



SZIMPATIKA

2015. szeptember



Novák Péter

Éhezők Diadala

Dogossy Katalin

A jó iskolában nem a
felejtés számára tanítanak

Hanga Zoltán

Az Ön Szimpatikája:

SZEPTEMBERI AKCIÓ

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

WWW.SZIMPATIKA.HU

www.facebook.com/Szipmatika



honlap



facebook oldal



Tekintse meg a Szimpatika TV
új és régebbi adásait!

Kedves Olvasó!



A szerkesztőségünk udvarán áll egy fantasztikus óra. Nem lehet vele sportversenyeken részidőket mérni, sőt, a késésben lévő kollégák is hiába pillantgatnak aggódva a monstrumra, de minden alkalommal, amikor ez a lap nyomdába kerül, hatalmas mutatóival beinteget az ablakon, és jelzi, hogy megint eltelt egy hónap. Nemrég még virággöröcskét egyensúlyozott hatalmas tenyerein, aztán megjelentek a vírusokra emlékeztető zöld tüskés gömbök a kezében, most meg már kopog az aszfalt a sok sötétbarna pingponglabda. Bizony, eljött a szeptember, az ő ideje, amikor kedvére boríthatja el a környéket ezekkel a csodálatos golyókkal, amikből aztán a szomszéd óvoda lelkes alkotóközössége számtalan szebbnél szebb műtárgyat hoz létre. Szép lenne újra óvodásnak, vagy természeti népeknek lenni, és pusztán az égitestekkel, az időjárással és persze a növényzet változásával mérni az időt – például ezzel a gesztenyefával. De sajnos minden másodperc számít, be is kell gyorsan fejeznem, mert a nyomda már türelmetlen...

Az egész szerkesztőség nevében jó egészséget, és szép őszt kíván:

Kalmár András főszerkesztő



Főszerkesztő: Kalmár András • Felelős szerkesztő: Szentkúty Nikolett

Szerzőink: Csímár Kamilla, Dogossy Katalin, Draveczki-Ury Ádám, Kalmár Lalita, Küttel Dávid, Marosi Viktor, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, Sallai Ervin, Szakszon Réka, Szonda Györgyi, Vág Bernadett

Címlapfotó: Pozsonyi Zita • Grafikai vezető: Szonda Bálint • Illusztrációk: Tóth Katalin

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 • VII. évfolyam, 9. szám • Megjelent 226 000 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Tartalom

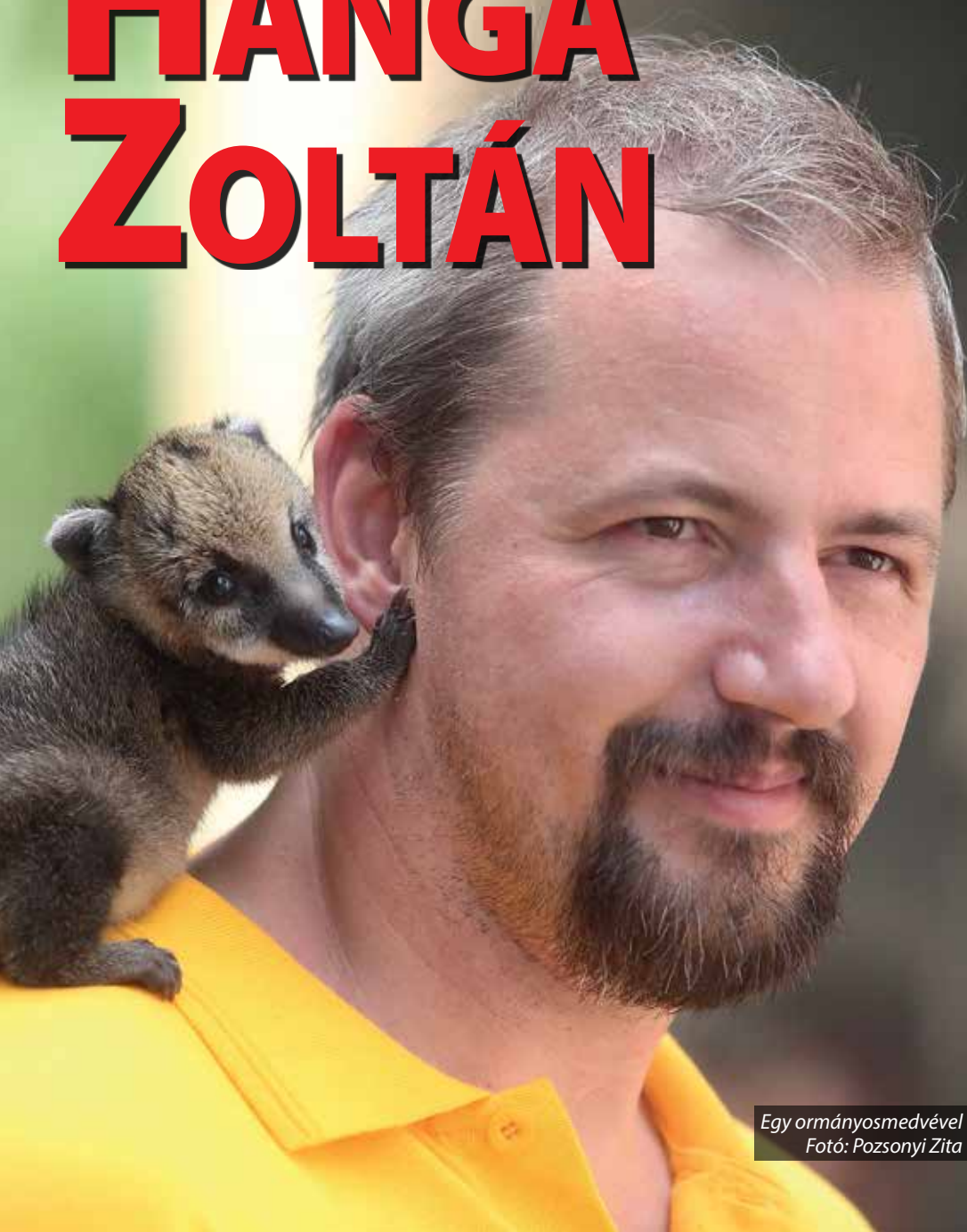
CÍMLAPON	
Hanga Zoltán	4
A KULTÚRPART AJÁNLJA	9
CSAK SZÓLOK...	
Dogossy Katalin rovata	
A jó iskolában nem a felejtés számára tanítanak	10
ÜZENET A FÖLDRŐL	
Novák Péter rovata	
Éhezők Diadala	12
ELMONDOM HÁT MINDENKINEK	
Polgár Teréz Eszter rovata	
„Nem az ő hibájuk...”	14
SZEPTEMBERI AKCIÓ	18
TÁRSASLÉNY	
Vág Bernadett rovata	
Csak egy angyal	20
ANYA-, APASZEMMEL	
Küttel Dávid és Szonda Györgyi rovata	
Stadion a kertünkben	22
Újra a rendszerben	23
MÉREGTELENÍTÉS	
Sallai Ervin rovata	
SZMK	24
KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT!	
Kalmár Lalita	
Mindent a kullancsokról	26
KULISSZÁK MÖGÖTT	
Draveczki-Ury Ádám rovata	
A káromkodás nem általános kísérő tünet	28
KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!	
Szakszon Réka	
A csókbetegség nyomában	30
ÜZENET A FÖLDNEK	
A fenntartható fejlődés rovata	
Természetesen otthon	32
NYEREMÉNYJÁTÉK	34



Magazinunk újrahasznosított papírból készült



HANGA ZOLTÁN



Egy ormányosmedvével
Fotó: Pozsonyi Zita

■ Honnan ered az állatszereteted?

Mivel Lágymányoson nőttem fel egy gangos házban, korlátozottabbak voltak az állattartás lehetőségei. Viszont a dédszüleim még gazdálkodásból éltek, amíg el nem vették a földjeiket, és rájuk nem sütötték, hogy kulákok. Amikor elkezdtem én is állatokkal foglalkozni, kicsit úgy néztek rám a családban, mint a hagyomány folytatója, még ha nem is marhákat neveltem. David Attenborough-filmeken nőttem fel, szerettem figyelni az állatokat. Aztán amikor önkéntes gondozóként egyre többet jártam ide, azon kaptam magam, hogy komolyabb dolgokat is rám bízhatnak, s egyszer csak itt ragadtam.

■ Mi egy állatkert társadalmi szerepe?

Az állatkerteknek négy fő küldetésük van. Az egyik, hogy jól érezzük magunkat, erre azt mondjuk, hogy természetközeli rekreáció, hiszen léteznek úgynevezett urbanizációs ártalmak, mivel az ember eredetileg nem városi környezetre lett kitalálva. Ezeket az ártalmakat ilyen természetközeli élményekkel lehet kiheverni. Ráadásul ma már egyre

kevesebb olyan program van, amit egy egész család együtt tud megélni. A természetvédelem szintén a feladataink közé tartozik. Vannak olyan fajok, melyek már csak az állatkertekben lelhetők fel, mert a ki-



Egy mentett sünnel
Fotó: Tóth Leticia

pusztulás fenyegeti őket – az ő visszatelepítésükben is szerepet kell vállalnunk. Végül a kutatás is fontos tényező, hiszen vannak olyan tudományos területek, melyeket csak az állatkertekben tudnak vizsgálni. Sok minden, amit az állatokról tudunk, az állatkerti kutatásoknak köszönhető. William Harvey például szintén ilyen kutatásokat végzett, amikor rájött a vérkeringés működésére.

Persze sok olyan kritika is éri az állatkertet, hogy „szegény

állatok be vannak zárva”. Harminc évvel ezelőtt valóban előfordult, hogy egy tigris egy háromszor kettes ketrecbe volt bezárva. A bezárást is lehet jól és rosszul is csinálni. Érdeemes megnézni, mi van az állatkert-

ben és mi a vadonban. Azt gondoljuk, hogy a vadonban a szabadság érzésével boldogan elszökdécselnek az állatok, ellentétben azokkal a társaikkal, akik be vannak zárva. Az, hogy egy állat a biológiai-
lag lehetséges leghosszabb életet leélje, és számos utódot hátrahagyva, öreg haljon meg, a legritkább esetben fordul elő. Még egy olyan vadonban is, ami érintetlen – de tudjuk, hogy az ember már mindenütt ott van, környezetet szennyez és vadászik. A mai állatkertekben olyan mesterséges ételteret hoznak

létre az állatoknak, amit azok elfogadnak. Nem vadászik rájuk senki, nem veszik el a táplálékukat, ha esetleg betegek lesznek, nagyobb eséllyel élnek túl, hiszen az állatorvosok segítenek rajtuk. Régebben az ifjúsági filmekben toposz volt, hogy szabadítsuk ki a foglyul ejtett állatokat (pl. *Szabadítsátok ki Willyt!*). De ha ma megnézed a *Madagaszkárt*, mit látsz? A főszereplő állatok végignézik, amint a *What a Wonderful World* zenéjére a ragadozók felzabálják a cuki, ártatlan kisállatokat.





Egy felgyógyult vörös vércse elengedése a Hortobágyon
Fotó: Bagosi Zoltán

■ A történelem során hogyan alakult ki az igény az állatkertekre?

A vadállattartást nyugodtan nevezhetjük civilizációs jelenségnek, ugyanis az ókori Egyiptomban, Mezopotámiában már léteztek ilyen állattartó kertek. Volt, hogy ez az uralkodó gazdagságát szimbolizálta, de olykor háziasító szerepük volt. Az ókori Kínában létezett egy olyan kert, melyet az *Ismeret előmozdításának kertjének* neveztek el. Aztán ott voltak a gladiátorjátékok, amik miatt szintén tartottak vadállatokat. Ez ma már persze másfajta előjelet kap. Voltak olyan uralkodók is, akik erős intellektuális érdeklődést mutattak a vadállatok iránt. Például Lotharingiai Ferenc német-római császár, akinek felesége, Mária Terézia viselte a királyi címet, így az aktív politika is az ő feladata

volt, s a császárnak maradt ideje a hobbijára. Az első állatkertek tehát ilyen uralkodói gyűjteményekből alakultak ki. A pesti állatkertet már a polgárság hozta létre, 1866 óta működik.

■ Mit jelent egy állatkert szóvivőjének lenni?

Egyrészt tudnod kell a választ a kérdésekre. Ha valaki elvégez egy kommunikációs iskolát és holnaptól ő az állatkert szóvivője, akkor igen nehéz helyzetben van. Bizonyos kérdéseket, amiket feltesznek egy állatkerti szóvivőnek, érthetően, de szakmailag korrekten kell megválaszolni. Szerencsére ezekkel nekem nem volt problémám, mert azelőtt, az iskola mellett állatgondozóként dolgoztam itt. Vannak persze mások is, akik a legtöbb kérdésre tudnák a választ, de nem biztos, hogy jól reagálnának

olyan stresszhelyzetekre, amik egy nyilvános szerepléssel járnak. A közérthetőség mellett fontos, hogy pozitív kicsengésű legyen egy nyilatkozat. Az állatkert egy közművelődési intézmény, de a legtöbb motiváció, amiért idelátogatnak az emberek, mégiscsak a kikapcsolódás.

