Csudamadár

SZERVÁTÜLTETÉSBEN ÉRINTETT GYERMEKEKNEK, CSALÁDTAGJAIKNAK ÉS MINDEN ÉRDEKLŐDŐNEK

A TRANSZPLANTÁCIÓS ALAPÍTVÁNY LAPJA

TIZENHARMADIK ÉVFOLYAM, HARMADIK SZÁM, 2018. DECEMBER

1%
A szervátültetett gyermekekért!
PETZL
Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért
Adószám: 19667063-1-41

Csudamadár Tartalom

Trapi történet 4
Őszi Családi hétvége 8
Luka Timi rovata 16
Jó hírek –
Szervátültetett gyerekek a Csodák Palotájában 17
Gratulálunk! 18
10.000 szervátültetés Magyarországon 20
Frankfurtban jártam 21
Szervátültetett túrázók 24
XII. Szervdonációs és Transzplantációs Európa- és Világnap 27
Szülők-szülőknek rovat
Karácsonyi illatok 34
Egy gondolat bánt engemet…....35
Karácsonyi szokások a nagyvilágban 36
Mesék-versek....40
Új Életek 42
Recept 43
Farsang Tengelicen....44

Ünnepvárás

Soha nem vagyunk a helyünkön. Ami volt, nem jó, ami van, nem jó, és ki tudja, hogy mit hoz a jövő. Az ünnep azért van, hogy megállítsa az időt.

Örülni kellene a pillanatnak, percnek, napnak. A sorrend fontos. Mert az öröm mindig csak egy pillanat. De a pillanat meghosszabbítható. Lehet belőle akár egy nap is. Ha szerencsés valaki: egy élet. Karácsonykor állítsuk meg egy pillanatra az időt. Hamvas Béla így figyelmeztet: „Senki közülünk nem él a mának és a mában és a pillanatban. Mindnyájan ma a holnapot éljük – holnap: a holnaputánt. Sorsunkat a jövőbe vetjük: azt hiszszük, holnap érünk el oda, ahol aztán már igazán el lehet kezdeni élni. Mert azt senki sem gondolja komolyan, hogy amit ma csinál, az teljes értékű élet. Az el nem ért emberi lét felé való szüntelen sietésbe és gondba vagyunk beleágyazva…”
Emlékezzünk korábbi karácsonyokra: mondatokra, dalokra, ízekre, illatokra… és élvezzük, hogy itt vagyunk, hogy vagyunk.

Balázs Géza gondolatait ajánlja:
Szalamanov Zsuzsa

LIZIKE TÖRTÉNETE

A Szervdonációs és Transzplantációs Világnapon Pro Vita Díjat vehettem át. Nagyon jó érzés volt ott lenni, meghallgatni a rendezvényen elhangzottakat, majd a szép zenét. Köszönjük szépen ezt a szép napot! Szalamanov Zsuzsa, a Transzplantációs Alapítvány elnöke számára fontos, hogy megfelelő módon ismerjék el az élő donorokat. Azt gondolom, hogy ez egy nagyon fontos és szép hivatás, és ahogy nekem is jól esett, biztos vagyok benne, hogy minden más élő donornak is jó érzés, hogy értékesnek tartják, kimondják, hogy büszkék ránk. Jó érzés donorrá válni, hozzátenni valamit ahhoz, hogy ma az én boldogságom, a kislányom él. Úgy érzem,

