákót, gondoltam, én leszek a következő.

De megérkeztél épségben a csimpánzmenedékhelyre.

Ngamba-szigetére, a Viktória tavon. Kis hajón vittek át, na, az se túl stabil – és mert rengeteg majomeledet is szállít, egészen megsüllyedt. A sziget viszont gyönyörű, tényleg maga a paradicsom, a 95 százaléka erdő. Én az egyhetes önkéntes programot választottam, nem

is tudom, a legjobb, vagy a legrosszabb időszakban. Mind a 49 csimpánz az éjszakai helyére volt bezárva, mert éppen átépítették a kerítést. A csimpánzok ugyanis rájöttek, hogy szökhetnek meg – ami probléma, mert veszélyt jelenthetnek a turistákra. Az én egyik feladatam az volt, hogy figyeljem őket, ami így nagyon könnyen ment, viszont nem láthattam a normál mindennapjaikat. Mindenki feszült volt a helyzettel, főleg a csimpánzok. Azt is feladatnak kaptuk, hogy ha összevesznek, megpróbáljuk kibékíteni őket. A csimpánzok nagyon erősek: az egyik piszkálgatta a vasrácsot, többször rászóltunk – egyszer csak letrött egy darab vasat, mint egy ropit.

Hogyan telik a szigeten egy tipikus munkanap?

Normál esetben a csimpánzok este hatkor jönnek vissza az erdőből a ketrecekbe, pont vacsoraidőben, azután alvász, majd reggel hétkor kiengedjük őket. Az ott dolgozók ehhez igazodnak: hétkor megbeszélés, fakultatív ima és a szervezet etikai kódexének átismétlése.

Reggel a csimpánzok hálóhelyét takarítjuk, összeállítjuk az ételüket, felvágjuk a gyümölcsöket, zöldségeket, utána megreggeliznek. Ők ötször esznek – mi háromszor –, és ők sokkal változatosabb kaját. A menhely részben adományokból, az önkéntesek befizetéseiből tartja fenn magát, de a fő bevételt a turistacsoportok hozzák. Az önkéntesek az ott dolgozókkal egy épületben laknak, közös a fürdő, vécé. Minden napelemes, ha esik az eső, nincs áram, nincs internet, hajszáritó... Állandóan 26 fok van, viszont magas a páratartalom: 14 órába telt, míg megszáradt a hajam. Esténként egy közösségi helyiségben ültünk, tévéztünk, beszélgettünk, előben meg hatkor lefeküdtünk. Az egyenlítő táján 12 óra nap, 12 óra éjszaka, és hatkor hirtelen lemegy a nap. Cserébe viszont varázslatos a látvány.

A csimpánzok figyelését hogy kell elképzelni? Egész nap ültél a rácsnál?

Majdnem. Próbáltuk szóraztatni őket a bezártságban, például kifúrtunk egy fatöngöt, mézet csurgattunk bele, hogy piszkálgassák. Ez lekötötte őket. Minden nap kiengedtünk egy csapatot, hogy mozogjanak. Őket hajóról etettük: kidobáltuk nekik a kaját a partra, ők meg nyújtogatták a kezüket. Nem tudnak úszni, de a bátrabbak bejöttek derékgig a vízbe. Egészen különböző

személyiségűek, fantasztikus figyelni, megismerni őket. A kedvencem Easy, a 3 éves csimpánz volt, aki ott született Ngambán. Sétáltam az erdőben egy hattagú csimpánzcsappal. Easy rácuppant a szőke hajamra, kurkászta, le se szállt rólam. Vittem magammal magokat, hogy a többieknek is szimpatikus legyek – egy kivételével mind oda is jött. Nem értettem, hogy a Nanny nevű nőstény miért nem. Mindig arébb ment, nem kérte a kaját se. Gondoltam, jó, ő nem barátkozós. Az egyik gondozó szólt, hogy Nanny az egyik legkedvesebb csimpánz, de az erdőben egyvalaki mindig az ő: ügyel, ne érje baj a csapatot, nem érá enni, játszani. Nagyon megtisztelve éreztem magam, hogy rám is vigyáztak.

Anyagilag mennyire megterhelő egy ilyen utazás?

Uganda az egyik legolcsóbb ország, a repjegy és az oltások a drágák. Illetve a menedékhelynek is kell fizetni az ottlétért, hiába önkénteskedünk. Minden fertőző betegség ellen be kellett oltatnom magam, influenza ellen azért, mert ha én megfertőzők egy csimpánzt, ő belehal. Itthon figyelmeztettek, ne igyak az ottani vízből, de a szigeten nem volt más választásom. A városi ételtől sem lett bajom, pedig az éttermek tényleg riasztóak. Olcsók, de minden ragad, dögszag van, az ételre szállnak a legyek.

Gondolom, a hobbid-szenvédeyed néha kivált értetlenséget is. Szoktál találkozni kellemetlen reakciókkal?

Igen. Kérdezték már, miért nem embereken segítetek inkább. Holott Jane Goodall szemléletében kéz a kézben jár az emberek és állatok segítése. Humanitárius programot is koordinálunk, támogatunk. Kint, Ugandában a dolgozókkal ruhát, cipőt osztottunk a környéken, ez is a menedékhely munkájának része volt. Itthon sajnos eleve nem nagyon értik az önkéntességet, pláne, hogy miért áldozom a szabadidőmet és a pénzemet olyan távoli, elérhetetlennek tűnő célra, mint a csimpánzok megmentése. A barátaim is kérdezik, hogy ez megéri-e nekem, és miért töltöm a péntek estémet az irodában a jövő évi stratégiai terven dolgozva, vagy a vasárnapomat egy kutyamenhelyen, és nem inkább buliban vagy otthon. Ez több ennél. Hobbi, de kötelességemnek is érzem, hogy segítsek másokon, legyenek emberek vagy állatok – és részt vegyek dr. Goodall munkájában, tegyek egy élhetőbb bolygóért. Vegetáriánus vagyok, hogy kisebb terhet rójak a környezetre. Na, ez váltja ki a legtöbb vitát és ellenérzést az emberekből.





JANUÁRI AKCIÓ!

Az akció 2018. január 1-jétől 31-éig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Centrum® Nőknek A-tól Z-ig® filmtabletta 30 db

2 425 Ft

80,8 Ft/db

Vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó készítmény. Összetételével hozzájárul a nők tápanyagszükségletének fedezéséhez



Étrend-kiegészítő készítmény**

Centrum® Férfiaknak A-tól Z-ig® filmtabletta 30 db

2 425 Ft

80,8 Ft/db

Vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó készítmény. Összetételével hozzájárul a férfiak tápanyagszükségletének fedezéséhez



Étrend-kiegészítő készítmény**

C-vitamin Béres 1000 mg filmtabletta 90 db

2 235 Ft

24,8 Ft/db

hatóanyag: aszkorbinsav

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

Magas hatóanyag-tartalom:
1000 mg C-vitamin filmtablettánként

CEV1801LFSZ

Vény nélkül kapható gyógyszer



Béres Csepp Extra® belsőleges oldatos cseppek 4x30 ml

3 765 Ft

31,4 Ft/ml

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

Az immunrendszer működésének, a szervezet ellenálló-képességének támogatására, pl. megfűléses megbetegedésekben, influenza idején