■ Ha az Állatkert szóvivője egy közkedvelt figura, az segít a látogatottságon?

Nem hiszem, hogy ez önmagában elég. Ha a szóvivő csupa jó dologról beszélne, a látogató viszont az ellenkezőjét tapasztalná, nem lenne ilyen jó a látogatottság. A legjobb reklám az, ha eljön ide a látogató, jól érzi magát és ezt meséli el mindenkinek. Sokan azt gondolják, hogy elég, ha jól kommunikálunk. De azzal csak ideig-óráig lehet sikeresnek lenni. Talán egy millió-hetvenhétezer

látogatónk volt. Én, mint szóvivő csak ennek a kiteljesedésében segíthetek. Nem rajtam múlik, de sokat hozzátehetek, hogy bizonyos dolgokat megtudjunk az élővilágról. Ez egy bizalmi kérdés, és az emberek hamar eldöntik, kinek hisznek.

■ Nemrég megjelent az interneten egy videó, amiben egy ember megöleli a vadonban élő oroszlánokat, és ezzel láthatóan az oroszlánok sincs semmi baja. Ennek mennyi a realitása?

Azt az oroszlánt, amelyiket meg lehet simogatni, „oroszlán light”-nak hívom. Például a cirkuszi oroszlánok, amiket emberek neveltek fel. De az ördög azért ott sem alszik. Ha nem is ölik meg a gondozójukat, egy-egy karmolás mindig benne van a pakliban. Mi azt szeretjük, ha a vadállatok nem veszítenek a vadságukból. Elszakíthatnánk az anyjuktól a kisoroszlánokat és cuki, simogatható állatokat nevelhetnénk belőlük, csak ez se a kisoroszlánok, se az anyjának nem lenne jó. Az oroszlán és az ember nem puszipajtások. Csak akkor nevelünk mesterségesen egy állatot, ha muszáj. Ráadásul az előbb említettük az állatkert szerepét a fajok viszszatelepítése kapcsán – ha „oroszlán light”-ot vinnénk vissza a vadonba, nem sok eséllyel kezdene új életet.

■ Te látod, ha boldog egy állat?

Az emberek hajlamosak emberi fogalmakba behelyettesíteni, amit egy állatnál látnak. Például az elefántnak a nagy fejéhez képest kicsi, mélyen ülő szeme van, s erre a legtöbben azt mondják, hogy „jaj szegény elefánt biztos nagyon szomorú...”, holott ő csupán így néz ki. A legtöbb állaton egyébként lehet látni, mikor érzi jól magát, mennyire él a lehetőség, ha szaporodni kell, milyen az egészségi állapota. Egy marék lepkénél ezt nehezebb lemérni. De a legtöbb embert csak a cuki emlősök

érdeklík, amik lehetőleg puhák és szőrösek. A „nemszeretem állatok” már kevésbé – ezt a kifejezést egyébként Schmidt Egon találta ki. Ilyenek a kígyók, a patkány, az összes rovar, a keselyű... A rajzfilmekben is ők a negatív figurák, pedig a keselyű például igen mókás jószág. Van egy olyan programunk, mellyel szeretnénk az embereket közelebb hozni ezekhez az állatokhoz, s ennek az egyik része,

hogy be lehet menni a fakó keselyűkhöz. Ők igen nagyméretű, kámpós csőrű madarak, és amikor finoman elkezdnek csipkelődni, sokan hátrálnak, ami neki csupán egy jó játék, a látogató viszont frászt kap. Persze vannak olyan emberek, akik minket teljesen hülyének néznek. Amikor napvilágot látott, hogy az Állatkertbe koalák fognak érkezni, kaptunk egy látogatói levelet, mely arról szólt, hogy mi milyen tudatlanok vagyunk, hiszen a koalák csak az eukaliptusz levelét eszik meg, és mivel az itt nincs, éhen fognak halni. Föl sem merült benne, hogy ez nekünk is eszünkbe jutott, és keressük rá



A tigrisnek nincs baja, csak szunyókál
Fotó: Bagosi Zoltán



Mentett sünnel a szabadon engedése előtt, a Pilisben
Fotó: Bagosi Zoltán

utóbbi tíz évet nézzük, rengeteg változás történt ezen a területen. Az Állatkert Facebook-oldalát százhuszszetren követik, ami nem kis szám. Rendszeresen töltünk fel saját tartalmakat, van Youtube-csatornánk...

■ **Zenés Állatkerti Esték** címmel koncerteket szerveztek. Ez hogyan összeegyeztethető az Állatkert eredeti funkciójával?

Az, hogy legyen zenei program egy állatkertben, nem új koncepció. Amikor a működés célját 1865-ben megfogalmazták, az utolsó pontban ez állt: „koronként zene

a megoldást. Ráadásul a munkatársaim voltak egy több száz órás tanfolyamon olyan állatkertben, ahol már régebb óta tartanak koalákat.

■ **Ezeket a leveleket meg szoktad válaszolni?**

Többnyire igen, de az én munkámhoz az is hozzátartozik, hogy sok-sok médiummal dolgozom ahhoz, hogy minél több embert elérjünk. Ha csak az

hozzájárultával a közönségnek kellemes mulatóhelyet teremteni”. Sőt, az 1910-es években az Állatkertnek saját szimfonikus zenekara volt, majd a '20-as években a rádió innen sugározta az első koncertjét. Ahol most van a japánkert, ott a háború után szabadtéri színpad működött. Aztán ez a funkció évtizedekre leállt, majd a kilencvenes években a Fesztiválzenekarnak volt itt egy koncertje, amivel újjáéledt

a hagyomány. A *Zenés Állatkerti Esték* már a tizenegyedik évadnál tart. Persze sokakban felmerül a kérdés, hogy a zenével nem zavarjuk-e az állatkert lakóit. Fontos a helyszínválasztás: vagy a főkapunál, vagy tópartnál szoktuk a koncerthelyszíneket kialakítani. Gyakori eset, hogy a koncertek előtt végigvonul egy páva a széksorok között, majd felül a krokodilház korlátjára, ahol már a többi páva is helyet foglalt – és kezdődhet az előadás. Aztán a számok közti szünetekbe a kacsák olykor behálapognak. Persze vannak olyan helyek, ahová nem ajánlott koncertet szervezni. Az sem mindegy, hogy milyen zenei műfajról beszélünk. A rock, vagy heavy metál nem simul annyira bele az állatkerti miliőbe.

■ **Amikor meghívunk egy reggeli műsorba, hogy az újszülött pingvinekről beszélj, nem zavar, ha esetleg két politikus között kell megszólalnod?**

A pártpolitika nem a mi világunk, és nem teszünk különbséget – főleg politikailag – a médiumok között sem. Minden médiumot emberek néznek, hallgatnak, olvasnak, és ha valamilyen közhasznú információt kell megosztanunk, szintén nem tehetünk különbséget.

Marosi Viktor

A



KULTURPART

WWW.KULTURPART.HU

ajánlja:



Izgalmas vállalkozásnak ígérkezik Leonard Bernstein **West Side Story** című művének szeptemberi bemutatója. A mára már klasszikusnak számító zenei anyag, az ismert slágerek az **Erkel Színház** színpadán csendülnek föl, régi-új megvilágításban mutatva be a shakespeare-i Rómeó és Júlia történetet. A bevándorlók és „öslakosok” közti ellentét, valamint az **utcai bandák háborúja** sajnos napjainkban sem ismeretlen probléma. **Bernstein zenéje, Sondheim dalszövegei**, és nem utolsósorban **Novák Péter**, a táncot kiemelt alkotóelemként kezelő, rendezése erős felütése lesz a 2015/16-os Shakespeare-évadnak. A főbb szerepekben **Boncsér Gergely, Miklósa Erika és Kálnay Zsófia** lesz látható.

20 éves lesz a **Fonó!** Ebből az alkalmából prémium táncmuzika és koncertsorozattal, új lemezkiadványokkal ünnepel a **Budai Zeneház**. **Szeptember 12-én** összművészeti nappal indul útjára a 20-as karikával fémjelzett, **kiemelt sorozat**, majd olyan vendégeket várnak még idén, mint **Borbély Mihály és Theodosii Spassov**, a **Muzsikás** és a **Buda Folk Band**, a **Makám**, **Dresch Mihály**, **Ferenczi György** és a **Rackajam**, **Pál István Szalonna**, a **Kerekes Band**, a **Parno Graszt** és a **Szászcsávási banda** vagy a **Tükrös**. A sorozat egyik csúcspontja a világ talán legismertebb torokénekes csapata, a tuvai **Huun-Huur-Tu** budapesti koncertje lesz **november 29-én**.



100 neves előadóművész közös koncerttel hívja fel a figyelmet a hazai gyermekéhezés megszüntetésének fontosságára **szeptember 26-án**, a Papp László **Sportarénában**. Délelőtt gyerekprogramok várják a nyolc évnél idősebbeket. Az esti **Nemzeti Minimum-koncerten** pedig fellép – többek között – a **30Y**, az **Anna and the Barbies**, **Balázs Fecő**, **Bereczki Zoltán**, **Bródy János**, a **Budapest Bár**, az **Európa Kiadó**, **Fábián Juli**, a **KFT**, **Dés László**, a **Magashegyi Underground**, a **Magna Cum Laude**, **Oláh Gergő**, a **Quimby**, **Szinetár Dóra**, **Tóth Vera**, **Vásáry André** és **Zorán**. Részletek: www.nemzetiminimum.hu

A **Bartók Béla út** vendéglátóhelyei, galériái, üzletei **szeptember utolsó hétvégéjén** ismét **színes programokkal** várják az érdeklődőket. Az **Eleven Ősz** fókuszában a művészet, a gasztronómia és a közösségi kezdeményezések állnak. A **Kulturális Tizenegy Egyesület szeptember 25. és 27. között** megrendezett fesztiváljának célja, hogy megmutassa milyen színű, pezsgő, eleven városrészé válik a Bartók Béla út. Egy olyan helyé, ahol jó találkozni, amelynek környezetében jó élni. A két nap során a galériák **workshopokkal, beszélgetésekkel** mutatkoznak be, a vendéglátóhelyek **saját specialitásaikból rendeznek kóstolót**, a **Gárdonyi téren pedig igazi fesztiválhangulat** várja a látogatókat. Az esemény részletes programja az Eleven design hétvége Facebook-oldalán olvasható.



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





Dogossy Katalin

A jó iskolában nem a felejtés számára tanítanak

Már megint vége van egy hosszú, forró nyárnak.

Már megint kezdődik az iskola. Családunkban két kisgyerek is első osztályba lép. Szüleik hosszas keresgélés után kiválasztották nekik a környékünkön elérhető, remélhetőleg legjobb iskolát. Nem volt könnyű.

Mert, melyik a jó iskola? Ki tudja, ki mondja meg?

A szülő csak áll és tanácstalan.

Az a jó iskola, ahonnan a gyerekek a legjobb középiskolába tudnak bejutni? Amelyikben a diákok a legtöbb tanulmányi versenyen jeleskednek? A mai teljesítménycentrikus világunkban a szülő könnyen gondolhatja azt, hogy igen. Az a jó iskola, ahol már első osztályban minden nap angolt tanítanak.

De biztos ez?

A gyerekekhez értő pedagógusok és gyermekpszichológusok azt mondják, hogy nem ez a fontos. A jó iskolában a gyerekekből nem ölik ki a kíváncsiságot és kreativitást, nem büntetik a tudásvágyat és őszinteséget. A jó iskolába nem szorongva indul el reggelenként. Nem talál ki hasfájást, fejfájást.

A jó iskola célja az, hogy megszüntesse saját magát, eljuttassa a gyereket az önállóságnak arra a szintjére, ahol már egyedül is képes ismereteket szerezni. A jó iskolában arra készítik fel, amire az életben majd szüksége lesz. Vagyis?

Önismeretre, mert erre van szüksége később, hogy megtalálja azt a munkát, azt a partnert, azt az életmódot, amiben boldog és elégedett lesz.

Empátiára. Arra, hogy bele tudjon helyezkedni mások szempontjaiba. Mert erre van szüksége ahhoz, hogy később megértse a szüleit, gyerekeit, főnökeit, beosztottjait. Vagy akár a szomszédjait, és békében tudjon élni önmagával és környezetével. Önuralomra. Mert erre van szüksége ahhoz, hogy elérje a céljait.

Kitartásra, hogy képes legyen küzdeni.

A jó iskolában megtanítják a gyerekeket tanulni, és gondolkodni. És nem ismereteket sulykolnak beléjük, hiszen annak, amit a gyerekeknek a mai iskola tanít, 75 %-át öt év alatt az

eminensek is garantáltan elfelejtik, ha nem használják mindennap. Tehát nem a felejtés számára tanítanak. Ráadásul ma már a gyerek az internetről egy óra alatt több információhoz jut, mint amennyit a tanár, mint a tudás birtokosa, és az iskola, mint a tudás központja, egy hónap alatt át tud adni neki. Az iskola feladata a harmadik évezredben nem lehet csupán a tananyag átadása és elsajátításának ellenőrzése.