Lizivel Kielben a műtét előtt

én is köszönettel tartozom azoknak, akik az ő életét megmentették, és vigyáznak rá. Az orvosoknak, nővéreknek, mindenkinek, aki segített, minden értünk mondott imát is köszönünk! Én csak egy kis részlettel járultam hozzá, hogy Lizike, az én boldogságom éljen. Már tavaly is jelöltek a díjra, hiszen 2017-ben történt a transzplantáció, de akkor úgy éreztem, Lizike még kicsi, otthon maradok vele, és a mi utunk akkor még nem teljesen ért véget. Viszont ma már talán megnyugodhatunk, igazán hazaérkeztünk. Elizabet, ahogy mi szólítjuk Lizike, 2016. 08. 01-én látszatra egészségesen született Kecskeméten. Korábban védőnő voltam, később ápolónő, szerettem a munkámat, szerettem kedvességet adni, és mindig kaptam is vissza a betegeimtől, de vágytam az anyaságra is. Boldog voltam, mikor kiderült, hogy hamarosan édesanya lehetek. Várandósságom alatt igyekeztem a lehető legjobban vigyázni magamra, és Lizikére, a tanultak alapján. Gyönyörű és nagyon kedves kis babánkkal otthon, felhőtlenül tölthettünk közel egy hónapot, majd fokozatosan sárgulni kezdett a bőre, és elkezdett világosodni a széklete. Korábban a sárgasága nem igényelt fénykezelést, és háziorvosunk nem látta indokoltnak a laborvizsgálatot. Nem egyik napról a másikra vált fehérré a széklet, egy darabig még elfogadható volt a színe, majd egy éjjel már túl halvány sárgának láttam. Pont másnap jött a védőnőnk látogatni, neki mutattam meg Lizike székletét, hogy szerinte is jól látom-e, hogy nincs rendben valami…

A kiskunhalasi kórházban a vizsgálatok nagyon magas direkt bilirubin értékei és más tünetek biliaris atresia megbetegedést sejtettek. Budapestre, a SOTE I. sz. Gyermekklinikájára utaztunk, ahol tudtuk, a legjobb kezekben lesz kislányunk. Kivizsgálások sora következett, majd un. Kasai – műtétet hajtottak végre. Bár ez nem végleges megoldása volt a betegségének, de kicsit meghosszabbította az időt a májtranszplantációig, lehetőséget adva arra, hogy erősödjön, megkaphassa a lehetséges védőoltásait. Kontrollokra jártunk tovább Budapestre, Dr. Dezsőfi Antal vigyázott Lizikére, figyelte állapotát. Majd elérkezett az idő, amikor fel kellett készülnünk a nagyobb műtétre, a májátültetésre. Itthon férjemet és engem is kivizsgáltak, én voltam a vércsoportom miatt alkalmasabb donornak. Nagyon jó érzés volt tudni, hogy Lizin segíthet egy darab belőlem. Itthon megszervezték az utazásunkat Kielbe, ahol a szükséges vizsgálatok után február 23-án megtörtént a májátültetés. A transzplantáció sajátossága volt, hogy Lizike mája situs inversusban, vagyis fordított helyzetben állt. Nekem pedig - legalábbis anatómiailag -, minden páratlan belső szervem, így a májam is situs inversusban állt.

Az én műtétem kezdődött el előbb, csak miután alkalmasnak találták a májam, azután kezdték el Lizikét is operálni. Körülbelül reggel 7 lehetett, mikor az utolsó emléket fel tudom idézni az altatás előtt, kértem az orvosokat, vigyázzanak a kislányomra. Lizikére addig apukája vigyázott, karjaiban vitte a műtétre. Délután 14 órakor ébredtem fel, eközben az ő műtétje már zajlott. Fájdalmam nem volt, pedig korábban én minden orvosi beavatkozástól féltem, nem sok műtétem volt, de én a foggyökerem kivételéhez is altatást kértem. Most, hogy a kislányomért vállalhattam a műtétet, nem volt bennem félelem. Féltés, remény, vágy, hogy a gyermekem éljen, sokkal inkább. Jó érzés donornak lenni! Talán nehezebb lett volna, ha nem lehetek donor. Én is tenni akartam valamit, ha csak egy egészen kis részletet is, de hozzá adni valamit az életmentéshez, hogy Lizi jól legyen. Ez engem is gyógyított. Dr. Thomas Becker, a sebész jött hozzám mosolyogva, nagy örömmel mondta: nagyon jól sikerült a műtét, Lizike jól van, azonnal be tudta zárni a hasfalát a babámnak. Én a transzplantációs osztályon gyógyultam egy másik klinikán, Lizike intenzív megfigye-