BCS1801LFSZ

Vény nélkül kapható roboráló gyógyszer



Linex® Forte élőflórát tartalmazó speciális kapszula 28 db

2 370 Ft

84,6 Ft/db

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

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



OSDZ724/07.16

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

Dentinox® fogínygél gyermekeknek 10 g

1 655 Ft

165,5 Ft/g

Fogzáskönnyítő gél, az első fogak kibujásakor jelentkező tünetek helyi kezelésére alkalmas készítmény



Vény nélkül kapható gyógyszer

Voltaren Emulgel Forte 20 mg/g gél 150 g

3 960 Ft

26,4 Ft/g

hatóanyag:
diklofenak-dietilamin

Akár 12 órán keresztül csillapítja az ízületi és izomfájdalmakat és csökkenti azok gyulladáását

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



Vény nélkül kapható gyógyszer

CHU/CHVOLT/0061/17

Nurofen® eperizű 20 mg/ml belsőleges szuszpenzió gyermekeknek 200 ml

2 225 Ft

11,1 Ft/ml

forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft.,
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Tel.: (+36) 1 880 1870
E-mail: gyogyszer@rb.com



Láz gyors és hatékony csökkentésére, enyhe és mérsékelt fájdalom csillapítására 3 hónapos kortól

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mucopront 375 mg kemény kapszula 50 db

1 960 Ft

39,2 Ft/db

hatóanyag: karbocisztein

Légúti megbetegedésekben a nyák oldására, köpetürítés elősegítésére szolgál

Vény nélkül kapható gyógyszer



Dorithricin® szopogató tableta 20 db

1 415 Ft

70,7 Ft/db

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

Szopogató tableta helyileg ható antibiotikummal torokfájásra. Fájdalomcsillapító, antibakteriális és fertőtlenítő hatású. 6 éves kortól



Vény nélkül kapható gyógyszer

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.**



JANUÁRI AKCIÓ!

Az akció 2018. január 1-jétől 31-éig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

**Aperisan® 200 mg/g
szájnyálkahártyán alkalmazott gél 10 g**
1 870 Ft

A szájnyálkahártya gyulladásainak helyi kezelésére

187 Ft/g



Vény nélkül kapható gyógyszer***

**Blend-a-dent extra erős
protézisrögzítő krém 47 g**
1 190 Ft

Szuper erős műfogorrögzítő krém

25,3 Ft/g



Orvostechnikai eszköz*

**Smecta® 3 g por szuszpenzióhoz
10 db**
1 040 Ft

104 Ft/db
hatóanyag: diosmektit



Akut hasmenés kezelésére felnőtteknek és gyermekeknek (a csecsemőket is beleértve) orális rehidráció oldattal együtt adva

Vény nélkül kapható gyógyszer

**SeptaNazal® 1 mg/1 ml + 50 mg/1 ml
oldatos orrspray felnőtteknek 10 ml**
1 510 Ft

151 Ft/ml



Csökkenti az orrnyálkahártya duzzanatát és az orrváladék-képződést, ennek köszönhetően csökkenti az orrdugulást. Dexpantenol-tartalmával elősegíti a sebgyógyulást és védi az orrnyálkahártyát

Vény nélkül kapható gyógyszer

**Systane® Ultra nedvesítő szemcsepp
10 ml**
2 190 Ft

219 Ft/ml

forgalmazza: Novartis Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Száraz szem kezelésére szolgál: átmenetileg megszünteti a szemszárazság okozta égő érzést és irritációt. Lágy kontaktlencsék nedvesítésére is alkalmazható

HU1709696424

Lezárás dátuma: 2017.09.11.

Gyógyászati segédeszköz*



**Baldivian® Night bevont tabletta
30 db**
1 640 Ft

Természetes hatóanyagával enyhítheti az alvászavarokat

54,7 Ft/db

hatóanyag: macskagyökér szárak kivonat



Vény nélkül kapható gyógyszer

**Magnosolv® granulátum
30 db**
1 895 Ft

Már egy tasak fedezi a felnőttek napi magnézium szükségletének közel 99%-át

63,2 Ft/db

MAG/MAY/17/01
További információ: Mylan EPD Kft.,
1138 Budapest, Váci út 150.

Vény nélkül kapható gyógyszer



**Algoflex® Forte filmtabletta
20 db**
1 670 Ft

1,5x-es hatóanyag-tartalmával**** hatékonyan csillapítja a fejfájást.
****Az Algoflex 400 mg filmtabletta hatóanyag-tartalmához képest.)

83,5 Ft/db

hatóanyag: ibuprofén

forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Gyógyszerinformáció tel.: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu

SAHU.IBU.16.05.0202b (2016.06.21.)

Vény nélkül kapható gyógyszer



**Neo Citran belsőleges por
felnőtteknek 14 tasak**
2 275 Ft

162,5 Ft/tasak

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

Komplex megoldás a megfázás és az influenza tüneteinek kezelésére

CHHU/CHVOLT/0061/17

Vény nélkül kapható gyógyszer



**Coldrex® Junior por belsőleges
oldathoz 10 tasak**
1 705 Ft

170,5 Ft/tasak

6 éves, vagy annál idősebb gyermekeknél a megfázás és influenza tüneteinek enyhítésére szolgál. Hatóanyagainak köszönhetően enyhíti az orrdugulást, a torokfájást, csillapítja a fejfájást és csökkenti a lázat

Vény nélkül kapható gyógyszer



**Apranax Dolo 220 mg filmtabletta
20 db**
815 Ft

Különböző eredetű nyhe és mérsékelt fájdalmak rövid távú kezelésére javallt

40,8 Ft/db

hatóanyag: naproxén-nátrium

Vény nélkül kapható gyógyszer



**Bánó®-féle fokhagyma-galagonya-
fagyöngy kapszula 100 db**
3 180 Ft

31,8 Ft/db

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

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény



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!**
*****Hagyományos növényi gyógyszer, a javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.**



Vág Bernadett

Új év, új csajok...

Pisti barátnőm az én szememben még mindig tizenhat éves, ötven kilós és gyönyörű, és minden fiú érte eped a gimiben. És nagyon remélem, hogy Pistike szemében én sem vagyok még százvalahány, és én sem híztam tizenöt kilót, és én sem hagynék hidegen egy fiút, még akkor se, ha az a fiú már rég nem gimnazista, és történetesen jó pár éve a párom. Vagy mégis?

Történt ugyanis, hogy Pisti meg én hirtelen felindulásból néhány platina csíkot melírozattunk szőkésbarna hajunkba. A melír jól láthatóan sokat dobott rajtunk, egészen felfrissítette az arcunkat, a bőrünk árnyalata rózsaszínűbbé vált, a szemünk kékje (Pisti barnája) sokkal csillogóbb lett, sőt, mint ha egy kicsit karcsúsított is volna. Dobogó szívvel tértünk haza – ki-ki a szíve választottjához – aki elé büszke mosollyal, forró bókokat remélve álltunk oda, és aki felnézett az újságból (az enyém a főtt virslijéből), és aki azt mondta, szia drágám, nem tudod, hol a mustár? (az övé: nem tudod, mi lesz a tévében?) Ennyi.

Ezek után ki-ki a telefonhoz rohant, és felhívta a másikat: Pistike engem, én meg Pistikét, és mikor végre pont nem volt foglalt a vonal, belebőmböltük a kagylóba a hátborzongató tény, hogy az illető férfiú – akivel annyi éve, és akinek annyi mindent, és akiért annyiszor és annyira – észre se vette az új hajunkat. Első gondolatunk a vérbosszú volt. A második is. A harmadik is, de már kevesebb vérrel. Elhatároztuk, hogy az új év alkalmából annyira megszépülünk, de annyira, hogy fent említett két férfiember meg se fog ismerni minket, és a szerelemtől őrjöngve könyörög majd bocsánatért és viszonzásért.