Hanem?

A jó iskola gondolkodni tanít, nem ismereteket sulykol, hanem az ismeretek feldolgozásában segít. Nem adatokat magoltat, hanem megtanítja az adatokat értelmezni. Az igazat a hamistól megkülönböztetni.

A jó iskolában a gyerekek megtanulják, hogyan kezeljék konfliktusait, hogyan tolerálják a másságot. A jó iskolában a gyerekek együttműködnek, bíznak egymásban, és elismerik a másik képességeit. Megtanulják, hogy mindenki jó valamiben.

A jó iskolában jó pedagógusok tanítanak.

Hogy milyen a jó pedagógus?

Nem szigorú, nem engedékeny, hanem mindig olyan, amilyennek a konkrét nevelési helyzetben lennie kell. Nem pályakezdő, de még nem nyugdíj előtt áll. Már valószínűleg családja, gyermeke van. Még fiatal és rugalmas, az újat befogadni akaró, de már van saját nevelési tapasztalata. Már nem csak a tananyagot tanítja, hanem a gyermekeket is. Ha az ember egy jó pedagógus osztályába lép, látja, hogy az osztályterem falait az ott tanuló gyerekek munkái díszítik. Színesen, bőségesen.

A jó iskolába jó belépni. A környezet tiszta, a folyosókon senki sem rohan lökdösődve, üvöltve, a légkör nem félelmet áraszt, hanem örömet.

A jó iskolában az érzelmi intelligenciát is fejlesztik, nem csupán az értelmi képességeket.

A kilencvenes évek elején ugyanis volt egy vizsgálat. Arra kérdeztek rá a kutatók, hogy mitől függ a gyerekek életben való boldogulása. Kiderült, hogy az értelmi képesség, vagyis az IQ, illetve az iskolában megtanult anyag

csupán 18%-ban befolyásolja az életben való későbbi helytállást. Az életben való beválás döntő mértékben az érzelmi intelligenciától és ennek különböző változataitól, szociális készségektől, kommunikációs képességektől, és a kreativitástól függ.

Hogyan lehet ezeket fejleszteni? Vannak technikák.

Az önismeretet a kortársakkal közösen végzett feladatok fejlesztik leginkább. Az az iskola, ahol a feladatokat nem egyénileg, hanem párban, csoportban kell végezni, az jó.

Az önuralmat és kitartást leginkább a sportok fejlesztik. Az az iskola tehát, ahol a mindennapos sportot támogatják és lehetővé teszik, az jó.

A kreativitást segítő technikák lényege az, hogy olyan feladatokat kínál, melyek megoldásához mindkét agyfélteke használatára szükség van. Mert agyunk mindkét fele más és más képességeikért felelős. A bal agyféltekénk képessége a beszéd, írás, olvasás, számolás, logika, elemzés, listázás, részletek, sorbarendezés, egymásutániség. A

jobb agyfélteke viszont a képzelet, a színek, téri-vizuális ingerek, muzikalitás otthona. A közfelfogás szerint vannak jobb-, illetve balagyféltekés emberek. Ez azonban nem teljesen igaz, inkább arról van szó, hogy ki-kinek agyának melyik felét használja inkább. A nyugati kultúra erősen a logika, az elemzés, az információ feldolgozásra épít. A verbalitás a legfőbb alapja. Oktatásunk egyoldalúan a bal agyféltekei funkciókat preferálja. Ezért a kreatív gondolkodás kifejlesztéséhez olyan módszereket kell elsajátítanunk, amely a két félteke képességeit egy-egyfelteke fejleszti. A jó iskola ezt teszi.

Ilyen egyszerű. Gondoltam, amíg el nem kezdtünk iskolát keresni.

Mert azóta tudom, hogy jó iskola nincs.

Csak olyan iskola van, amely a legfontosabb két szempont szerint jó.

Nem kelt félelmet, se szorongást, tehát nem árt. És nem öli ki a tudásvágyat a gyerekekből.

A többi szinte jön magától.





Novák Péter

Éhezők Diadala

„...szeretnék mindenkit arra bátorítani, hogy ki-ki a maga szerepe szerint és a maga felelősségi területén tegye meg a testvériség gesztusait...”

Ferenc pápa

Elnézést a címadás filmes parafrázisának cinizmusáért, tán magam is jégtáblaként sodródok már valamely szélsőség sarkpontja felé... Mindenestre, akár távolodó visszhangként, de önmagam ismételném szüntelen: ha nem változtatunk a népesség, a fogyasztás, és az elosztás ellentmondásain, lefagy a rendszer!

Úgy, mint még soha. Perszonális anomáliáimat újabban rendre tetten érem; minap a verőfényes bécsi napsütés kirakataiban csillogó elérhetetlen látványa kapcsán fogott el a pánik, s szakítottam meg gyermekeim fogyasztói szocializációját azonnal. Mi van, ha most, ebben az ezredmásodpercben áll mellettem, mögöttem, előttem valaki a testére szerelt pokolgéppel, hogy önnön, és mások életét feláldozva vegyen elégtételt vélt vagy valós igazságaiért? Mi?

Lehet, intézményesített paranoia az egész. Az enyém is, az „övé” is... Mégis odébb terelem a családot, nem beszélve gondolatimról, bár azokon kevesebb sikerrel leszek úrrá. Hurrá, nyaralunk. Míg békén szusszan a mackóhad, s a megalómánia autócsodái kedvesen szorítanak le az autópályáról valahol Nyugat-Európában, összerakni kívánnám magam, no meg félművelt történelmi, alig értett gazdaságpolitikai, és gátlástalan médiainformációimat. Tudniillik (zavaros) egészségyűrva a helyzet, már korántsem olyan egyszerű, illetve nem lehet olyan egyszerű, illetve nem egyszerű...

Persze, hogy nem az! Csak ugye mégis.

A technológia és az infokommunikáció kollektív kölcsönhatásainak aranykorában végképp, hol egyetlen ember, legyen az a mindentől eselő, vagy a mindenkit vezető, végül milliárdok soráról dönthet. Lélekszámban, bankszámlában egyaránt.

Az előbbi, közel 7,5 gigás mennyiségünk – ezt is sokadszorra könyvelem az idén – még úgy is elképesztő, hogy a statisztikák szakemberei szerint háromszorosát bírná el a bolygó! HA MÉG MA modifikáljuk az allokációt – jegyzi meg, majd-hogynem titkosírással az apró betűk azon szerzői, kiket még nem vett meg, vagy félemlített meg valamely hatalmi, gazdasági erő, esetleg mindkettő.

Egyenlően megosztani a cuccot, visszaadni az ellopott szajrét, szétdobni a zsetont, mit négyszáz év niggerezés, mocskos sárgázás, halott indiánózás, stb. alapozott vaskosra – így szól a szaknyelv szabad fordításban, s már hallom is, miként sajnál le a többség magában, hogy még ilyet...

Igen, még ilyet! – folytatom elkeseredetten srácaim felhasználói nevelését a panzió büféreggelje mellett, de oly vehemenciával, hogy szavaim súlya alatt csak úgy röpül megannyi morzsája a lazacos szendvicsnek; a kevesebb az több, lemondás, szolidaritás, sorolhatnám ezt is.

Remélem, egy életre megtanultátok!

És az utóbbi, mármint milliárdok pénzügyi

tekintetben? Ó kérem, válság ide, háborús állapotok oda, dübörögni látszik a világgazdaság (is).

A sok drámai forgatókönyv mellett szintén reményt keltő kutatási adat, hogy kis szerencsével, de a század közepére a középosztály mindent visz planétánkon! Habár e prognózis szerint a pozitív mutatók lokalizációja erősen Távol-Keletre tolódik majd, döntően elfogadható az össz- és jövőkép. Olyannyira, hogy az efféle utópisztikus elemzések alig tesznek említést a küszöb alá rekedő, mintegy harmadnyi kisebbségnek jósolt földlakóról.

Rossz esetben az öreg kontinensen élőkről, mert bizony tengődhetünk mi is, mint sereghajtók a pillanatnyi érdek-döntések folyamányaként, előregedett nemzetállamok elefántcsonttornyaiiban rettegve...

Már akinek lesz miből. A többi meg elindul. Már akinek lesz hova. Jellemzően asszonyok, gyerekek, ilyesmi. Ismerős?

Ennyit nemzetközi híreinkből, hisz lenne tennivaló helyben is, ahogy a mellékelt ábra mutatja. Ha másért nem, saját jövőnkért.

A többit, hogy tanulunk-e saját hibáinkból, meglátjuk ezután:

művészek, kommunikációs szakemberek, újságírók, társadalomkutatók fáradhatatlan csoportja hívta életre a Nemzeti Minimum Programot, mint civil kezdeményezést, alapvetően a magyarországi gyermekéhezés felszámolásának érdekében.

Céljuk, hogy a Magyar Országgyűlés törvényi szinten garantálja, és biztosítsa hosszú távon, hogy költségvetési okokból nem éhezhet Magyarországon gyerek!

Számos szervezet és egyház csatlakozott. Aztán, láss csodát, végül az állam is felelősen járul

hozzá a tervezethez! Országgyűlési határozat, képviselői indítvány katalizálja a törvénykezési folyamatot, amely biztosíthatja a magyarországi gyermekéhezés megszűnését.

Hát, őszintén mondom: tapsvihar... Nota bene lesz az is!

A Nemzeti Minimum Programot előadóművészek sokasága érzi magáénak; közel 100 énekes, muzsikás, színész közös koncerttel áll a Papp László Budapest Sportaréna színpadára szeptember 26-án, immáron ünnepelni a célkitűzéseket, bátorítani mindannyiunkat a cselekvésre!

Eljön?

Ki tudja, tán ezen jeles napon, egyszer az Európai Minimum Program megszületését is együtt ünnepelhetjük...

HIRDETÉS

Paradigmaváltás a XXI. század orvoslási gyakorlatában.

Alternatív szűrővizsgálatok az integratív medicina holisztikus – egész emberre vonatkozó – elvei alapján.

Belgyógyász szakorvosok, tradicionális kínai akupunktúrás orvos, természetgyógyászok, kineziológusok és kozmetikusok bevonásával a szakemberek komplex összefogásával nyújtunk segítséget az okok felkutatásában és a problémák kezelésében, megszüntetésében.

VitaHelp Vitál Központ

1125 Budapest Zsolna u. 27

Bejelentkezés: (+36)70/7780902 (+36)1-224-0050 info@vitahelp.hu www.vitahelp.hu

-50%

Ezen kupon leadásával az Önnek érkező 2. személynek 50 % kedvezményt biztosítunk vizsgálatunk árából!





Polgár Teréz Eszter

„Nem az ő hibájuk...”

Rengeteget hallani gyermekvédelemről, új és új koncepciókról. Azokról kevesebbet, akik naponta ott vannak a vártán, a gyerekek mellett, akiket jobban fenyeget a kiégés, elhasználódás, mint szintén veszélyeztetett tanár-társaikat. Beszélgetőtársamnak nem járt nyári szünet, bár pedagógus: nevelő egy budapesti gyermekotthonban. Neve elhallgatását kérte, de hogy ki ő, milyen ember, az kiderül abból, amit elmesél.

Állami gondozottakkal töltött mindennapjait, érzéseit, gondolatait évek óta blogjában mondja el „mindenkinek”, Tóth Lajos álnéven. Így őszinte lehet – akárcsak most velem és Önökkel.

Befogadóotthon vagyunk, az én csoportom 12 fős, főleg fiúkból áll, ovistól tizenhét évesig, de egy másik csoportban például három hónaposunk is van, plusz enyhén értelmi sérültek is. És azt képzeld el, hogy egy nevelő jut egy csoportra... Én a nappalos gyermekfelügyelővel dolgozom váltásban, meg a hétvégés kollégával. Nincs normatíva több státuszra. Nagyon különböző háttérrel kerülnek ide a gyerekek. Hosszú folyamat, míg valaki állami gondozásba kerül – főleg a szülők alkalmatlansága miatt. Van, aki arra vár, hogy a szülei „alkalmassá váljanak” a nevelésére. Akiről már lemondtak a szülők, ott az a cél, hogy örökbe adják.

A több-

viszont nem mond le a gyerekről, nem is érti, miért „vették el” tőle. Nyilván a „mocskos állam”, a „hülye nevelő” tehet róla, na, majd beperel ő mindenkit..., de közben félig börtönben él, viszi a gyereket kocsit lopni. Mire megszületik a határozat, hogy egyáltalán nem viheti ki, az fél-egy év. Közben folyton részeg, nyomja a kölyöknek, hogy mi vagyunk az ellenség. A gyerekek mindig nagyon várják a szülőt, azt is, aki nem tud mit kezdeni velük, ha otthon vannak, de szétesnek ebben a ketősségben. Az is gyakori, hogy egy szülő életvitelszerűen nem tudja ellátni a gyermekét, hétvégekre viszont igen. Van, akit soha el se visznek, nem is látogatnak. Itt minden gyerek nagyon sérült, de közben hamar kialakul egy sajátos ironiájuk, ahogyan kívülről nézik magukat.