lés alatt volt négy napig. Először a műtét utáni második napon tudtam átmenni hozzá, ébren volt, és boldogok voltunk, hogy láthatjuk egymást. Engem a műtét utáni 5. napon engedtek ki a transzplantációs osztályról végleg, Lizike ekkor már a gyermekosztályon volt egy babapapa szobában, édesapja vigyázott rá. Az 5. naptól napközben ketten együtt, éjjel pedig csak apa volt vele. Nehéz volt Lizike nélkül nekem. Sajnos éjszakázni még nem bírtam, ez volt a legnehezebb: nélküle lenni, megérezni a korlátaimat, hiányát a gyermekemnek. Nagyon rossz érzés volt, hogy nem én tehetek meg érte mindent, amit az anyukák általában. Viszont vigasztalt az, hogy a máj segített a gyermekemen. Nem is úgy mondom, hogy az én májam, hiszen ez már Lizike mája. Lizike szépen fehéredett, nagyon jó lett az étvágya, mozgékony és vidám volt mindvégig. Nagyon vártuk, hogy hazatérhessünk Magyarországra. Otthon töltöttünk pár napot, majd Budapesten, a SOTE I. Sz. Gyermekklinikán. Dezsőfi doktor úr, és az osztályon dolgozó orvosok, ápolók szakmai hozzáértése, kedvessége sokat jelentett nekünk, biztonságban éreztük magunkat. Lizike CMV fertőzésére is ott derült fény, melyet időben kezelni kezdtek. Ma már nincs nyoma. Később a műtéti területen egy anastomozis szűkület alakult ki, ezért ismét Kielbe kellett utazni. Bár megkísérelték a tervezett ERCP vizsgálatot, de sikertelen volt, nem jutott el az eszköz Lizike anastomozisáig. Később biopsziát javasoltak, a biopszia során sajnos staphilococcus fertőzést kapott.

Ezután az intenzív osztályra került, ahol erős antibiotikus therápiával kezelték, sepsisben. Nem tudták megmondani, mi lesz a kimenetele. Imádkoztunk, és nagyon sokat aggódtunk. Meike nővér vigasztalt minket, és elárulta, hogy Lizike kiel-i kezelőorvosa, dr. Elrichmann is nagyon elszomorodott, sírt is, hogy ez történt. Megbeszélést hívott össze a korábban Kielben dolgozó, majd Hamburgba települt kezelőorvossal, dr. Sebastian Schulz-Jürgensennel. Közösen arra jutottak, hogy csak antibiotikumot kapjon Lizike, nem láttak arra utaló jeleket a biopszia alapján, hogy szűkület lenne, illetve szükséges lenne más, mint antibiotikum. Mi örültünk, mikor haza mehettünk. Természetesen szerettük volna hinni, remélni, hogy valóban elég lehet az antibiotikum. Gondoltunk arra is, hogy talán csoda történhetett, mert még egy Mária kegyhelyre is elmentünk imádkozni, hogy ne legyen szükség új műtétre. De azért éreztem, hogy nem teljesen lehetünk nyugodtak.

Van úgy, hogy bár meghallgatást nyer egy ima, de nem mindig azon a módon, ahogyan mi gondolnánk elsőre. Talán az imára adott válasz nem a hirtelen spontán gyógyulás volt, hanem hogy jó kezelőorvosunk van itthon, aki vigyáz a gyerekekre. Dezsőfi doktor úrhoz jártunk tovább kontrollokra, a laborok, ultrahang továbbra sem voltak igazán megnyugtatóak.

Újra utazásra készültünk. Ezúttal Hamburgba. Hamburgban igazolódott az anastomozis szűkület. Radiológiai vezetéssel egy katétert juttattak Lizike máján át az epeutakba, mélyaltatásban. Ez elsőre általában nem szokott teljesen sikerülni, így még ki kellett vezetni az epét egy zacskóba. Nem volt egyszerű időszak ez. Lizike nagyon szeret mozogni, élvezi, ha járhat, szaladhat, de ezt egy katéterrel nehéz volt úgy megtenni, hogy ne okozzon problémát. Természetesen nagyon érdeklődő is minden furcsa szerkezet iránt, így a

hasából lógó katéter is nagyon érdekesnek tűnt számára. Nem volt könnyű elérni, hogy a cső a helyén maradjon, de azért sikerült.