Márti szerint – mert ment közben persze a többi csajt is bevontuk ördögi tervünkbe – ennyire megszépülni kizárólag sebészeti úton lehet. És odavonszolt minket a tükör elé, és felsorolta, hol mindenhol kellene kis bemetszésen keresztül feljebb húzni meg leszívni, meg odébb varrni meg felinjekciózni. Itt van például a szemöldökünk (mutatta), ami ha fél centivel feljebb lenne, így, akkor máris nyitottabb és fiatalabb lenne a tekintetünk. Vagy itt van például a hasunk (szintén mutatta), amiről ha leszívátánk

a zsírt, így (behúzta), akkor máris sokkal karcsúbbnak, elegánsabbnak, törekenyebbnek látszanánk. És ugyanígy megmutatta a bőrünket, ami ha hidratáltabb és botoxosabb lenne, meg a szemünket, ami ha kevésbe lenne karikás (csak egy-két aprócska metszés a szemhéjon), meg a fogunkat, amin ha porcelánhéj lenne... (Azóta egy kicsit utálok a Mártit.)

Szaki, miután látta, hogy nincs visszaút, mindenképpen kés alá akarunk feküdni, papírt és ceruzát keresett, felírta a sebészeti feladatokat, és mellé szépen kiguglizta a körülbelüli költségeket, és elállt a lélegzetünk.

De mégsem omlottunk össze teljesen. Mert elmentünk vásárolni. Vettünk például sok-sok fóliát, meg testápoló krémet, meg pár kiló uborkát, meg tengeri sót, és ezeket (majdnem) mind magunkra kentük. A fóliát a derekunkra és a hátsónkra tekerve minden nap helyben ugráltunk negyed órát, a tengeri sós fürdővízben bársonyosra ázott a bőrünk, az uborkát pedig mind a képünkre pakoltuk hol tejföllel, hol tojással, hol mézzel. Pisti még nyers borjúhúst is tett az arcára és a dekoltázsára, mit lehet tudni.

Két hét telt el, és láss csodát! A hasunkról eltűnt a tíz centi (ha egy kicsit behúztuk), a szemöldökünk kissé feljebb került (ha csodálkozva felhúztuk), a mosolyunk fehérebb lett a sok szódabikarbónától, amivel a fogunkat sikáltuk, a bőrünk kifényesedett, a lelkünk felragyogott. Pisti meg én úgy éreztük, hogy a lábunk előtt hever a világ, még Márti is elismerően bólogatott.

Egyik este a párom felnézett a rakott krumpliból, és hogy, hogy nem, rajtam ragadt a tekintete. Sokáig nézett szótlanul, mintegy töprengve, benem pedig megállt az ütő. Csak

nem? Észrevette? Nem szóltam, ő sem szólt. Csak később. Ezt mondta: – Olyan más vagy ma, vagy mégsem?



Jgyekeztem közömbös képet vágni. Persze eközben gyorsan behúztam a hasam, felhúztam a szemöldököm, kivillantottam a mosolyom. Ő közelebb jött, végigmustrált. Aztán csak annyit mondott: – Fodrásznál voltál?

Tanulság? Sok van. Például, hogy jobb ma egy uborka, mint holnap egy se. Meg hogy addig nyújtózkodj, amíg a fóliád ér. Meg hogy amit ma megehetsz,



kend a fejedre. Meg hogy a szerelem vak. És hogy nem a haj teszi az embert. (Ugyanaznap egyébként Pistike is komoly bókot kapott, neki a szép új blézerét dicsérte meg az ő szerelmes Pistije, ami amúgy már négy éve le se szakad róla...)

HIRDETÉS

Rfizer Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 53. MOM Park

Pfizer

Centrum® Nőknek A-tól Z-ig®*

30 db filmtabletta

Centrum® Nőknek A-tól Z-ig® multivitamin vitamin és ásványi anyag összetételét kifejezetten a nők különböző táplálkozási igényei alapján fejlesztették ki, és számos fontos területen támogatják a nők szervezetének egészséges működését.

Centrum® Férfiaknak A-tól Z-ig®*

30 db filmtabletta

Centrum® Férfiaknak A-tól Z-ig® multivitamin vitamin és ásványi anyag összetételét kifejezetten a férfiak különböző táplálkozási igényei alapján fejlesztették ki, és számos fontos területen támogatják a férfiak szervezetének egészséges működését.

*étrend-kiegészítő
Egyetlen étrend-kiegészítő, így a Centrum® Férfiaknak A-tól Z-ig®, a Centrum® Nőknek A-tól Z-ig® sem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.





Küttel Dávid

Nagypapa lehetek...

Történt ugyanis, hogy Bori (20) az ünnepek alatt a barátjával töltött pár napot, és nálunk felejtette Csimpit. Róla még sosem írtunk a közel tíz évben, mert eddig nem volt semmilyen kapcsolatom vele. Csimpi egy harminc centis plüssmajom, akit ez az „anyányi” lány gyakorlatilag mindenhová elvisz magával, mindenhol készül a kis kabaláról egy fotó, és sosem hagyta még sehol magára.

Éppen ezért mi Rékával komolyan vettük a feladatot, mert éreztük (illetve éreztem), hogy a nálunk töltött idő meghatározza majd viszonyomat a plüssállattal, és ezáltal Borinál is jó pontot szerezhettek. Ezért a szünidőben mindenhová magunkkal vittük a kis játékmajmot, majd a kisiskolás testvérekkel minden este közösen írtunk egy levelet Borinak, hogy érezze Csimpi nálunk is nagyon jó helyen van. Egy ilyen hétvégi levelet osztok meg most Önökkel:

Sziaztok Kedveseim!

Mint újdonsült plüssnagypapa, kötelességemnek éreztem továbbítani Csimpi levelét:

Kedves Anya és Apa!

A mai nap nagyon jól telt Sukorón. Papa reggel Rékával elvitt minket a szódászhoz, és megmutatta nekem, hogyan töltik újra a szódászfionokat. Ti ezt miért nem árultátok el eddig? Nagyon vicces volt! A szódás után bemehettem egy velencei kisboltba, ahová eddig soha nem engedtetek be... Mindig a kocsiban hagyattok. De nem haragszom rátok, mert most itt a téli szünetben nagyon jó. Dáviddal, Rékával sokat játszunk, de van egy furcsa lény, valami kutyaféle (latinul canis), aki a Maia névre hallgat. Annnyira vicces teremtes, de Nagymama nem engedi, hogy játsszon velem ez a Maia. Pedig hasonlít a szőrünk is...

Azt mondja nagyi, hogy csupa nyál leszek. Én szeretnék csupa nyál lenni, de persze nem tudom, ez mit jelent. Anya! Te már lettél csupa nyál?

Bence, a nagybátyám ma játszott nekem a buzukin. Ez egy pengetős hangszer 4 dupla húrral, de ezt persze nagypapától tudom, akire szerintem nagyon hasonlítok.

Szerintem az ő fejformáját örököltem, és a szemek is egyformák.

Na. Mára ennyi, Papa csinált a drive-ban egy mappát, ott láthatjátok a mai képeimet.