Mennyire kötődnek a nevelőhöz?

Ez nehéz ügy, mert folyamatosan cserélődnek a nevelők; kevesen bírják sokáig. Az újakat már csak hobbiból is elkezdik kószolgatni a gyerekek, van, aki már itt feladja. Ezt úgy tudod bírni, ha belegondolsz, milyen lehet, ha nincs egy biztos pont az életedben, az ún. otthonodban váltják egymást az idegenek. Én nyolc hónapja vagyok itt, elfogadtak, úgy tűnik, kialakult egy rend. Ezalatt mi is három hétvégest küldtünk el, míg találtunk megfelelőt. Mert ami máshol oké, hogy a tévé előtt hever, a mosogatás derogál neki, vagy agresszivitással reagál a gyerekek agressziójára, na, ez nálunk nem megy. Aki egy otthonban azon lovagol, hogy mi hivatalosan a feladata, és mást nem csinál, annak sincs itt helye. Végre nagyon jó szakmai

csapat alakult ki, ami fontos, mert muszáj összedolgoznunk.

A blogon írod, hogy kiégett állapotban kerültél ebbe a jól működő otthonba. És aztán jönnek a horror-sztorik: a jól működő otthonról.

Jó, de nekem ezek már megszokottak voltak. Első nap csak röhögtem, hogy próbálkoznak. Mikor az egyik gyerek felmászott a szekrényre, és megdobált, azt üvöltve, hogy „te kopasz köcsög”, mondtam, hogy nem vagyok úgy öltözve, hogy tudjak nyilatkozni a tévének, ha leesik. Ha belül nyugodt maradsz, ha látják, hogy nem adod fel és nem szöksz meg, az működik. Fontos, hogy ne tolakodj, de hallgasd meg őket, figyelj rájuk, és ha korrekt vagy, azt is megjegyzik. A döntő pedig az idő: hogy még mindig ott vagy. Én átmeneti otthonban dolgoztam vidéken több mint tíz évig, szóval itt tényleg nem ért már meglepetés. Szakmailag meg ég és föld a két hely. Ott semmi teret nem adtak, belső harcok folytak, az igazgatót csak a kis pozíciója érdekelte, meg a gyerekek megmaradt ebédje, amit hordott haza a biciklijén... A nevelők

zöme azt nézte, hol lazíthat; itt 80%-ukat azonnal kirúgnák.

Mit jelent pontosan, hogy „átmeneti otthon”?

Szerencsés esetben tényleg ideiglenesen van ott a gyerek egy átmeneti krízis miatt, mert pl. az egyedülálló anya kórházba kerül. Az általános viszont az, hogy a szülő elveszíti a lakást, nem tudja fizetni az albérletet, hajléktalan lesz, vagy a kamasz gyerekekkel nem tud mit kezdeni, aki csavarog, drogozik, és akkor beadja, hogy nevelje az állam. Az átmenetiben 600 gyerek fordult meg, amíg ott voltam. Sokan családon belüli erőszak miatt kerültek be. Három testvér végignézte, ahogy az apa megszurkálja az anyát, aki túlélte, és a nagyapát, aki belehalt. Rengeteg „jó ember az, csak ha iszik”-család gyerekeit menekítették hozzánk. Láttam sok anyát is, aki a világ végéről menekült az állat férje, stricije elől, és beadta a gyerekeket, míg albérletet meg munkát talál. Olyan is volt, hogy miután az apa megölte a feleségét, a gyilkos anyja(!) kérte, hogy ő nevelhesse az unokát. Remélem, megtagadták. De önmagában az irtóra dühít, hogy hány gyerek szív a szülei miatt egész életében. Mert ugyan ki kerülnek normális emberek az állami gondozásból, de nem ez az általános.

Egy bántalmazó/alkoholista családból otthonba kerülő gyerekek már van egy képe a világról...

Vagy bűnöző családból: apa börtönben, anya prostituált – rengeteg példát láttam rá. A négyéves úgy káromkodik, hogy csak nézek. Meséli a sztorikat, meg a pornófilmet az óvodában. Mit tudsz csinálni? Elkezdted a nagyon hosszú munkát. Az egyik ilyen gyerekem már próbál szabályokat elfogadni, kevesebbet káromkodik. Viszont nála sem azzal kezdtem, hogy: „Beszélj szépen!”. Itt nem játssza el az ember a pedagógust, úgy jutsz előre, ha nem vagy elszállva, nem vagy leereszkedő, ha az ő nyelvükön beszélsz.

Eredetileg magyartanárra vagy. Ha érettségi után megkérdesznek, mi lesz belőled, mit feleltél volna?

Fogalmam se volt, mit akarok csinálni. Megúszósban voltam. Azt tudtam, hogy apáméknak igaza van, egyetemre kellene menni, de inkább helyben maradtam, és csak főiskolát végeztem, utána utazgattam, alkalmi munkákból éltem, nem tartottam sehova. Szerencsére apámnak elege lett, és betölt dolgozni egy átmeneti otthonba, ahol épp volt üresedés. De ha valaki, én megértem, amikor egy fiatalnak nincs jövőképe, célja.

**A blogot miért kezdted írni?**

Annyi sokk ért az átmeneti otthonban, hogy folyton ezekről beszéltem a barátaimnak. Aztán láttam, hogy már nem bírják, de muszáj volt kiadnom magamból, hogy be ne kattanjak. Így jött a *tampi.blog.hu*. Az első évek szövegein látszik, mennyivel idealistább, naivabb voltam. Az átmenetiben csak 3-4 gyerekkel foglalkoztam: ők olyanok lettek, mint a családom. Sokat csaltunk a kedvükért, hogy maradhassanak, mert tudtuk, hova kerülnének vissza. Egy kislányom ötödiktől nyolcadikig maradt, aztán eltűnt, majd néha felhívott, hol rúdtácol épp... Később a felzárkóztató képzésen találkoztam vele, többekkel meg akkor, amikor börtönben tanítottam. Alig egy-két happyend-sztorit tudok mondani 10 év alatt. Évekbe telt, míg meg tudtam szokni, hogy látszólag hiába dolgozom, vagy hogy egy gyereket elvisznek egyik napról a másikra. Akkoriban főleg lakásotthonba kerültek: 10-12 gyerek egy vidéki családi házban, nevelőkkel. Az ötlet tök jó, csak nem működött.

Talán mert családot imitált, tehát hazugságra épült.

Lehet, csak a nagyváros nagy problémája meg az, hogy sok

a kísértés. 500 Ft adagja a designer drogoknak, azt se tudják, mit szednek be. Nemrég egy képzésen mesélték vidéki kollégák, hogy a gyerekek versenyt szaladnak egy homoszexuális férfi kiszolgálásáért, hogy a pénzt drogra költse. Nincs más az életükben, csak a pillanatnyi öröm. Itt, ebben az otthonban ez nincs. Kisebb korban kerülnek hozzánk, cigiznek, ennyi. De sokkal jobb lenne falun vagy tanyán lennünk. Egy gyerek csináljon valamit, ahelyett, hogy depressziósan ül a számítógép előtt. Nekem feltett szándékom, hogy legyen egy tanya, ahova legalább lejárhatunk, ahol az utógondozottak maradhatnak dolgozni. Látnának perspektívát, beépülnének egy falu életébe. Biztos idealisztikusan hat, én is kiröhögöm magam, de ha nem is tervezget az ember, akkor elfásul.

A blogod mindenesetre addig is hatékony: tanya még nincs, de csocsóasztal már igen.

Sokat írtam a napi anyagi gondjainkról, nem gondoltam, mennyi embert tud megmozgatni egy nem is annyira direkt kérdés – bár a csocsóasztal eléggé az volt. Egy gyermekkel foglalkozó intézményben mindig van plusz kiadás.

Ami egy családban mindennapos – fagyi, pizza, szülinapi torta, ajándékkönyv – egy gyermekotthonban luxus. Havi csoportpénz van, amiből az ételmiszer jön ki, illetve más alapköltségek. Egy iskolai befizetési roham, tábor, stb., vagy ha szemüveget kell csináltatnunk, teljesen felborítja a csoport gazdasági életét. A nekünk adományozott pénzek tényleg „luxusra” mennek el: ajándékra, pizzára, gyrosra. Mert volt gyerekünk, aki még nem evett gyrost. Na, most már ő is evett.

Hogy látod, mit sikerült elérned nyolc hónap alatt?

Onnan indultunk, hogy a srácok a végét sem húzták le, folyton feleseltek, kupi volt, össze-vissza ettek. Most rend van, rendszer, közösen vacsorázunk, olyankor van idő beszélgetni is. Csak kevés vagyok ennyi gyerekekre. Lehetetlen a hiperaktív gyerekeket lekötöni, míg mással tanulok, közben vacsorát csinállok, megágyaztatok... Az éjszakásra nem hagyhatok semmit, ha nem tudom elérni, hogy a gyerek megcsinálja a dolgát, rám marad. Van, hogy az egész nap folyamatos konfrontálódás, ami nagyon kimerítő. Néha le kell ordítani vagy meg kell zsarolni őket, hogy pl. nem lesz számítógép

meg tévé, ha mással nem tudok hatni... De mindig ott van a fejemben, hogy nem az ő hibájuk, hogy itt kell élniük. Ezt azon verik le, aki ott van: rajtam. De mégis kialakul kötődés, tudom, hogy szeretnek. Kérdezik: „Te leszel ma velünk?” Mondom, én. Ők meg: „Az jó.”

Az alapvető negatív hozzáállásuk a világhoz meg tud változni?

Ez a legnehezebb. Van, aki olyan depressziós, pesszimista vagy dühös, hogy semmit nem lehet vele kezdeni. Ki kellene emelni, ki egy tanyára, hogy lássa, ahogy kinő, amit ültetett, vagy kapcsolatba kerüljön egy állattal. Van olyan cigány gyerekünk, aki azt mondogatja, hogy utálja a cigányokat. Az apja verte az anyját, börtönben van, az anyja nem látogatja. A testvére látszólag jobban van, de ő meg a nőket utálja, már most. Azzal is nehéz szembenéni, amikor a börtönből kijött papa azt közvetíti a gyerekeknek, hogy a börtön vagány, ő az őr is leüti, keménynek kell lenni, meg kell harcolni a magadért, és akkor te csicskázatsz. Én meg próbálom mutatni az ellenpólust. Tanítottam börtönben fél évig, hát, nem akkora poén a sitt. Gondold

el, normál családban is hány-szor mehet rossz irányba egy gyerek, de megtartja a családot, munkára fogja, példát mutat. Én is elcsúszhattam volna, pedig nekem van családom. Nekik nincs.

Írsz arról a problémáról, hogy az állami gondozottak 18 évesen nagy összeget kapnak, de nem tudnak a pénzzel bántani...

Minden gyereknek van egy gyámja, aki kiadja a pénzt, csak ő nem ismeri a gyereket. Régen nevelő is lehetett gyám, aki tudta, kire nem lehet pénzt bízni, rávehette, maradjon utógondozásban, vagy lekötötte a pénzt, mielőtt 18 lett. A gyám ma hivatalnok, akihez néha 50 gyerek tartozik. Ő ír alá, őt hívja a gyerek, ha iPhone-t akar, mert akar. A gyerek nem látja a pénz értékét, nem tanul meg vele bánni, mint egy családban. 18 évesen kap egy összeget, amivel az életét kellene megalapoznia, de csak arra elég, hogy albrétbe menjen – amit viszont fenn is kellene tartani. Jellemzően pilanatok alatt elkölti a pénzt, vagy elveszik a hirtelen megjelenő szülők, rokonok meg „barátok”. Ez a tipikus. Egy 18 éves állami gondozott lelkileg szét van barmolva, azt se tudja, mi a munka, és mit kell gürcölni

százezer forintért. Nagyon nagy hülyeség a kezébe adni milliókat. Én annyit tudok tenni, hogy felvázolom neki, mi lesz, ha elveri a pénzt: hajléktalan, prostituált, alkoholista, drogos.

Látom az ördögi kört. Tanítottam felzárkóztató képzésen és börtönben is. A felzárkóztatón főleg nők vannak, akiknek az állam fizet, hogy beüljenek a képzésre. Ők az anyák, akiknek a férjeik meg a börtönben ülnek. Így áll össze a rendszer: szülőktől a gyerekekig. Minden elemét közelről ismerem.

Maradt benned optimizmus?

Azt szoktam mondani a kislányomnak meg az élettársamnak, aki hasonló helyen dolgozik, mint én, hogy mi lenne akkor, ha mi nem lennénk?! Nincsenek látható eredmények, bár én remélem, hogy majd lesznek, de más országban még gyermekotthon sincs, a gyerekek az utcán élnek. A mostani, gyerekközpontú munkahelyemet is nagyon értékelem a korábbiak után. És ha aznap jobban érzi magát a gyerek, vagy figyelmet kapott, az értelmes nap volt. Amikor meg falhoz csapja a szendvicset, mert iszonyúan dühös, rászólok, de közben megértem.