Egy újabb altatás során elkészítették a katéter elvezetését a bél felé, és megszűntették a zacskót. Viszont a katétert a hasára varrták, és egy kupakkal nyitni lehetett. Naponta steril só oldattal mostam át, egy tű nélküli branüllel. Ennek technikáját kint a szülőknek meg szokták tanítani, hogy otthonukban maguk láthassák el a gyermeküket, a gyerekek minél hamarabb otthoni környezetben lehessenek. Nagyon vártuk, hogy haza jöhessünk. Ki kellet még utaznunk katéter cserére, majd még egyszer katéter eltávolításra. Most már katéter nélkül vagyunk itthon. Budapestre járunk kontrollokra. Lizike már sok mindenen túl van, és mi is már csak időnként gondolunk vissza a nehéz időszakokra, az utazásokra, és arra, hogy mennyire vágytunk mindig hazaérkezni, arra, hogy a nehézségek után a jó dolgok következhessenek. Lizike egy igazi hős kislány, akire én nagyon büszke vagyok. Remélem, nagyon boldog élete lesz, és bár emlékezni nem fog az élete első pár évében átéltekre, de mint minden korai élmény, hatással van, lesz rá.

Én azt remélem, nem a fájdalom, a szomorúság hagy majd lenyomatot a lelkében, hanem, hogy szerették, hogy gyógyították őt. A gyógyítás, az ápolás, a gondozás élménye, emléke a nehéz időkben hiszem, hogy erősebben tud hatni a fájdalomnál. Az emberségesség, kedvesség, jóság olyan gyógyító „eszközök", melyek itthon a szakmai tudás mellett hozzájárulnak Lizike testi, lelki egészségéhez.

Hálásak vagyunk minden orvosnak, minden nővérnek, és dolgozónak, akik Lizikét segítették, mindenkinek, aki segített, de különösen hálásak vagyunk dr. Dezsőfi Antalnak és a klinikán dolgozó munkatársainak.

Ábrahámné Snyehola Kitti

Őszi Családi hétvége

KÖZÖSSÉGBEN LENNI, *nagyobb esély az életre...*

Életem során számos közösséget hoztam létre, s közösségszervezőként is tudom, hogy egy közösségnek mekkora ereje van.

Mindig csodálattal és tisztelettel tölt el, amikor egy nagyobb közösséget a családias hangulata, az egymástól kapott erő, a közös tapasztalatok, az együtt megélt kirándulások élményei, a hasonló problémák, tervek, célok tesznek még erősebbé.

■ A Transzplantációs Alapítvány 2018-ban ismét a Mátrába szervezte az őszi családi hétvégéjét.

2016., 2017. és 2018. években is engem kértek fel programjuk szervezésére, mely számomra nagy megtiszteltetés.

2016-ban Parádfürdőt ismerték meg, 2017-ben a Felső-Mátrát, most pedig váras programot szerettek volna, ezért Kisnánára mentünk, mivel a sirokiban és az egriben már voltak. A bátrabbak (30-an) pedig a Kékesre túráztak fel Papp Zolival. Ez a túra is jól sikerült, s a tavalyi galyatetői túra után meghódították a Kékest is.

■ Nem tudom, hogy a közel 150 főből kik a szervátültetettek, de mindenki vidám, életteli, türelmes, pedig mindig vannak ilyenkor, akiknek várniuk kell, hogy sorra kerüljenek valamelyik programrészen, vagy az ebédnél. Némelyekről tudom, hogy milyen műtéten estek át, és csak azt látom, hogy nagy élni akarás jellemző rájuk. Emlékszem, hogy 2016-ban, egy friss szívműtött fiatal lány is jött az én túrámra, akinek még kilátszott a ragasztás a mellkasán, és végig csinálta a túrát. Nagy tiszteletem azoknak a szülőknek is, akik a gyerekeik donorjai voltak, s fél vesével élnek, ám a gyerekeik is közöttük élnek.

■ Jó érzés volt őket látni, ahogy barangoltak a várban, hallgatták Csabai András Nánai-Sólymos vitéz anekdotáit, legendáit a „Legendák várában." Zoknicsatáztak, mint várvédők és a törökök, nagy buzdítások közepette. A nők boszorkányvetélkedésben mérték össze a tudásukat, a férfiak pedig pontozták őket. Három turnusban nézték meg a 3D-s filmet a vár történetéről, és három turnusban hozták a pizzákat is. Sokan már ismerősként üdvözöltek.