Most elmegyünk kirándulni. Holnap maradok a nagymamámmal, mert megyünk egy bevásárlóközpontba Bence, nagyi, meg én.

Nagyon jól érzem magunk!

Puszi, Csimpi



Nyugodtan kinevethetnek, mert egy plüssmajom nevében ritkán ír levelet egy felnőtt férfi a húszéves lányának. Rékának és Dávidnak viszont óriási móka volt eljátszani a gondolattal, hogy ők pár éven belül nagynénik és nagybácsik lehetnek. Én meg nagypapa!



Szonda Györgyi

Lassítsunk csak!

Drága férjem meghibbant... Az egy dolog, hogy vicces fotókat küldözgetünk a nagylánynak, tényleg mindenhol egy majommal szelfizünk, sőt leforgattam két videóüzenetet is Borinak, aki szakadt a röhögéstől, DE hogy ország-világ előtt nagyinak nevezzen, és a nagyszülőség lehetőségéről írjon, az azért más!



Nehogy félre értse valaki, nem tiltakozom kézzel-lábbal, nem ragaszkodom a fiatal(os) családanya szerepemhez, de komolyan még nem foglalkoztam a gondolattal – eddig a pillanatig. Persze, hogy pár év múlva, a következő évtizedben valószínű, hogy lesz majd unokám, nem is egy, de most még nehezen képzelem magamat nagymamának, hiszen kisiskolás gyerekeket (is) terelgetek nap mint nap, nyelvtant gyakorlok, uzsit pakolok, esti mesét olvasok, gyurmát főzök, lego-tengert pakolok, mint minden más ANYA. Azt gondoltam eddig, hogy akkor jön a nagyszülőség, amikor már nem ilyen a napi programom, úgy képzeltem, hogy addigra a legkisebb is gimnazista, és egyszer csak eljön a „babázhatnék” egy új dimenziója, ami szerintem jelzi, hogy megértünk a nagymamaságra.

Persze az eszemmel tudom, hogy ebbe nincs beleszólásom, akkor lesznek szülők a gyerekeink, amikor ők szeretnék, és igen, a saját szüleink is negyvennéhány évesen lettek nagyszülők, és látszólag egész jól viselték... Ha az embernek sok gyereke van, ahol a legnagyobb és legkisebb között tizenhárom év van, ott valóban lehetséges, hogy fiatal, szinte gyerek nagynéni, nagybácsi örüljön a babának. A nagylányomat elnézve van azért egy érzésem, hogy nem holnap tervezi az anyaságot, ennyi kisebb tesó mellett azért realisan látta, hogy mivel jár. Réka születése után úgy fogalmazott: nem lenne jó most már néhány év sírás és hiszti nélkül? Szakmámból adódóan azt pedig már kamaszkoruk óta hallgatják, hogy a felelős szexualitás sok más tényező mellett azért is fontos, hogy mindenkinek akkor legyen gyermeke, amikor itt az ideje, és ő szeretné.

A nagycsaládban felnőtt gyerekek általában szintén több gyermeket terveznek, úgyhogy attól nem aggodom, hogy nem leszünk nagyszülők, sőt, várhatóan minket is egy sereg unokával ajándékoznak meg. Azt azért kíváncsian várom, hogy ha anyósoméék három gyerektől tizenhárom unokával büszkélkedhetnek, akkor vajon hányan hívnak majd nagymamának hat gyerekkel a hátunk mögött?





Sallai Ervin

Úgy segítjen!

To: Nagyi x

Kedves Nagymama!

Akartam már írni, de annyi sok fogadalommal kellett törődnöm az új év beköszöntekor, hogy tényleg csak most volt időm billentyűt ragadni. Ha hiszed, ha nem, itt mindenki megfogadott valamit.

Apa például szilveszterkor megfogadta, hogy többet nem iszik. Mondjuk ennél többet tényleg nehéz lenne. Annyira készült az éjféltre, hogy már délután ötkor kimosták a gyomrát a kórházban, úgyhogy a Himnusz éneklésekor kicsit rekedt volt a hangja. Bandi bácsiék ugratták is, hogy hamis, mint a Vikidál Gyula, de apa csak csóválta a fejét, hogy a többiek se lennének valami nagy pacsirták, ha pár órája még gumicsövet dugdostak volna le a torkukon.

Anya mindig megfogadja, hogy jövőre már tényleg lefogy. Aztán évről évre felszed 5 kilót. Szerintem azt kellene elhatároznia, hogy meghízik, akkor talán beleférne a régi ruháiba, mint a Vali nagyi, aki a leánykori szoknyáját hordta még a harmadik gyerek után is. Legalábbis szerinte, mert most apa szerint akkora, mint egy jégtartós amerikai hűtőszekrény. És olyan hűvös is.

Bécó bácsi arra tette le a nagyesküt a feleségének, hogy nem forgolódik a lányok után. Persze beállt nyakkal nem ígérte túl magát, mert oldalra is alig tudott pislogni, úgyhogy csak maga elé mondogatott olyanokat, hogy „Ha ilyen fenekem lenne, egész nap a kezemen ülnék.” Meg hogy: „Ilyen lábakat pocskéolás járásra használni.” Persze Bécó bácsitól ezt megszokta már mindenki, csak nevetnek rajta a szomszédok. Meg aztán a neje, Marika néni egyszer azt mondta, amikor az ura slicce nyitva maradt, hogy döglött kanárinak úgysem kell kalitka.

Erika néni a Forrás utcából könnyes szemmel ígérette, hogy az új évben mindent megtesz az állatok védelmében, mert érző lelkű lények, és jogaik vannak éppúgy, mint az embereknek ebben a cudar világban. Csak néha hagyta abba a fogadkozást, amikor tunkolt a kolbásszal a mustárba, mert magába' fújtós.

Andi szívére tett kézzel esküdözött, hogy 2018-ban ő bezzeg nem kezd egy férfival sem, mert azok mind egyformák, és mind csak azt akarják.

Én nem tudom, mi az „az”, amit minden férfi akar, meg is kérdeztem volna Andit, de ő eltűnt Karcsi bácsival órákra a garázsban. Amikor apa szóvá tette, hogy mit csinálhattak ilyen hosszan, anya azt mondta, azt ő már rég elfelejtette sajnos.

Feri bá', a házigazda megfogadta, hogy nem lesz többé smucig, de én láttam, hogy suttyomban a pezsgőket felhígította egy kis szódával, mert ebbe a részeg csürhébe kár lenne az a finom ital. Persze ez 11:59-kor történt, tehát ér, mert az még őév.

Én azt fogadtam meg, hogy 2018-ban nem fogok hazudni. Ezért hiába mondják anyuék, hogy írjam meg neked, hogy a sok lecke miatt nem ugrunk át koccintani, kénytelen vagyok megírni az igazat, hogy széjjelhasogatja a másnaposság a fejüket, mintha majmok kardoznának a homlokuk mögött – ahogy apa mondja. Anya szerint egyébként se lenne jó, ha megérezné a bőrükből áradó cefreszagot.

Remélem, te jobban vagy, mint a környékünkön a felnőttek, és a te fogadalmad sokkal izgibb.

Boldog új évet kíván a kisunokád!

HIRDETÉS

BÉRES MINŐSÉG C-VITAMINBÓL IS!



www.beres.hu

Vény nélkül kapható aszkorbinsav-tartalmú gyógyszer.