SZEPTEMBERI AKCIÓ!

Az akció 2015. szeptember 1-jétől 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.
Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Cetebe 500 mg retard kemény kapszula 120 db



C-vitamin-hiányos állapotok megelőzésére és kezelésére. Nagy dózisu C-vitamin, hosszan tartó hatással, aszkorbinsav-tartalommal

2 990 Ft
24,9 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Magnesium-Sandoz 243 mg pezsgótabletta 20 db



Magnéziumhiány kezelésére

1 110 Ft
55,5 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Béres Vita-D₃ 1600 NE tablettá 90 db



D-vitamin-hiányos állapot fennállása esetén javasolt

1 595 Ft
17,7 Ft/db

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

Sinupret bevont tablettá 50 db



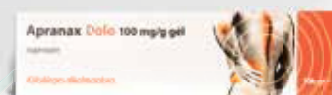
Az orrmelléküreg és a légutak heveny és idült gyulladásainak kezelésére

1 715 Ft
34,3 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Apranax Dolo 100 mg/g gél 100 g

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



1 460 Ft
14,6 Ft/g

Vény nélkül kapható gyógyszer

Multi-Tabs Immuno Kid rágótablettá 30 db



Vitaminokat, ásványi anyagokat és Lactobacillus GG tejsav-baktériumot tartalmazó készítmény

3 080 Ft
102,7 Ft/db

Étrend-kiegészítő készítmény

Nasopax orrspray felnőtteknek 10 ml



Gyulladt, duzzadt orrnálkahártya, neheztett orrlégzés, valamint heveny arcüreggyulladás esetén

1 385 Ft
138,5 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nailner körömgomba elleni stift 4 ml



Gombás körömfertőzés kezelésére

4 375 Ft
1 093,8 Ft/ml

Orvostechnikai eszköz*

Blend-a-dent Complete extra erős protézisrögztítő krém 47 g

Szuper erős műfogsorrögztítő krém



1 090 Ft
23,2 Ft/g

Orvostechnikai eszköz*

Lactiv Plus kapszula 30 db

Antibiotikus kezelés vagy gyomor- és bélrendszeri fertőzés esetén javasolt



2 095 Ft
69,8 Ft/db

Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszer

Cataflam Dolo 25 mg bevont tablettá 20 db

Diklofenák-kálium-tartalmú fájdalomcsillapító, gyulladás- és lázcsökkentő hatású készítmény



1 640 Ft
82,0 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Gentos nyelv alatt tablettá 60 db

A prosztata akut és krónikus megbetegedéseinek, a húgyhólyag rendellenességeinek és a vizeletürítés zavarainak kezelésére, továbbá mellékhere-gyulladás kiegészítő kezelésére



1 955 Ft
32,6 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Panadol Rapid Extra 500 mg/65 mg filmtablettá 24 db

24 db

Paracetamol-t tartalmazó fájdalom- és lázcsillapító gyógyszer



1 135 Ft
47,3 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Mebucain Mint 2 mg/1 mg szopogató tablettá 20 db

Torokgyulladás és enyhe szájüregi fertőzések helyi fertőtlenítő és érzéstelenítő kezelésére, valamint a társuló torokfájás és kaparásérzés enyhítésére



1 225 Ft
61,3 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

Ambroxol-Teva 3 mg/ml szirup 100 ml

Sűrű nyáktermeléssel járó légúti betegségek kiegészítő kezelésére alkalmas köptető hatású, ambroxol-hidroklorid-tartalmú gyógyszer



995 Ft
10,0 Ft/ml

Vény nélkül kapható gyógyszer

Stadalax 5 mg bevont tablettá 50 db

Biszakodil-tartalmú hashajtó készítmény, rövid időtartamú kezelésre szolgál székrekedés esetén



1 295 Ft
25,9 Ft/db

Vény nélkül kapható gyógyszer

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

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



Vág Bernadett

Csak egy angyal

Az volt az érzése, hogy az angyal, aki nemrégiben felbukkant körötte, hatalmas és zöld fényt áraszt, olyasmi zöldet, amilyen a nyári erdő. És még azt is hitte, hogy ez az angyal férfi, nagyhatalmú és erős, pedig mindaddig úgy tudta, hogy az angyalok nemtelen lények, már ha vannak egyáltalán.

Akkoriban már évek óta egyedül élt, a férje meghalt, a gyerekei kirepültek, a macskája is az örök vadászmezőkre költözött. Igyekezett elfoglalni magát, és nem gondolkodni az életén, ám a leg-sötétebb pillanatokban rátört a félelem, hogy ez már örökre így marad, nem lesz már senki, akihez oda lehet bújni, és akinek ő is a megnyugvást jelentené. Végül bele is törődött, hogy a nappalok és esték mostantól egyformán eseménytelenek lesznek, de mit is akarhat az ember egy tartalmas, szép házasság után, jócskán negyvenen túl, örülni, ha van munkája és aránylag egészséges. Ám azon a kora őszi hajnalon, amikor felébredt, észrevette egy dühösen csattogó madár, fura dolog történt. Még ki se nyitotta a szemét, a feje is üresen, kábán zsongott, még nem zúdultak bele a tegnapi áthozott gondok. És akkor, mint egy varázslat, sosem érzett, különös boldogság járta át. Ennek a boldogságnak nem volt semmi megfogalmazható oka, egyszerűen csak jött és elborította mindenét, ahogy a függőnyésen átkandikáló napfény.

És amikor hunyorogva visszahunyta a szemét, hogy elidőzzön még egy kicsit ebben az aranyló, zsongató békességben, mintha valaki végigsimította volna a testét. Oldalvást feküdt összekuporodva, mint egy kisgyerek, és az a nagy, meleg tényér pedig végigsimogatta, mintha megdicsérné, mintha vigasztalna, mintha nagyon szeretné. Nem nyitotta ki a szemét, nem akarta látni, hogy nincs ott senki, nem akarta tudni, hogy az egész csak képzelet. De akkor hallott is valamit. Egy

suttogást. Nem lehetett megállapítani, férfi vagy nő suttog-e, olyan volt csak, mintha a szél suhintotta volna meg az ágakat odakint a diófán. De ez a suttogás emberi hangokat formált, egyetlen szót.

– Segíték.

Na, erre már felült az ágyban, és körbenézett. A szíve úgy kalapált, hogy majdnem kiugrott a helyéről, a torka kiszáradt. Van valaki a szobában, ott ül és őt bámulja, miközben védtelen! Még mindig hallotta az előbbi szót, ott ismétlődött a fülében lágyan, de kivehetően, tisztán. Felült, de nem látott senkit. Óvatosan körbejárta a szobát, remegő kézzel kitarta a szekrényeket, belesett a függöny mögé, hiába. A szoba épp olyan volt, amilyen mindig is, tiszta, rendes és unalmas. Visszaült az ágy szélére, és újra lehunyta a szemét. A hangra várt. Vagy az érintésre. Mind egy. Jelre. A szíve legmélyebb óhajával kérte, hívta azt a valakit, érintse meg, szólaljon meg újra, bizonyítsa be, hogy nem csak a képzelet játéka, hogy itt van vele, és csak az övé, és simogatja és felkarolja.

Hirtelen meglátta magát kívülről, ahogy teljesen egyedül, lehunyt szemmel könnyörög valakihez, aki nem létezik, és elnevette magát. Ez a nevetés megcsiklandozta minden porcikáját, összehorzolta a haját, felkavarta a lelkét. De akkor elkomolyodott. Már hogy ne létezne, ha egyszer hallotta, érezte, és most is átjárja tőle a boldogság! Csakis egy angyal lehetett, döntötte el, és ettől még nagyobb nevezetnékéje támadt. Még hogy leszállyt egy angyal egyenesen az ő hálószo-bájába, hogy felajánlja a segítségét!

A nap ugyanúgy telt, ahogy szokott. Felkelt, mosdott, reggelizett, felöltözött és munkába indult. De nem ment ki a fejéből, hogy talán létezik valaki, aki hatalmasabb és erősebb, mint bárki, akit

ismer, és aki segíteni szeretne neki. Segíteni! De miért? Hogyan? És miben? Olyan borzasztó volna az élete, hogy segítségre szorul? Hiszen egészséges, anyagilag is elboldogul, a gyerekei szeretik és hetente meglátogatják, a munkája kellemes és szórakoztató, megvannak a kis hobbijai, a barátai, akikkel időről időre összejön. Mi lehet az ok, amiért ennyire megszánták őt odafent, hogy angyalt küldtek a segítségére? Talán valami baj van vele? Vagy lesz? Talán halálos kór emészt, csak még maga sem tud róla?

Késő délután, a villamoson hazafelé utazva hirtelen meglátta magát az ablak tükrében. Egy szomorkás, szürkés arcot látott, mintha nem is ő volna, mintha egy másik ember volna, akihez semmi köze, aki már rég feladta, aki már csak az ősz felé ballag, hogy átvészelve a még hátralévő időt hit és remény nélkül.

Aznap szokatlanul korán lefeküdt. Érezni akarta

a paplan tiszta illatát, a lepedő hűvösét. Meg azt a szokatlan, szívderítő, tétova felismerést, hogy talán nincs egyedül.

– Hát akkor segíts! – suttogta.

Azt nem tudta pontosan megmondani, mihez kéri a segítséget, de úgy gondolta, az angyal úgyis érti. Lehunyta a szemét, és újra felidézte a hajnalt, a dühösen káráló, vicces madarat, a függönyön át leselkedő, örökké újraeledő, lágy fényt, és azt a könnyed, ok nélküli örömet, ami átjárta. Már alig várta, hogy újra reggel legyen, új nap.

„Egyedül vagy, amint elhiszed magányod.

Hozzád hajolhat az égbolt.

Tárt karját nyújtja feléd egy angyal,
nem látod? Tagadásod maga a kínpad.”

(Szepes Mária: Szerető bölcsesség és bölcs szeretet, részlet)

HIRDETÉS

Cetebe®
A hosszan tartó C-vitamin

ÁTLAG
98,6% OS
BIOHASZNOSÍTHATÓSÁG

gsk

CHHU/CHCET/0017/15

GlaxoSmithKline Kft.
1124 Budapest, Csöroz u. 43.
Tel.: 225-5800 • www.gsk.hu

Aszkorbinsav hatóanyagú vény nélkül kapható gyógyszer.
Az aktív hatóanyag közel teljes mértékben felszívódik, a biohasznosíthatóság átlag 98,6%.

www.cetebe.hu

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





Küttel Dávid

Stadion a kertünkben



Ennyire még nem utáltam szeptembert. Még akkor sem, amikor a gimi utolsó éve kezdődött. Pedig azon a nyáron rengeteget töltöttem külföldön és már „nagyfiúként” úgy éreztem, enyém a világ.

Idén elfoglaltuk vidéki lakhelyünket, de sajnos a közoktatás átmenetileg köt minket még a nagyvároshoz. Nem akartunk hirtelen iskolaváltást a gyerekeink életében, mert azt gondoljuk, az megviselheti őket. Az elmúlt két hónap viszont megtette hatását és még a kamaszok is megszerették új otthonunkat! Dávid viszont, aki most kezd a másodikat, időről időre előjön a gondolattal: nagyon szereti a tanító néniket, de szívesebben járna a szomszéd utcába. Amit nem csodálok, mert itt a sulinak óriási a kertje és mivel közös az óvoda udvarával, ezért tele van játékokkal. Ezen felül megtudtuk egy kedves ismerőstől, hogy

tizenöt gyermek jár egy osztályba, nem harmincöt. Az én nyolcéves fiam pedig az egész nyarat egy kertben töltötte, s mivel nincs kerítés, ezért ha úgy tartotta kedve, akkor elcsatangolt a szomszédokhoz barackot enni, vagy Zsuzsa néni unokáival medencézní, vagy a nagytesói vitték le a tóra fürdeni. Augusztus elején pedig velünk voltak több napot a nagybátyám gyerekei, a fiú Dáviddal pont egyidős. Nos, ez a két srác megépítette a hátsó kertben a Suko-rói Skarabeuszok Stadionját, amiben óriási bogárbajnokságok zajlottak több sportágban és persze minden faj számára. A család tizenöt év feletti nőtagjai ennek annyira nem örültek, persze a játék ellen nem volt kifogás, csak és kizárólag a kistermetű kitenpáncélosok kertünkbe szoktatása ellen ágáltak. A tíz év alattiak viszont lelkesen vettek részt a sportlétesítmény kialakításában és az üzemeltetésben

is; jegyet szedtek, peracet és jégkrémet árultak a rovarközönségnek és azt hiszem, nekik van igazuk! Minden kert végébe kellene egy ilyen szép stadion!