■ A visszafelé vezető út már egyénileg történt, hiszen sokan még a szálloda wellness-szolgáltatását is igénybe akarták venni vacsora előtt. Egy kisebb csoport azonban felmászott velem a verpeléti Vár-hegyre, és megnézték a Magyarországon egyedülálló vulkanikus kúpot.

■ Ahogy figyeltem az embereket napközben, eszembe jutott egy korábbi esemény. 1992-t írtunk akkoriban, és én Bodonyban laktam. Ez egy Parádtól 3 km-re lévő zsákfalu. Mindkét faluban arról beszéltek, hogy Heves megye első új szívese túl van a műtéten, és jól van.

■ Több bodonyi embernek velem együtt az az ötletünk támadt, hogy valahogy támogatni kellene. A szívműtött férfi parádi, a felesége bodonyi származású volt.

■ Létrehoztuk a Bodonyért Alapítványt, és az első támogatottunk egy transzplantált férfi lett. Egy 800 lelkes kis falubeli alapítványtól ez igen szép feladat és teljesítmény volt. Engem pedig az alapítvánnyal való munka elindított egy új úton, beszippantott a civil szféra. 1992 óta civil aktivistaként, civil tanácsadóként, mostanában pedig közösségszervezőként is ezen a téren dolgozom az idegenforgalmi tevékenységeim mellett.

Mottóm, hogy semmi sem történik véletlenül!

Köszönöm azt a csodás napot, amit a családok között tölthettem el én is! Kívánok mindenkinek erőt, egészséget, kitartást, és még sok szép, tartalmas együtt töltött időt, élményeket! S bízom benne, hogy jövőre is találkozunk!

Béres Magdi

EGY ÚJABB ŐSZI HÉTVÉGE Parádfürdőn

Immár harmadik éve lehettünk vendégei a festői szépségű környezetben fekvő Erzsébet Park Hotelnek. Ezt a hétvéget mindig várom, mert mindig temérdek élménnyel gazdagodom. De mi mindennel?

A pénteki napon megérkezésünk után szokás szerint gyors ebédet követve bevetettük magunkat a wellnessbe. Majd ezt követte a vacsora és a nyári tábor filmjének levetítése. Rendhagyó módon a könnyek is hullottak az ezt követő „A mi nagy családunk" című rövidfilm láttán. Az est hátralevő részében mindenki kiengedhette egy kicsit a gőzt.

A hétvége előtt mindig el kell dönteni, ki melyik túrára akar menni. Két választás van: kulturális tematikájú „rövid túra", vagy „meguntam az életet" típusú természetjáró „hosszú túra". Előző két évben volt szerencsém mindkettőhöz, így idén objektív döntést tudtam hozni. A szüleim már az első alkalom után eldöntötték, hogy soha többet hosszú túra, így ők idén is a rövidre mentek. A testvéremmel mi viszont a hosszú túrát választottuk. Szegény nem tudta, mire vállalkozik, de az én esetemben jogos a felvetés: meguntam az életem? Inkább úgy álltam hozzá, hogy ha annyi mindent túléltem, talán nem ez lesz végzetem.

Reggeli után mindenki elindult a választott túra kiinduló pontjához (a mi esetünkben ez Parádóhuta volt). Amikor megérkezett a csapat, és a túravezető rámutatott, hova megyünk, enyhén szólva meghökkentem. Messze volt. Magas volt. Zöld volt. Nem tudtam, mire vállalkoztam. Majd megindultunk befele az erdőbe, és nem volt megállás a csúcsig. Amikor az út háromnegyedénél beharangozták, hogy a nehezén túl vagyunk, valójában még meredekebb lett az út. Végül túléltük az odautat és meghódítottuk Kékestetőt. Mire megérkeztünk, szokatlan dolog történt velem. Megéheztem. Aki ismer, az tudja, hogy ezzel mindent elmondtam a túra nehézségi fokáról. Az alapítvány gondoskodásának köszönhetően volt mit enni, de utána még le is kellett jönni. A lefelé vezető úton lélekben már mindenki a jakuzziban volt, mert ugye a remény hal meg utoljára. Végezetül a délután folyamán sikeresen visszaérkezett mindenki Parádóhutára, az autókhoz. Miután visszaértünk a szállodába, kidőltem, és onnantól se kép, se hang.