- ✓ minősített összetevők
- ✓ garantált hatóanyag-tartalom
- ✓ EP számlára is

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES A nevünket adjuk az egészséghez



Dr. Draveczi-Ury Ádám

Elhúzódó, kínnzó fájdalom

Csonthártya-gyulladás bárkinél jelentkezhet, és amilyen kicsi sérülésnek tűnhet elsőre, annyira meglepően kellemetlen és fájdalmas lehet. Dr. Egedi György ideggyógyással beszélgettünk, mi ilyenkor a teendő.



Hogyan alakulhat ki csonthártya-gyulladás?

Számos banális módon létrejöhet, komolyabb betegségek nélkül is, bármelyikünkönél, napokon, heteken vagy hónapokon át fájdalmakat okozva. Ennek forrása a csonthártyában lévő fájdalomérző idegvégződések magas száma, a legegyszerűbb eset pedig, amikor végtagjainkat vagy a fejünket valamivel megütjük. Ez lehet élesebb, hegyesebb tárgy, például a konyhaszekrény vagy az asztal sarka, de sportolás közben is megütheti magát az ember elesve, vagy rosszul mozdulhat egy ízület. Banális módon az izomzat kellő bemelegítés nélküli hirtelen terhelése szintén járhat átmeneti csonthártya-izgalommal, sajgással, például idősebb embereknél. Tipikus példa erre, amikor el akarják érni a buszt vagy más járművet, és emiatt szokatlanul gyorsan próbálnak mozogni.

Hogyan okoz fájdalmat a csonthártya-bántalom?

A csonthártya-gyulladás a helyi bőr- és lágyrész-zúzódásokon túl megduzzadva okoz elhúzódó fájdalmakat. A megütött rész fölötti erek, izmok, szalagok, bőr károsodásai a csonthártya keringését is befolyásolják, s amíg a helyi duzzanatok nem múlnak el, a környező egyéb részek mozgatása is fájdalmat okoz a nyugalmi sajgás, lüktetés mellett. A csontvégeken lévő ízületek kopásai, gyulladásai is ráterjedhetnek a porccal már nem fedett vagy



lekopott porcbevonatú részekre, fokozva azok tartós duzzanatát, fájdalmát, enyhébb keringészavarát. Nagyon sokszor előfordul a gerinc kisízületei, a derék és a nyak vagy a hát fájdalma: gyakori figyelemfelhívó tünet a tarkó sajgása, amely fejfájás forrása is. A nyaki kisízületek kopása, a rossz fejtartás okozta izomerőltetés révén az izmok ta-

padásainál keletkezik csonthártya-fájdalom, illetve koponyán végigsugárzó változatos, szűrő-vágó-szorító-nyilalló fejfájás. A fájdalmak a nyakba vagy a felső hátba, a vállba is kisugározhatnak. Az izomzat erőteljes átmozgatása kerülendő, inkább vegyünk szivacs gallért a fej megtámasztására, mozgásának csökkentésére, a nyaki izmok és a kopott kisízületek pihentetésére. A fájdalom ugyanis befeszülő nyaki izomzatot, a nyak porckorongjainak fokozott összenyomódását, kidomborodását, idegszálakhoz hozzáérését is segítheti. A gyakori derékfájásoknál hasonló mechanizmus érvényesül, amelyet naponta megtapasztalunk a medence mentén szétsugározva, vagy akár a lábakra lesugárzást kiváltva, szintén a saját izomzatunk által összepréselődött, kinyomódó porckorongok miatt. Az erőltetések csonthártya-fájdalmának speciális esete a lumbágós görcs, amelyet orvosi segítséggel illik elkülöníteni a vesehomok okozta féloldalas derékfájdalomtól, a vesemedence-gyulladástól vagy a nőknél jelentkező, nőgyógyászati, derékba visszasugárzó bajoktól. Ilyenkor főleg idősebb emberek esetében fontos odafigyelni arra,

hogy 37-38 fokosnál nem melegebb vízben mozgassák át magukat – ezzel szemben 28 fok alatti vízben az unokákkal együtt töltött idő a náthán túl derék- és más fájdalmakkal is járhat.

Vezethet-e a csonthártya-gyulladás maradandóbb következményekhez is?

A csonthártya károsodása inkább átmeneti, de tartós következményekkel is járhat. A csonthártya alatti speciális sejtréteg a csont külső átmérőjének normál növekedéséhez szükséges szaporodó, csontfelépítő sejteket tartalmazza, ezért a gyulladások vagy külső sérülések tartós csonthártya-keringészavarral járnak, a csont felszínének károsodását, ritkulását, rendellenes csontkinövést válthatnak ki. Ez nem tévesztendő össze a fokozatos izomerősítés okozta taréj- és dudornagyobbodásokkal, utóbbi ugyanis természetes folyamat. Egyes izmaink terheléstől függően, fokozatosan meg is növelhetik a csonton a tapadó részük kiterjedését. Ennek jó példája a sípcsont elülső élére rákúszó izomzat a lábszáron, amely védeni is tudja a csont élet a zúzódásoktól. Életkorunkkal és addigi megterheléseinkkel összefüggően, részben veleszületett csontméret-különbségeink okán féloldalas ízületi túlkopások jöhetnek létre: ezek látványos megjelenése a térdízületnél a mindkét oldalra való kiszélesedés, az eredeti ízületi forma elvesztése, vagy a térdkalács-ín alatti csontkiemelkedés megnagyobbodása, netán a sarokcsonti kinövés több változata. Utóbbit sajnos összekeverik a sarokcsonti tüske-kinövésével, az Achilles-ínba belenövő meszes felrakódással vagy a talpvédőin lemezének a sarokcsonti gumóktól induló meszesedésével. Az ornyereg fiatal kori megütése a rajta tapadó porc steril gyulladásával az egyenes ornyereg elvesztését, büttykössé változását is eredményezheti. Ezek mind csonthártya-duzzanatok, amik steril gyulladások – ugyanakkor olyan esetek

is léteznek, amikor egy ízület gyulladását vérből származó vagy sérülésből bejutó baktérium, vagy vírusbetegség okozza. Egészen speciális eset az immunbetegségek okozta ízületi torzulásokkal együttjáró csonthártya-fájdalom, a dörzsolódó felszíneknél és szalagok eredéseinél, tapadásainál.

Mit lehet tenni csonthártya-fájdalom esetén, és mit nem ajánlott?

Csonthártya-izgalom esetén az óvatos, nem fagyasztásos hűtést ajánlom 10 foknál nem alacsonyabb hőmérsékletű, igen vékony sugarú vízzel, vagy hűtőből, fagyasztóból elővett élelmiszerrel. Három-négy óránként öt-tíz perc hűtés sietteti a duzzanatok csökkenését. Arra viszont oda kell figyelni, hogy a fagyasztóból kivett élelmiszert tekerjük be konyharuhába a bőr felhólyagosodásának elkerülésére. Nem ajánlott ilyen típusú tünettel gyógyvízbe menni, mert a gyulladás fokozódását, a lágyrész- és csonthártya-duzzanat növekedését, komolyabb, elhúzódó fájdalmakat okozhat.