Szóval egy ehhez fogható nyár után visszaparancsolni a gyermekeket az iskolapadba sajnos nagyon nehezen megy – legalább is nekem. Jaj! Előre félek az évnnyitóktól! Nyilván nekem egyre hosszabbnak tűnnek, mert már öt gyerekem tanköteles. Tavaly például Dávid iskolájában egy kislány elájult a tűző napon, de leterítettük alá a zakómat és a feleségem ölében túlélte az ünnepséget, ezért hát remélem, hogy idén kevesebb mondanivalója lesz az intézményvezetőknek.

Tudom, hogy kötelező, de annyira jó lenne, ha mostantól harminckét napos augusztusokkal tervezhetnénk. Vagy inkább harminchárom...



Szonda Györgyi

Újra a rendszerben



A nyári szünet nem tud elég hosszú lenni, szülőként is nagyon jó, hogy nem kell reggelente korán kelteni a gyerekeket, hogy lehet ráérősen reggelizni, hogy azt csinálnak, amihez csak kedvük van, nincsenek kötelezettségek, csak nyaralás.

Idén valóban egész nyáron nyaraltunk, bár Apa összesen kétszer 3 napig volt szabadságon, de egy tóközeli kertes ház a gyerekeknek maga a paradicsom. Még a kamasz gyerekek is feltalálták magukat, viszonylag kevés unatkozásnak voltam szemtanúja, bár nekik tudatosan adtam feladatokat a ház körül, így éreztek rá a bútorcsiszolásra és a festésre, ezzel órákig le volt kötve mind a négy nagyobb gyermek. A kicsiknek nem kellett

iránymutatás, csak néha kellett leszedni őket a háztetőről, vagy lebeszélni egy-egy vadabb ötletéről, mint például kötélpálya-építés hevederekből, vagy nyári szánkózás a fák között...

Szeptembertől egy átmeneti és mindannyiunknak teljesen új életformát élünk, ami még több szervezést igényel a részemről, de remélem, a gyerekek megtalálják a helyüket az új rendszerben is. Néha a nagyvárosban, sokszor itthon, vagy éppen fordítva; majd meglátjuk, a hétköznapi rutinja majd megmutatja, hogy az ingázás vagy a kétlakiság egyszerűbb, és mikor melyik.

Nem állítom, hogy hat gyermekkel könnyű lesz ezt megvalósítani, de megpróbáljuk.

Előre elnézést kérek a tanároktól, edzőktől, mert bizony elképzelhető, hogy pont az a füzet marad a konyhaasztalon, vagy az úszócucc a szárítón, esetleg a kotta a zongorán jó pár km-re az iskolától. Sokkal részletesebb határidőnaplót fogok vezetni, mindenkinek lesz egy saját színe a naptáramban és a táskáján is, és a kicsiket is meg kell tanítanom, hogy a saját dolgaikra figyeljenek. Bár ahogy ezt elképzelem, kicsit reménytelen: reggel negyed 7-kor másodikos kisfiam iskolatáskával, tornaholmival, edzőcuccal, bicajos sisakkal, úszófelszereléssel, gurulós táskával a heti holminak és a két, nem kicsi alvókájával indulásra készen áll az ajtóban az öt hasonlóan felszerelt testvérrel együtt... Megpróbáljuk!





Sallai Ervin

SZMK



Szervusztok, jó napot, örömmel köszöntök mindenkit a Szülői Munka Közösség idei rendhagyó, évnyitó előtti ülésén. Szigetes nyelven szólva a nulladik napon. Köszönöm, hogy mindenki eljött. Sajnálom, hogy Bujtás apukának idő előtt ott kellett hagynia az ászotthalmi tanyaturizmusra befizetett nyaralást. Tudom, mennyire fáj neki, hogy a záró „ki mit tud” estén nem adhatta elő a Depeche Mode-tól a Master and servant-et dorombon és tekerőlanton, pedig évek óta erre készült. De hát, ahogy mondani szokás: helyzet van!

Eléggé. Sajnos az önkormányzat nem számolt az-
zal, hogy a meglévő 140 első osztályos helyre 870 fő hat-
éves gyerek jelentkezett
idén. Pedig intő jel lehetett
volna, hogy pont ennyi nagy-
csoportos óvodás volt ta-
valy. De a polgármester úr

védekezése is érthető: jog-
gal bízhattak abban, hogy a
családok nagy része kiköl-
tözik Angliába mosogatni.
Mindazonáltal most, hogy
így megcsappant a kíváncsi
kedv, gondoskodnunk
kell a megfelelő oktatási in-
tézmeny kialakításáról.

Több ingatlan átalakítása is
szóba került. Elsőként a ga-
lántpusztai volt sertéshiz-
lalda épülete. Bár maga a
hizlalda külcsín dolgában
elenyészően szemrevaló,
mégis jelentős szimbolikus
értékkel bír gyarapodás
témakörben. A szag per-
sze egyeseket zavarhat, de
a mindennapi testnevelés
hatására csütörtöktől már
a tornaszakok elnyomják a
hizlalda, falakba ivódott bu-
kéját. Ugyan a belmagasság
nem haladja meg a 130 cen-
timétert, de ez az elsők
nagy részénél nem prob-
léma, a magasabbak pedig

úgyis görnyedten járnak a
sok mobiltelefon haszná-
lattól. A tanárok sem szól-
tak, hogy gondot jelentene
nekik négykézláb tanítani
az ábécét. Ami miatt még-
is elvetettük, az a padlózat
gyengesége. A harminc cen-
tis betonlapot anyakocák-
ra tervezték, nem bírja el
egy iskolakezdő kisdíák tele-
táskájának súlyát.

Ezután a régi orosz lakta-
nyát vetette fel valaki, mint
lehetséges iskolaépületet,
de oda a rendszerváltás óta
senki nem mert belépni. A
rossz nyelvek szerint olyan
fokú ott a környezetszeny-
yezés, hogy azok a gólyák,
amik átrepültek a laktanya
fölött, rendre Grönlandon
kötöttek ki Afrika helyett.

Így végül az évek óta üresen
álló börtönépület maradt.
Figyelembe véve a leen-
dő osztályfőnökök oktatási

stílusát, legalább némi foly-
tonosság figyelhető meg az
intézmény hangulatában.
Felmerült, hogy fűrészel-
jük le a rácsokat és adjuk el
a vasat – így teremtve meg
az átalakítás költségeit, de a
tanárok ragaszkodtak a köz-
pontilag zárható rácsokhoz.
Kaldenecker tanárnő még
azt is megkérdezte, van-e
lehetőség a katedrát üveg-
lappal elválasztani a diá-
koktól, ahogy azt a Hannibal
című filmben látta. A jelen-
legi anyagi helyzetben erre
nem tehetünk ígéretet, bár
a Gündert ikreket ismerve
jogos a kérés.

De térjünk rá a felada-
tok kiosztására. Igyekez-
tem mindenkinek testhez
álló munkát találni. Stan-
gel apuka előrelátóan már

a megbeszélésre is szer-
számos táskával érkezett.
Kérem, azonnal kezdje el
glettelni a falakba karcolt,
éveket jelző strigulákat
és a közös zuhanyzó obsz-
cén feliratait. Dr. Burcsa
Izabella – ismertebb ne-
vén Lacianyu – restaurátor.
Ő újította fel a parlament-
ben Lotz Károly csodálatos
allegorikus freskóit, ezért
ügyes kezeinek nem okoz-
hat gondot az udvar falá-
ra felfesteni Thomast, a
gőzmozdonyt. A közösségi
alkotáshoz további művé-
sz ambícióval bíró segítő-
ket keresünk. Pallos apuka,
mint tudjuk, bonsaikertész,
így kiválóan ért a fához. Ő
kapja a megtisztelő felada-
tot, hogy az iskolapadokat
és a lambériát legyalul-
ja. Az összeszerelést már

nyugodtan rábízhatjuk a
Neusinger családra, akik
csavarozásban verhetetle-
nek, lévén, hogy órásboltjuk
van a főtéren. Cseszlai Laci
a Zimankó Bt. hűtőházában
dolgozik minőségi ellenőr-
ként, így rá a hideg burkolást
bíztuk. 4650 négyzetmé-
ter mettlachit szerintem si-
mán le lehet rakni hétvégén
diagonálban, aztán majd
Torgyik anyuka kifugázza,
ő úgyis a Húzós Szimfoni-
kusoknál vonós, tehát nagy
ismerője Bach fúga művé-
szetének. Sok a bölcsész
végzettségű szülő sze-
rencsére. Mivel ők mindig
a fellegekben járnak, nem
kérdéses, kire bízuk a tető-
fedést. Remélem, mindenki-
nek jutott feladat, munkára
fel! Éljen a tudás alma mate-
re, hajrá első a-tól zs-ig!

HIRDETÉS

Csajoskényeztető napok Mór

- ☞ Szállás 2 éjszakára, félpanzióval
- ☞ Exkluzív „csajos” szobabekészítés, dögös koktéltkülönlegesség
- ☞ Borkóstolás vacsora és 300 éves eredeti présház borospince látogatás
- ☞ Divat és Öltözködési tippek, mini sminktanfolyam, stílus- és frizura tanácsadás
- ☞ 1 alkalommal Tibeti csoportos hangmasszázs
- ☞ Wellness részleg korlátlan használata

Már 39 900 Ft/fő-től

A csomag minimum 4 fő jelentkezése esetén érvényes!

A csomagajánlat érvényes 2015.01.01-12.23 között hétvégeken, kivéve a szálloda által feltüntetett kiemelt időszakban!

A kedvezmény egyéb kedvezményekkel nem vonható össze!

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

*A szimpátia magazin olvasói részére a kupon
leadásával a csomagajánlatunk árából
2015.09.01-2015.10.30 között
15% kedvezményt
biztosított!*





Kalmár Lalita

Mindent a kullancsokról



Az őszi túrázások, iskolai kirándulások ideje, ilyenkor sokkal többet járunk erdőben, nem csoda, hogy megnő a kullancscsípések száma is. Hogyan védekezhünk a kullancsok ellen? Mitől véd az oltás, meddig hat a spray? Dr. Fodor Dezsőné, a Fodor Gyógyszertár szakgyógyszerésze válaszol.

Milyen óvintézkedéseket tehetünk, hogy elkerüljük a kullancscsípést?

A globális felmelegedés következtében kullancsok már nem csak az erdőben, de a közparkokban is felütötték a fejüket, így egy margitszigeti séta után is felfedezhetjük magunkon a vérszívókat. Ezért kisebb sétatájak során is érdemes befedni a bőrünket: viseljünk könnyű inget, hosszú nadrágot, hogy minél kisebb bőrfelület legyen szabadon! A megfelelő öltözet mellett léteznek különböző kullancsriasztó krémek és spray-k, melyek 4-6-8 órás védelmet biztosítanak. Ezeket egyaránt lehet bőrre és ruhára is fújni. Természetesen azt a ruhát, amit befújtunk, utána ki kell mosni, nem szabad újra felvenni. A másik fontos szabály, hogy ezeknek a szerekek a használata két éves kor alatt nem ajánlott. A nagyobbaknál

is az a legjobb megoldás, ha a felnőtt a saját kezére viszi fel, és azt keni a gyerekekre. Fontos, hogy a gyerek kezére ne kerüljön a spray-ből/krémből, hiszen lenyalhatja.

Ha sokat járunk a szabadban munkánk vagy hobbink miatt, érdemes beoltatni magunkat. Az oltás véd az agyhártyagyulladás ellen, a Lyme-kór terjedésének megakadályozására azonban még nincs oltóanyag. Az első beoltást követően három hónapra, majd egy évre megismétlik azt, majd három év után a páciens egy úgynevezett emlékeztető oltást kap.

Milyen arányban fertőzöttek a kullancsok?

Természetesen nem mindegyik hordoz magában betegséget. Nyolcszáz kullancsfaj létezik, ezek közül csak néhány csípése okozhat problémát. Csípés



esetén a legfontosabb, hogy minél hamarabb eltávolítsuk az állatot. Ha azonban nincs nálunk megfelelő eszköz, vagy nem vagyunk tisztában a technikájával, ne siessük el, inkább kérjünk orvosi segítséget.

Mi a leghatásosabb módszer az eltávolításra?

Rengeteg tévhit terjed ezzel kapcsolatban. Mindenféle kezelet és nyomkodás tilos, hiszen ez által az állat fuldokolni kezd, és visszaöklendezi belébe a már fertőzött vért. A helyes eltávolításhoz léteznek különféle, a patikákban beszerezhető kullancscsipeszek és kullancskanalak, melyeken gondosan fel van tüntetve, hogy kell helyesen használni. A kullancsot a feje és a potroha között kell megfogni, és úgy kivenni. Eltávolítás után a bőrt le kell fertőtleníteni. Ha beleszakadt volna a feje, nem szabad benne hagyni.

Ha nem tudjuk kiszedni, akkor mindenképp orvos segítségét kell kérni.