HIRDETÉS

Varázslatos Téli Wellness Kényeztetés

már 14 950 Ft/fő/éjtől

- 2 éjszaka szállás, félpanzióval tágas szobákban
- Érkezéskor 1 pohár forralt bor felnőtteknek, gyermekeknek Mustica (palackozott must)
- Vízi Világ korlátlan használata

Felnőtteknek 1x választható program:

- Uraknak: paraffinos kéz vagy lábápolás vagy japán manikűr
- Hölgyeknek: manikűr gél lakkal ünnepi vagy téli hangulatú szalondíszítéssel vagy multivitaminos arcmasszázs 20'

Kiegészítő szolgáltatások ingyenes használata:

- Ping-pong, Minirex-terem, Játsszósoba gyermekek részére

A csomag érvényes 2017.11.20 - 2018.03.25-ig, 2 teljes árat fizető személy esetén, kivéve 2017.12.22-27-ig, 2017.12.30-2018.01-02-ig és 2018.03.15-18-ig. A kedvezmény egyébként kedvezményekkel nem vonható össze!

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

A csomagot a magánorvosi ellátás részére a háziorvos leidejázásával csomagjainkban kapható 5% kedvezményt biztosítunk!





Szentkuty Nikolett

Ne engedjük a rosszkedvnek!

A téli időszak közepén, az ünnepek után sokan lesznek rosszkedvűek, kiábrándultak, olykor akár depressziósak is. Előző számunkban orvosi szempontból foglalkoztunk a tartósan fennálló depresszióval. Ezúttal Pánczelné dr. Gál Adrienn, a makói Apaffy Gyógyszertár gyógyszerészét kérdeztük arról, hogy milyen gyógymódok állnak rendelkezésünkre, és mit tehetünk, hogy elkerüljük az időszakos depressziót.



Miért alakul ki gyakrabban a téli időszakban depresszió, illetve levertség, mint az év többi részében?

A téli depresszió mögött biokémiai elváltozások állnak, melynek oka a téli időszakra jellemző fényhiány. A rövidebb nappalok, a napsütéses órák számának csökkenése a szerotonin szint csökkenését és a melatonin mennyiségének emelkedését okozzák, mely változások együttesen vezetnek a tünetekhez. A téli depresszió a lakosság négy-öt százalékát érinti, elsősorban a nők szenvednek tőle.

Milyen tünetek esetén gondolhatunk depresszióra?

Jellemző a fáradékonyság, a nyomott hangulat, a kedvetlenség. Tünet lehet a nyugtalanság, ingerlékenység, vagy éppen az érdektelenség és az aluszékonyság is. Mindezek felül jelentkezhet étvágytalanság vagy éppen falánság is. A téli depresszió érezhetően rányomja bélyegét a mindennapokra, a családi életre és a munkára. Jellemző a szociális kapcsolatok elhanyagolása, de a beteg saját magát is elhanyagolja. A valódi téli depresszióban szenvedők munkában nyújtott teljesítménye, koncentrációja is csökken.

Milyen természetes gyógymódok alkalmazhatóak az átmeneti levertség kezelésére?

Fontos, hogy igyekezzünk minél több időt tölteni a szabad levegőn, különösen napsütéses időben. A mozgást, testedzést is igyekezzünk a szabadban végezni, mivel az ekkor felszabaduló endorfin ellensúlyozza a kedvezőtlen biokémiai változásokat. Törekedjünk az egészséges táplálkozásra. Fontos a vitaminok, ásványi anyagok és a fehérje bevitel, illetve a szénhidrátok és zsír fogyasztásának csökkentése. Igyekezzünk napi ritmusunkat

szabályozni, biztosítsunk időt a sport mellett a megnövekedett alvásigény kielégítésére. Törekedjünk a stresszhelyzetek megoldására, illetve elkerülésére, a feszültségek oldására. Ebben segíthet valamely relaxációs technika elsajátítása is. Természetes alapú feszültségoldó és antidepresszív hatású szerek, például az orbáncfű, citromfű, komló, macskagyökér, gyömbér, illetve a magnézium fogyasztása is kedvezően hathat, és a fényterápia rendszeres alkalmazása ugyancsak jótékony lehet.

Mikor beszélhetünk depresszióról, ami már orvosi segítséget igényel?

A búskomorság állandósulhat, a korábban kedvelt tevékenysége, hobbija sem érdekli többé az egyént, illetve további panaszok is kialakulhatnak, például alvászavarok, rendszeresen visszatérő hátnyak- és fejfájás, valamint gyomor- és bélrendszeri panaszok. Ha a tünetek kínzóvá válnak, és önerőből nem sikerül

változást elérni a tavaszi időszak beálltával sem, akkor érdemes és szükséges szakember segítségét kérni.

Hogyan fejtik ki hatásukat a hangulatingadozásra felírt gyógyszerek?

A biokémiai okokat figyelembe véve a gyógyszeres kezelés elsősorban az agyi ingerület átvivő molekulák felborult egyensúlyának helyreállítására törekszik. A klinikai gyakorlatban használt gyógyszerek mindegyike a központi idegrendszer szerotonin-, noradrenalin- vagy dopamin-anyagcseréjét befolyásolja, többnyire fokozza. Az új szelektív szerek már nem fokozzák az alkohol hatását, nem rontják a figyelmet és a mozgásos koordinációt, például az autózézetést, és a legtöbb gyógyszerrel kombinálhatók. Ha a depressziós beteg tüneteit a szorongás uralja, a kezelést szorongáscsökkentővel egészítik ki, más esetben nyugtató hatású antidepresszánt kell választani.

Milyen mellékhatásai és veszélyei lehetnek a vény nélkül kapható készítményeknek?

A betegek csekély százalékánál írtak le gyomor- és bélrendszeri panaszokat, gyengeségérzést, idegességet. Nagy dózisú orbáncfű fényérzékenységet okozhat, illetve bizonyos vényköteles gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphet, így használata előtt mindenképpen konzultálni kell gyógyszerésszel.

Hogyan előzhető meg a depresszió kialakulása?

A szezonális depresszió, amilyen a téli depresszió is, megelőzhető. A sok szabadban töltött idő és a mozgás mindenképpen ajánlott. Segít, ha elegendő fényhez jut a szervezet, mert így sok szerotonin termelődik, ez pedig csökkenti a depresszív hangulatot. Engedjük be az otthonunkba a fényt, tegyük a lakást világosabbá, és szellőztessünk rendszeresen. Töltsük fel a testünket vitaminnal: fogyasszunk sok gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű gabonát, melyek az immunrendszer erősítése mellett a közérzetre is jótékonyan hatnak. Egy jól megválasztott multivitamin időben elkezdett szedése is sokat segíthet a megelőzésben.



Tompai Diána

„Mérkőzéseket álmodom”



Miló Viktória világbajnok ökölvívó nemcsak a ringben győzött, hanem a bőrrákkal szemben is. Mára felhagyott a profi sporttal, de nem szakadt el a boksztól, és a fiatal tehetségek felkarolása mellett a kutyás gazdikra is gondol.

2009-ben bőrrákot diagnosztizáltak nálad. Mik voltak a betegség tünetei?

Nekem nem anyajegyből induló melanómám volt, hanem basaliómám, ami kezdetben csak egy apró piros pötty formájában jelent meg a mellkasomon. Amikor észrevettem, felkerestem egy bőrgyógyászt, de mivel semmilyen panasszal nem járt (leginkább egy szűnyogcsípéshez hasonlított), azt mondta, hogy feltehetőleg ekcéma. Adott egy krémet, hogy azzal kenegessem. Ebből az 1 mm-es pontból lett 3 mm-es piros kör, de ekkor sem járt fájdalommal, csak ha napoztam vagy szoláriumban voltam, enyhén viszketett és hámlott.