Emellett fontos megemlíteni, hogy a patikában lehet kapni kullancs tesztet, mellyel megállapítható, hogy a kullancs, melyet eltávolítottunk, Lyme-kórral fertőzött példány volt-e. De egyéb betegségek kiszűrésére sajnos nem alkalmas, ahogy arra sem, hogy kimutassa, mi magunk megfertőződöttünk-e. Ennek ellenére a kullancs eltávolítása után érdemes elvégezni a tesztet, mivel a betegségnek van egy bizonyos lappangási ideje.

Milyen tünetek esetén gyanakodhatunk Lyme-kórra, vagy

agyhártyagyulladásra?

Bőrpír foltok formájában, rossz közérzet, étvágytalanság, izomgyengeség, hányinger, láz, hidegrázás – ezek mind árulkodó jelek. Természetesen, ha a kullancs nem fertőző, semmilyen tünetünk nem lesz a csípést követően.

A kullancs minden esetben elpusztul, vagy előfordulhat, hogy kimászik magától?

A kullancsoknak a fejlődéshez és szaporodáshoz is vért kell szívniuk. A vérszívásuk nagyon lassú folyamat, amely függ a kullancs fajtájától, fejlettségi állapotától és nemétől. Általában néhány napig tart, de egyes nőstények esetében akár két hétig is eltarthat. Ha a kullancs

teleszívta magát vérről, magától leválik a gazdáról. Azért fontos előbb eltávolítani őket, mert vérszívás közben jutnak a kórokozók a gazdaszervezetbe, és ez minél rövidebb ideig tart, annál kisebb az esély, hogy megfertőződjünk.

Olvastam egy nagyon érdekes dolgot, amit szeretnék megosztani az olvasókkal. A Lyme-kór ma már az egész világon megtalálható, mégis nagyon kevesen tudják, honnan ered. A betegséget a szarvasok bőrén élősködő egyik kullancsfajta okozza. 1975-ben észlelték először egy amerikai kisváros, a Lyme nevű település környékén, ahol egyre több, addig ismeretlen megbetegedést regisztráltak.

HIRDETÉS

REMINGTON
i-LIGHT Prestige

Tartós szőrtelenítés egyszerűen

Legújabb fejlesztésű IPL készülékünk a test és női arc tartós szőrtelenítésére nyújt ideális megoldást.

Mi a technológia lényege?
Az otthoni használatra tervezett, legmodernebb IPL (villanófényes) technológiával ellátott i-Light Prestige készülékkel gyors, fájdalommentes és hosszantartó szőrtelenítés (akár 12 hónap) állapotot érhetünk el. *

- Gyors és fájdalommentes
- Tartós eredmény akár 3 használat után*
- Biztonságos és hatékony

Hogyan működik az i-LIGHT PRESTIGE?
A kibocsátott nagy energiájú pulzáló fény a bőrön áthatol, egészen a szőrtüsző mélyéig, ahol a besugárzást elnyeli a szőrszál sötét pigmentje (melanin), itt átalakulva hőenergiává blokkolja a szőr növekedésének ciklusát.

További részletek: www.remington.hu

* Az egyedi eredmények eltérhetnek. A klinikai vizsgálatok szerint a résztvevők három kezelést követően átlagosan akár 94,3 %-kal kevesebb szőrt észleltek 12 hónap elteltével, ez az eredmény hasonló a professzionális szőrtelenítési berendezések esetében megfigyeltekkel.





Draveczi-Ury Ádám

A káromkodás nem általános kíséző tünet

Furcsa rángások, hangadások, váratlan mozdulatok, krákogás, káromkodás – a tourette-szindrómának sokféle tünete lehet, de mindben közös, hogy a beteg és a külvilág számára egyaránt zavaróak. De mi-
ben is rejlik valójában e furcsa betegség lényege? Hajnal Gergellyel, a Magyar Tourette-Szindróma Egyesület vezetőjével beszélgettünk.



A tourette-szindrómáról a legtöbb embernek a káromkodós rohamok jutnak eszébe, de úgy tudom, a betegség ennél lényegesen szerteágazóbb jellegű...

Olyannyira, hogy noha rengeteg beteggel találkoztam már életem során, közülük egyikükre sem volt jellemző ez a fajta kíséző tünet. Ezek a bizonyos káromkodásrohamok mindössze a betegek legfeljebb tíz százalékánál fordulnak elő. Maga a betegség a hivatalos megfogalmazás szerint mozgásos és hangadásos tikkek összességét jelenti, és akkor tekinthető valaki tourette-szindrómásnak, ha egy éven keresztül legalább két- vagy háromféle tünetet produkál és ezek között van hangadás is. Viszont ezek az akaratlan tevékenységek igen sokrétűek lehetnek: a pislogástól kezdve a hűmmögésen át, az egészen durva rángásokig, hangadásokig. Ha a fenti feltételek nem valósulnak meg, akkor tikzavarról vagy más idegrendszeri betegségről beszélhetünk.

És a tourette-nél?

Egy fejlődési zavarról beszélünk: a homloklebeny mögött elhelyezkedő agyterület bizonyos késztetéseket ad a szervezetnek, amelyek közül egy másik terület visszafojtja az indokolatlanokat. A tourette-szindrómásoknál utóbbi eltérő módon fejlődik. Éppen emiatt sokrétűek a tünetek is, hiszen a fejlettség eltérő szintű: van, akinek csak apró problémái vannak, másnak azonban olyannyira rontják a tikkek az életminőségét, hogy csak agyi pacemakerrel tud megfelelően létezni a hétköznapi életben. Én magam is tourette-szindrómás vagyok, és amikor jelentkezik a késztetés, azt szoktam érezni, mintha egy kis gombóc keletkezne a gyomromban. Olyan ez, mint a viszketés: az embernek vágya keletkezik, hogy megvakarja az adott területet. A tourette-szindrómás azzal válik nyugodtabbá, ha kiadja a hangot, megteszi a mozdulatot, amire késztetés érez, ezzel mintegy „kiszűtve” az ingerületet.

Mikor jelentkeztek az első tünetei?

Mindössze öt éve tudom, hogy tourette-szindrómás vagyok, de az első tüneteim viselkedésként 10 éves koromban jelentkeztek. Ez nagyjából átlagosnak tekinthető, mert a legtöbb betegnél 6-8 évesen jellemzőek az első tünetek és 10-12 évesen a legerősebbek. Utána egy időre mintha elmúltak volna, majd a középiskolai stressz visszahozta őket. Ez is fontos pont: ha valakiben megvan a hajlam, az előbb-utóbb valószínűleg a felszínre tör majd, csak valamilyen kiváltó tényezőre van hozzá szükség. És ennek nem kell feltétlenül nagyon radikálisnak lennie, tehát nem tragédiára vagy válásra kell feltétlenül gondolni. Az én tüneteim fenn is maradtak a mai napig, de bizonyos gyakorlatokkal, eszközökkel, gyógyszerekkel, terápiás megoldásokkal, a koncentrációképesség fejlesztésével enyhíthetők.

Milyen terápiás megoldásokat kell elképzelni?

Az ember megtaníthat önmagának bizonyos tikkeket, hogy „átvezessen” egy feltűnőbb tikket: már a gyerekeknel is elég jól begyakorolt terápiák léteznek többek között erre is. Emellett pedig a tünetek erősödése, intenzitása mindig összefügg a fáradtsággal, stresszhatásokkal, ha az embert kiveszik a komfortzónájából. Ha azzal foglalkozom, amit szeretek – például ha focizom –, utána órákon keresztül sem jelentkeznek a tüneteim. Más pedig például órákon keresztül agyagozik. De hogy konkrétan is válaszoljak: nekem a hűmmögés, a krákogás a vezető tikkem, és mivel hosszú évek óta vezető pozícióban dolgozom, elég zavaró tud lenni, ha egy értekezleten, megbeszélésen belehűmmögök más szavaiba. Egy idő után rájöttem, hogy ha elkezdlek szájról olvasva jegyzetelni, azzal lekötöm az agyamat, és így nem marad energiám másra. Ezek a technikák akár egy-másfél óráig is működhetnek, a hangadásos tüneteim csökkentek is. De egyébként a különféle tikkek általában váltják egymást, a két-három jellemző vezető

tünet pedig végigkíséri az embert az élete során. Négyöt tikknel több pedig nem jellemző a betegeknek. Viszont hangsúlyoznám: ezek a terápiák csak az olyan enyhébb fokozatú esetekben alkalmazhatók, mint például az enyém, amely egy tízes skálán olyan hármastól négyesig. A legextrém esetben a beteg az utcára sem tud kimeni, mert másodpercenként tikkkel. Ilyenkor a gyógyszer sem elég, és az említett agyi pacemaker jelentheti a megoldást. Ezt a mellkas bőre alatt helyezik el, elektródái az agyba futnak be, és ingerlik a tikkekért felelős agyterületet. A beültetése rutinműtét, ma már Magyarországon is több mint húsz beteg él ilyen be-
rendezéssel.

Említette, hogy mindössze néhány éve tudja, hogy tourette-es. Mennyire vannak tisztában a betegek azzal, hogy ők betegek?

Mind tudunk róla, hogy tikkelünk, de a felnőttek jellemzően nagyon zárkóztak, nem akarják elfogadni, hogy betegek. Ezért aztán nagyon nehéz „kihalászni” az enyhébb tünetekkel élőket, mert nem szeretnék megmutatni magukat. Pedig a

tourette-szindróma akár negatív spirálba is lökheti az embert. Én szerencsés voltam, mert nem közöcsítették ki az iskolában sem, de ez azért nem általános, hiszen sokszor a tanárok, a szülők sincsenek tisztában azzal, hogy betegségről beszélünk. A kisgyerekeknel egyébként még nem is nagy gond ez, hiszen ők jobban elfogadják egymást: ez szőke, az barna, amaz meg néha hűmmög. De 12-14 éves kortól, az önkép kialakulásával párhuzamosan sokan már zárkózottá válnak. Ha ezt a korterápia előzi meg, általában nem szokott gond lenni a beilleszkedéssel sem. Sajnos Magyarországon egyedül a Vadaskert Klinikán foglalkoznak tourette-szindrómás betegekkel, és aki rendszeres kezeléseken, terápiákon vesz részt, azoknak nincs probléma a társadalmi kapcsolataival: én is ismerek 22-23 éves fiatalokat, akiket gyerekkoruk óta kezelnek ott, és egyetemre járnak, netán munkahelyük van, egészséges párkapcsolatban élnek. Viszont a család támogatása is nagyon fontos mindehhez. Mi is hétköznapi emberek vagyunk, és akinek jó a komfortérzete, az tourette-szindrómásan is megtalálja az életben az útját.





Szakszon Réka

A csókbetegség nyomában

Nyállal terjed, komoly eltéréseket okozhat a vérképben, valamint a máj és a lép megnagyobbodásával is járhat. A csókbetegséggént vagy Pfeiffer-féle mirigylázként is emlegetett mononukleózisról Dr. Vadnai Mariannával, a Nyíró Gyula Kórház főorvosával beszélgettünk.

Milyen tünetek alapján lehet felismerni a mononukleózist?

Elég nehéz diagnosztizálni a betegséget, mert nagyon hasonlít egyéb vírusbetegségekhez, a náthához, megfázáshoz. A mononukleózis rossz közérzettel, levertséggel és hőemelkedéssel jár, akár csak a legtöbb vírus vagy az influenza. Esetenként torokfájás, mandulagyulladás, fej- és hátfájás, izom- és ízületi fájdalmak is jelentkezhetnek. Akkor szoktunk elkezdni gyanakodni, ha a tünetek hosszú időn keresztül elhúzódnak, vagy látható nyirokcsomók jelennek meg különböző helyeken. Ilyenkor indul el a részletesebb kivizsgálás.

Mik a következő lépések a vizsgálatok során?

A páciens részletesen meg kell vizsgálni, megnagyobbodott nyirokcsomókat keresni a testen, amelyek leggyakrabban a nyakon jelentkeznek, de a hónaljban

is előfordulhatnak. Emellett ki kell kérdezni, hogy a környezetében jelentkeztek-e hasonló tünetek. Főként fiatalok körében szokott előfordulni a mononukleózis, és közöttük gyorsabban is terjed a betegség. Ezután következnek a laborvizsgálatok, amelyek többnyire alátámasztják a gyanút. Sokszor ijesztő eltérések szerepelhetnek a vérképben. Néha még a

leukémiával, fehérvérússal is összetéveszthetőek a leletek eredményei, valamint a májfunkciók nagyon rossz értékeket mutathatnak. Ilyenkor kezdünk el vírusbetegségeket keresni a háttérben. A Cytomegalia és az Epstein-Barr vírus okozhatnak hasonló tüneteket. Végül ultrahang vizsgálatot is végzünk, amely során felfedezhető a megnagyobbodott máj és lép.



Előfordulhat, hogy félrekezelik a betegséget?