Mitől alakult ki?

A bőrrákok nagy százalékát a gyermekkori leégések okozzák, és én édesanyámtól fehér bőrtípust örököltem, így hiába óvtak gyerekkoromban a szüleim a naptól, például pólóban fürödtem, mégis leégtem. Illetve kamasz koromban sokat jártam szoláriumba, és bár mértékkel mindent lehet, sajnos én ezt akkor mértéktelenül csináltam.

Milyen kezelést kaptál?

A basaliomáról tudni kell, hogy csak egy százalékban okoz áttétet, és semmilyen utókezelést

nem igényel. Utógondozásként a rákövetkező időszakban évi négyszer kellett rákszűrésre mennem a bőrgyógyászhoz, illetve több kétes anyajegyemet is levették. E mellett a táplálkozásomban odafigyeltem arra, hogy lúgosítsam a szervezetem, mert erősen el voltam savasodva, és ilyen környezetben a rákos sejtek jobban szaporodnak.

Lelkileg mennyire viselt meg?

Amikor diagnosztizálták, először nagyon megijedtem, és rögtön hívtam az édesapámat – ha bajban vagyok, mindig őt hívom, mert ő tud megnyugtatni. Ezután egész éjszaka a basaliomáról olvastam, majd másnap reggel úgy döntöttem, hogy annyiszor álltam már a ringben, ahol le akartak győzni és nem sikerült, hogy a rák sem fog.

Hogyan lettél bokszoló?

Előtte már több sportágban is világbajnok voltam, emiatt azokban már nem volt elég motiváció számomra. Egy véletlen folytán belecsöppentem egy bokszgálába, ahol megtetszett ez a sport. Még nem jártam boksizni, amikor az első meccsemen részt vettem, mégis megnyertem, ezért rögtön beválasztottak a Magyar Ökölvívó Válogatottba. Így kezdtem el amatőr boksizni. 2002-ben anyagi okok miatt

úgy döntöttem, hogy profi leszek, majd 2003 májusában világbajnok lettem.

Rádásul hazai környezetben...

Óriási élmény volt számomra, hogy rengeteg magyar szurkolt érttem. Én voltam az első Magyarországon, aki itthon lett világbajnok, hiszen a többiek külföldi céghez szerződtek.

A meccsek előtti stresszt meg lehet szokni?

Amikor bevonuláskor megszólalt a zene és jött a füst, úgy kellett tennem, mintha bátor és erős lennék, miközben nagyon izgultam, és azt mondogattam magamnak, hogy nem vagyok normális, soha többet nem jövök ide. Majd beléptem a ringbe, babonából bal-jobb lábbal megrúgtam a ring kötelet, aztán összeütöttük az ellenfelemmel a kesztyűt, és hirtelen megszűnt minden. Mindig tudtam már az első ütésnél, hogy ki fog nyerni, de természetesen, amikor azt éreztem, hogy a másik jobb nálam, akkor is küzdöttem.

Milyen sportolói attitűd volt jellemző rád?

A sportpszichológia szerint rám a kudarckerülő magatartás a jellemző, így mindig izgultam azon, hogy nem leszek elég jó, és elveszítem a címet, ezért az

edzéseken inkább plusz két kört futottam. Fontosabbnak tartom a fizikai felkészülést, mert a lelki támogatáshoz lehet külső segítséget kapni (engem az edzőim mellett a szüleim is támogatnak), a fizikaihoz viszont nem, de ha lelkiismeretesen edz az ember, akkor annak mindig megvan az eredménye.

A pontozásos sportágak esetében gyakran felvetődik, hogy igazságtalan döntés született. Neked volt ilyen élményed?

Igen, volt több ilyen mérkőzés, amatőr és profi koromban is. Ezt nagyon nehéz feldolgozni, mert amikor egy jobbtól kap ki az ember, fejet hajt az eredmény előtt, viszont még a hétköznapiakban is, ha például egy parkolóházban elfoglalják előled a parkolót, amire vártál, dühöngsz, nemhogy amikor megfosztanak egy bajnoki címtől.

A boksztól gyorsan az újságok címlapjára kerültél.

Világéletemben arra vágytam, hogy megismerjenek a magyar emberek, emiatt amikor elkezdtem újságokban szerepelni, nagyon boldog voltam. A boksztól miatt Nyíregyházáról Budapestre költöztem és kezdetben nem volt autóm, így tömegközlekedéssel jártam. Az edzőm minden

reggel úgy fogadott, hogy „na, ma hányan állítottak meg?”, és én lelkesen soroltam. Az emberek gratulációja mindig feltöltött, mert azért boksiztam, hogy büszkék legyenek rám.

Álmodsz még arról, hogy ringben vagy?

Igen, nagyon sokszor, de érdekes mód sosem profi, hanem amatőr mérkőzéseket álmodom.

Mivel foglalkozol azóta, hogy felhagytál a profi bokszpályafutással?

Ringből ringbe léptem, Budapesten egy fitnesshálózatban dolgozom személyi- és ökölvívó edzőként. A mai napig hajnalban kelek, de már jóval kevesebbet edzek, mert nyolc kutyám van, akiket el kell látnom, így kevés a szabadidőm.

Kutyás edzéseket is tartasz.

Amikor megvettem az első két kutyámat, tapasztaltam rajtuk, hogy nagy a mozgásigényük, de mivel edzettem, kevesebb időm jutott rájuk, ezért lelkiismeret-furdalásom volt. Így kitaláltam, hogy fussunk együtt, és elhívtam a kutyáival rendelkező barátnőimet is. Később ebből lett az eb jóga, majd a funkcionális tréning kutyáival. Ezeken az órákon a gazdi és a kutya játékos formában tud együtt edzeni.





Dr. Garamvölgyi László

Igaz vagy hamis – 2. rész

Decemberi számunkban azt feszegettem, mennyit változott mostanra a média, egyáltalán hogyan kapott gellert a sajtó hírszerkesztési gyakorlata, miért terjednek az álhírek az interneten és a közösségi oldalakon. A kaotikus viszonyokban nehéz eligazodni, ehhez szeretnék picit iránytűvel szolgálni.

Fajunk evolúciója jól érzékelteti az ember alkalmazkodó- és védekezőképességét, mondhatni hosszú fennmaradásunkat és szakadatlan fejlődésünket ez tette lehetővé. Kézenfekvő, hogy nemcsak a természeti, hanem a társadalmi változásokkal kapcsolatban is igaz e megállapítás, főleg ami a szellemi kútmérgezésre vonatkozik, ideértve a hírlapi kacsáktól kezdve a média pletykákon át, az internetes kamuoldalakig mindent.

Amúgy is frusztrált világunkban különösen veszélyes mentális érzékenységünkre az álhír, a hamis vagy fals információ, és itt nem csak a szándékos bűncselekményt elkövetőkre, a csalókra gondolok. Úgy vélem, a szélhámosság kritikus határához értünk, amely közösségeket tud demoralizálni, de szerencsére törzsfajlódásunkban mutatott rátermettségünk kezdi fényesre polírozni elhárítási technikáinkat is. A félrevezető információkat viszonylag könnyen kiszűrhetjük, ha az adott hírt több megbízható forrásból ellenőrizzük, hiszen általában csak egy adott területen szerepelnek a hamis információk. A közösségi oldalak készítői köztudottan nemcsak terjesztenek hazugságokat, hanem vannak, akik kontrollálnak is, így több olyan portál létezik, amelyek zsűrizi a felületeket, listázza a köklereket.