Ha valaki lázas lesz, fáj a torka és megnagyobbodott nyirokcsomók jelennek meg rajta, de nem tudják, hogy mononukleózis van, akkor esetleg antibiotikumot írhatnak fel neki a házi orvosok. Ilyenkor tele lesz a teste kiütéssel – innen is felismerhető a csókbetegség. Ezért is nagyon fontos, hogy a lázra ne adjunk rögtön antibiotikumot anélkül, hogy a háttérben álló okokat kivizsgálánánk.

Milyen úton lehet elkapni a mononukleózist?

Fiatalok körében gyorsan továbbadható a fertőzés. Csókbetegségnek is hívják, mert nyállal terjed a vírus, vagyis akár csókolózással, akár egymás után ivással, evéssel elkapható. Tanulmányok is jelentek meg arról, hogy kollégiumban vagy más zárt közösségben akár járványszerűen is jelentkezhet a mononukleózis, vagy más néven a Pfeiffer-féle mirigyláz. Ha enyhe tünetekkel jelentkezik a betegség, előfordulhat, hogy a páciens észre sem veszi, hogy megfertőződött. Sok a tünetmentes eset, emiatt a megbetegedések csak szórványosak ahhoz képest, hogy mennyien eshetnek át a fertőzésen.

Hogy gyógyítható a csókbetegség?

A mononukleózisnak nincs gyógyszeres kezelése, védőoltás sincs ellene forgalomban, fájdalom- és lázcsillapítókat lehet szedni a tünetek enyhítésére. A betegség rendszerint magától gyógyul, főként pihenésre és nyugalomra, valamint megfelelő folyadékpótlásra van szükség. A lép védelme az elsődleges feladat, hiszen a bal bordaív alatt található nyirokszervet vékony tok veszi körül, ezért amikor megnő a mérete, külső behatásra könnyen megsérülhet, ami akár belső vérzéshez is vezethet. Emellett az egyéb fertőzésektől kell tartózkodni, mivel ilyenkor az immunrendszer védekezőképessége csökken.

Mire kell még figyelni a mononukleózisos fertőzés után?

Minden májkárosító hatású anyag bevitelét kerülni kell. Minden májkárosító hatású anyag bevitelét kerülni kell. Normális, egészséges étrendet szoktunk javasolni. A leletek negatívvá válásáig az alkoholfogyasztást, valamint azokat a gyógyszereket, amiket a máj bont le, érdemes mellőzni. Fontos, hogy amíg a belső szervek (a máj és a lép) vissza nem bújnak a bordakosár alá, vagyis nem védettek, addig



kerülendők a hasi traumával fenyegető sportok. Ilyenek például a küzdősportok és minden olyan mozgásforma, ahol a szerveket ütés érheti. Emellett a tömegközlekedésben és az utcán is figyelni kell, hogy ne érje ütés a betegek bal oldalát, ahol a sérülékeny lép található.

Mennyi ideig húzódnak el a tünetek?

A fáradtság, a fejfájás és a láz általában hosszan jelentkeznek, a vérkép eredményei is csak hetek után kezdenek el a normál értékekhez közelíteni. Általában egy-másfél hónap alatt beszélhetünk teljes gyógyulásról. A fertőzés általában védettséget jelent, a betegség többszöri előfordulása ritka. Immunhiányos állapotban azonban a szervezetben rejtőzködő vírus bizonyos esetekben reaktiválódhat.





Csímár Kamilla

Természetesen otthon



Bio-, öko-, passzív-, aktívház – jól csengő fogalmak, amelyeket egyre gyakrabban hallunk, de jelentésükkel már nem biztos, hogy teljesen tisztában vagyunk.

A környezettudatos építészetről, a magyar hagyományokról és arról kérdeztük Csernyus Lőrinc építész, hogy hogyan kerül egy parasztház Budapest kellős közepére.

Mindenekelőtt tisztázzuk a fogalmakat: mi a bio- és mi az ökoház?

A bioház azt jelenti, hogy az épület minden része az egészségre ártalmatlan anyagokból készül, hisz mindent meg lehet oldani természetes úton. Azok az alapanyagok, amelyekkel régen is dolgoztak, ma is ugyanolyan jók: téglá, vályog, fa nyílászárók, nádtető, pala, cserép, fafödém – ezek mind beleillenek a bioszemléltetű építészetbe.

Az ökoház ennek a bioszemléletnek egy szélsőséges változata. Itt már a lakás minden területén kiszűrjük a káros anyagokat. Nem lehetnek vegyszerek vagy vegyszerrel kezelt anyagok a házban, szó sem lehet mikrohullámú sütőről, rádióhullámokról, légkondicionáló

berendezésről... ez egy nagyon szigorú életmódot követel, ami lemondásokkal jár; kevesen döntenek úgy, hogy ökoházba költöznek.

Egy másik sokat hallott fogalom: a passzív- és az aktívház. Mit tudnak ezek az épületek?

A passzívház lényege, hogy éves szinten nagyon alacsony az energiafelhasználása, amit leginkább a vastag falakkal és a nagyon jó hőszigeteléssel lehet elérni. Családi házaknál a nullás energiafelhasználás – úgy gondolom – csak papíron létezik. Gondoljunk csak bele, máris megborul az egyensúly, ha télen vagy nyáron kinyitom az ablakot. A leghatékonyabb passzív épületek az irodaházak, ahol számítógépek irányítják a levegőcserét és a hőmérsékletszabályozást.



Az aktívház maga termeli az energiát, amely visszaforgatható egy nagy rendszerbe. Anyagilag sokkal inkább kifizetődő, ha nem egyetlen aktívház épül fel, hanem egy aktív szemlélettel működő kistélepülés, lakóközösség összefog. Egy szélérőmű kiszolgálhat akár 15 házat is, egy megfelelő méretű napkollektorrendszer pedig kielégíti egy egész falu energiaigényét. Már léteznek ilyen települések Magyarországon is.

Ha aktív és passzív házakról beszélünk, mindenki rögtön a vidékre asszociál. Mi a helyzet a városokkal?

Valóban, a megújulásra és az energiahasználat mérséklésére leginkább a városokban lenne óriási szükség, hiszen ott laknak a legtöbbben. Vannak törekvések, pl. amikor a régi

paneleket hőszigetelik, és a lapos tetőket napelemekkel látják el. Ez igazán üdvözlendő. Egy-egy ilyen felújítással gyakorlatilag egy falnyi ember energiahasználatát mérséklük. De nagyon sokan élnek régi bérházakban, amelyek modernizálására egyelőre nem nagyon találtak ki megoldást.

Ön szerint milyen az ideális ház?

Ez egy összetett kérdés. Először is fontos, hogy hol épül a ház. Több évtizedes tapasztalatom alapján azt mondom: a legfontosabb, hogy legyen egy jól működő alaprajza a háznak. Jó otthont tervezni sokkal nehezebb, mint bármely más épületet. Egy iskola vagy irodaház sokkal egyszerűbb feladat. Ott megvan a követendő elv, és ha el is szúrta a tervezést az építész, az ember akkor is hazamegy onnan a jó kis családi házába, ahol elmúlik a rossz épület okozta frusztráció. Ha egy családi házat ront el valaki, az már sokkal nagyobb baj, mert onnan nincs hova menekülni. Nem akarom a falusi életet és a népi kultúrát reklámozni, hisz én is városi ember vagyok. De abban hiszek, hogy mindennek van egy olyan archetípusa, amit ha megtaláltunk, megértünk, és

jól felhasználjuk ma, a modern környezetben, akkor remekül tud működni.

A népi hagyományok milyen elemei tudtak beépülni a későbbi építészetbe?

Az egyik legjellegzetesebb példa erre a házak háromosztatúsága. Nem véletlenül alakult ez így ki. Tökéletesen követi egy család mindennapjainak a dinamikáját.

Ahová először belépek, az a ház középső része. A legtöbb ember nem szeret szűk előszobába betoppanni. (Képzeliük el, ahogy beállít egy öt tagú család egy előszobába télen. Szinte látjuk magunk előtt a káoszt.) Tehát megérkezem a ház legfontosabb részébe, amely általában az étkező, konyha szokott lenni, mert itt zajlik az élet.

Ez nálunk is így működik. Ugyan vannak a gyerekeknek saját kis szobácskái, de hol tanulnak? A konyhaasztalnál az anyjukkal, miközben ő kavarja a levest; leginkább csak akkor vonulnak vissza a szobába, amikor telefonálnak, chat-elnek, skype-olnak. Amúgy az élet kint folyik a közös térben. Szóval van a háznak

egy közepe. Hogy aztán én azt hogyan alakítom tovább, van-e benne kemence, cserépkályha, az már egyéni ízléstől függ. Jó, ha innen nyílik egy háztartási helyiség, egy kamra; aztán hogy a központi részhez hogy kapcsolom hozzá a többi szobát, a dolgozószobát, hogy építke-e emeletet vagy földszinten gondolkodom, ez már egy következő lépés.

A háromosztatúság mellett egy másik zseniális régi találmány a tornác, amely lényegében a korszerű szélfogó elődje. Régen egy átmeneti, keskeny tér volt, amit ha ma egy kicsit szélesebbre veszek, legalább annyira, hogy egy asztal három oldalán székekkel elférjen, akkor „élhető” tér lesz belőle.

Ezek a népi örökségek olyannyira jól működnek, hogy még a városi építészet is hasznosította őket. Képzeliünk csak magunk elé egy gangos budapesti bérházat. Mit látunk? Egy hosszú, körbefutó tornácot, ahonnan a helyiségek (a lakások) nyílnak. Ez a fajta épület magyar specialitás, szerintem a legjobb magyar építészeti hagyomány őrzője.



Játsszon velünk és nyerjen!



Ha Ön **2015. szeptember 1. és 30. között** a túldalalon 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 nyere-mények egyikét:

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

VitaHelp
az Egészség Szépség

A sorsoláson azon játékosaink vesznek részt, akik legalább négy Szimpatika kvízkérdésre jól válaszolnak, és a *-gal megjelölt mezőket nyomtatott nagybetűvel, olvashatóan kitöltik, és a kivágott szelvényt 2015. szeptember 30-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:

2015. október 12., délelőtt 10 óra, helyszíne a Szimpatika szerkesztőség

(1116 Budapest, Sztregova utca 1.)

Augusztus havi számunk kvízkérdéseinek helyes megfejtései:

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

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

1 Mi a szélfogó elődje?

- a) a tornác
- b) a szélkakas
- c) az orrvitorla

2 Az agyi pacemaker beültetése...

- a) rutinműtét
- b) Magyarországon nem végezhető
- c) kísérleti stádiumban van

3 Ki szeretné a katedrát üveglappal elválasztani?

- a) Hannibál tanár úr
- b) János, a gondnok
- c) Kaldenecker tanárnő

4 Hol mérkőztek meg a Skarabeuszok?

- a) Gízában
- b) Sukorón
- c) Szebenben

5 Mi volt Hanga Zoltán eredeti szakmája?

- a) repülőmérnök
- b) beszédtanár
- c) állatgondozó

Karikázza be
a helyes
válasz
betűjelét!



Név*:

Cím*:

Telefon*:

E-mail:

Patika neve, címe (vagy pecsétje)*:

A júliusi kvízzjátékunk nyertesei:

• **Dávid József, Debrecen**

Menta Gyógyszertár, Debrecen

• **Hütter Viktória, Budapest**

Klinikák Gyógyszertár, Budapest

• **Szentpéteri Györgyné, Nagykőrös**

Arany Patika, Nagykőrös

• **Versegi Károly, Jászákóhalma**

Mentha Patika, Jászákóhalma

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

• **Pusztas Eszter, Balassagyarmat**

Szent Borbála Gyógyszertár, Balassagyarmat

• **Urszuly József, Budapest**

Szent Borbála Gyógyszertár, Budapest

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

• **Bokros Mónika, Esztergom**

Szent Imre Gyógyszertár, Esztergom

• **Gombos István, Budapest**

Szent István Gyógyszertár, Budapest

• **Hochvart Gábor, Sárospatak**

Sanitas Gyógyszertár, Sárospatak

• **Huszár Zoltán, Ludányhalászi**

Szent Borbála Gyógyszertár, Balassagyarmat

• **Siklósi Mónika, Szekszárd**

Hársfa Gyógyszertár, Szekszárd

Nyereményük: egy-egy Patikárium ajándécsomag a Parma Produkt Kft. felajánlásával.

**Gratulálunk a
nyerteseket telefonon
értesítjük!**

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

BIOEXTRA Immun maxi

ACEROLÁVAL
és nyírfacukorral



Immunrendszer
támogatására



Miklós Erika
egészségTIPP

Egyenek a gyerekek sok-sok
gyümölcsöt!

A kiegyensúlyozott táplálkozás
elvét követve érdemes „színesen”,
azaz minden fajtából fogyasztanunk,
szezonnak megfelelően.



MULTIVITAMIN
rágótabletta
étrend-kiegészítő
készítmény



nincs több
hapcill

zamatos gyümölcs ízekben



Kapható a patikákban és a gyógynövény-szaküzletekben.

www.immunmaxi.hu

MULTIVITAMIN RÁGÓTABLETTA GYERMEKEKNEK 3 ÉVES KORTÓL



BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu
GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