Érdemes már a címeknél is tamáskodni, mert a blikkfangos, szenzációt ígérő álhírek kizárólag a kattintásra ösztönöznek. Akkor se dőlünk be, ha a mondatokban a „hivatalos” a „hatósági” vagy a „dokumentált” szavak (és ezek szinonimái) szerepelnek, mindezt pusztán a hihetőség kedvéért teszik.

Erős fenntartásokkal kell fogadni, ha az inkriminált oldalon nincs impresszuma, azaz nem tüntetik fel a kiadót, a szerkesztőséget (print sajtónál a nyomdát), a vezetőket és a munkatársakat, illetve nincs megjelölve semmi elérhetőség és beazonosíthatóság.

Legyen gyanús a tartalom és a forma disszonanciája is, a helyesírási hibák, pocsek fotók, színvonalatlan és gyatra videók, az ízléstelen, némelykor obszcén szerkesztés, mert az igényes és legális hírforrásokra ez nem jellemző. A nem .hu végződésű oldalak, tehát a .com, .net, .eu – és így tovább – tartalmait érdemes kritikusan kezelni, az ott megjelent információkat több, lehetőleg magyar hírforrásból is ellenőrizni.

A szerző sajtó bulvárosodása, egyáltalán a média tabloid változása egyfajta felületességet eredményezett, amit sokszor az időfaktorra fognak, hogy tudniillik nem volt mód ellenőrizni a tényeket, és a híverseny miatt ki kellett adni a sztorit. Az érvelést akár még el is lehet fogadni, az viszont tűnjön fel, ha szakállas hírek, információk, adatok jelennek meg friss dátummal, s az végképp megbocsáthatatlan, amikor közérdekű tudnivalókkal teszik ugyanezt. Már felnőtt az első digitális bennszülött generáció, ők társalgási szinten beszélnek az informatika nyelvét, mégis sokakat közülük rászednek a csalók és a szélhámosok. Dacára annak, hogy a média világában mind erőteljesebben van jelen a kétkedés vagy a bizalmatlanság, a skrupulusok ellenére mégis aratnak az internetes bűnözők. Vitathatatlan,

hogy digitalizálódó létformánk a simlisek malára hajtja a vizet, hiszen – amint erre az előző részben is utaltam – mindent elektronikus úton intézünk.

Nyilvánvaló, hogy nemcsak a hírek szemfényvesztői, hanem a web martalócai is ugyanebből indulnak ki, miközben sietve szögezzük le, hogy itt sem nagyobb a kriminalitás, mint a való világban. Szomorú persze, hogy a felhasználók átverésére specializálódott oldalak a neten gombamód szaporodnak, főleg azért, mert sok közülük igen komoly látogatottsággal rendelkezik. Mindazonáltal szinte korlátlan technológiai lehetőségek állnak rendelkezésre a manipulációra, és feltehető, hogy az elkövetők nem mindig jópofa vicces fickók. Komoly társadalmi veszélye van annak is, ha legitim hírportálokat klónoznak, és ott helyeznek el valótlan információkat. Látványelemeiben, tipográfiájában és szerkesztésében az ilyen áldolalak félelmetesen hasonlítanak az eredetire, miközben az igazi hírt átírták, de az is jellemző, hogy a teljes cikk hazugság.

Érdemes tehát megnézni böngészőnk címsávját, és ha ott nem a valódi oldal címe szerepel, akkor átverés az egész. A precíziós bűnmegelőzés éppen a bennünk atavisztikusan meglévő óvatosságra, körültekintésre és egészséges gyanakvásra alapoz, no meg a józan észre. Utóbbi nem kíván meg semmiféle különleges világértelmezési attitűdöket, kivételes képességeket, mindössze az emberi logikát követi. Az észszerű gondolkodás amúgy is velejárója volt lineáris

törzsfajlódásunknak, amely leleményesen személyiségünkbe integrálta a tapasztalati tényeket, a kritikus életszemléletet vagy akár a tradíciókat.

Nehéz megcáfolni Albert Einsteint, pedig jó lenne, amúgy a zseni így vélekedett: „A világon két dolog végtelen; a világegyetem és az emberi hülyeség. Bár az elsőben nem vagyok biztos.” Azért a másodikkal kapcsolatban is legyen némi székszezsünk...

HIRDETÉS

VitaHelp Egészségközpont

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



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

Közel 20 éves tapasztalattal; szakorvosokkal; alternatív, manuális 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 Önnek érkező 2. személynek. Azonos vizsgálatok esetén a 2. fél áron, különböző vizsgálatok esetén a kedvezőbb árú vizsgálat fél áron vehető igénybe.



Játsszon velünk és nyerjen!



Ha Ön **2018. január 1. és 31. között** a túloldalon található Szimpatika kvízünket kitölti és postai úton vagy a szimpatika.hu/jatek oldal segítségével a válaszokat beküldi nekünk, sorsoláson vesz részt.



Játékunkkal megnyerheti az alábbi nyeremények egyikét:

• **2 db kétfős wellnesshétvége a móri Hétkúti Wellness Hotel és Lovasparkban**

• **2 db Lendület Szűrővizsgálat a VitaHelp Egészségközpontban**



Januári játékunk sorsolásán azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2018. január 31-ig postai úton visszaküldik szerkesztőségünkbe (Szimpatika szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1.) vagy a www.szimpatika.hu/jatek oldalon válaszolnak a kérdésekre. A részletes játékszabály a www.szimpatika.hu/jatek/szabalyzat oldalon olvasható.

A nyilvános sorsolás időpontja:

2018. február 12., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség
(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

December havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:

1.: a) 2.: c) 3.: b) 4.: a) 5.: c)

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



1 Mit kapott Bálint, amikor lediplomázott?

- a) túrakerékpárt
- b) pacalvacsorát
- c) nejlonzacskót

Karikázza be
a helyes
válasz
betűjelét!

2 Mennyit hízik anya évről-évre?

- a) 3 kg-ot
- b) 5 kg-ot
- c) 2 kg-ot

3 Min játszott Bence, a nagybácsi?

- a) buzukin
- b) biliárdasztalon
- c) hokedlin

4 A lakosság hány százalékát érinti a téli depresszió?

- a) négy-öt
- b) tizenkettő-tizenhárom
- c) ötven-ötvenkettő

5 Mi nem javasolt csonthártya-gyulladás esetén?

- a) gyógyvízbe menni
- b) zsíros ételeket fogyasztani
- c) haját festetni

Név*:

Cím*:

Telefon*:

E-mail:

Patika neve, címe (vagy pecsétje)*:

A novemberi kvízzajátékunk nyertesei:

• **Maródi Mihályné, Szeged**

PatikaPlus Gyógyszertár Szeged

• **Petrovits Lászlóné, Kalocsa**

PatikaPlus Gyógyszertár, Kalocsa

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

• **Kóczán-Horváth Anikó, Sopron**

Király Patika, Sopron

• **Mészárosné Lipót Adél, Keszthely**

PatikaPlus Gyógyszertár, Esztergom

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

Gratulálunk, a nyerteseket telefonon értesítjük!

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



**JÓ EGÉSZSÉGET
KÍVÁNUNK
AZ ÚJ
ESZTENDŐRE!**