Másnap szintén kalandos program elé néztünk, ugyanis rövid összekészülődés után célba vettük az Oxygen Adrenalin Parkot. A parkban a bobozástól kezdve, az erdőben való eltévedésen át, a szabadesésig rengeteg dolgot kipróbálhattunk, melyektől egytől egyik csúcson volt az adrenalinszint. Miután mindenki mindent kipróbált, amit szeretett volna, érzékeny búcsúzás után hazafele vettük az irányt.

Rózsa Viktor
(17 éves, májtranszplantált)

Luna, a túrázó négylábú

Idén Parádon csatlakozott hozzánk Luna kutyánk is, a családunk hatodik tagja. Nagyon szeret kirándulni, ha csak lehet, mindig jön velünk túrázni. Parádon most volt először, látszólag kicsit izgatott is volt az első napon. Ennek ellenére hamar összebarátkozott a gyerekekkel és a felnőttekkel, mindenkivel jól kijött a 3 nap alatt.

Volt szerencséje megmászni a Kékes-tetőt is velünk. Kezdetben Luna nagy lelkesedéssel és energikusan taposta az ösvényt, hol mellettünk, hol inkább előttünk futva-lihegve. A pihenők alkalmával minden „leeső" jutifalatnak nagyon örült, semmit nem utasított vissza a gyerekektől. Ő is jól megtanulta: „Semmi maradékot nem hagyunk az erdőben magunk után!"

A kirándulást egy rövid időre beárnyékolta, hogy egy alkalommal sikerült egy vad darázs kolóniát magára haragítani azzal, hogy megzavarta őket a lakhelyüket adó odvas fa szaglászásával. A darazsak néhány jól irányzott csípéssel/harapással válaszoltak, amiből sajnos jutott környező gyereknek, felnőttnek is. A darázsfészket végül nagy ívben – és sietve – kikerültük. Az ösvényre visszatérve Luna lassabb tempóba kapcsolt. Hogy a fáradság vagy a csípések miatt, azt nem tudjuk, de innentől már nem föl-alá futkosva, hanem szépen mellettünk folytatta a kirándulást, – nagy örömünkre immár füttyszó távolságon belül.

Látszólag jó barátságot kötött több gyerekkel is, sokaknak hagyta, hogy pórázon sétáltassák, ahol arra volt szükség. Természetesen a simogatást és dögönyözést is hosszan „tűrte" mindenkitől.

Bár a kirándulás kimerítette, de egy alapos alvás után másnap újult erővel várta a következő kalandot. Az Adrenalin park ugyan kutyabarát, de a sok látogató miatt nem engedtük szabadon a parkban. Ennek ellenére nagyon élvezte az egész napos levegőn létet. Boldog volt és hálás, hogy a hétvégét ilyen nagyszerű közegben és izgalmas kalandok között tölthette.

Köszönjük Zsuzsának a közbenjárást, hogy idén Parádon velünk lehetett Luna.

Jerának család

Anya és Gergő

Első alapítványi élményünk

2018. április 5-én nagy várakozással és izgalommal ajándékoztam a jobb vesémet négy és fél éves kisfiamnak, Gergőnek. Így mi is beléptünk a transzplantáltak csapatába. A klinikán hallottunk először az Alapítvány munkájáról, és a táborokról, Szalamanov Zsuzsa kedves személyéről. Gergő azóta várta, hogy ő is részt vehessen ezeken a jeles eseményeken. A kirándulás közeledtével az egész család számára elérkezett a visszaszámlálás ideje, majd pedig az indulás napja. Egyik szemem sírt, a másik nevetett, mert a kislányunk lebetegedett, így Dorottya és a férjem sajnos nem tarthattak velünk.

A megérkezés pillanata örömteli volt. Gergő az úton majd ezerszer kérdezte meg:"mikor érünk már oda". Visszatérő vendégként jó volt újra a szállodába lépni. Gergő izgatottan szemlélte a nagy apartmanunkat, amelyben bújócskázni is tudtunk volna. Végre elérkezett a várva várt vacsora. Élmény volt a kisfiammal együtt eltölteni az estét, vízzel teli borospohárral koccintani. Végre én is kényelemben érezhettem magam.

Vacsora után egy kicsit még sétáltunk, a lámpafényben még játszótereztünk, aztán a szobában készülődtünk a lefekvéshez. Izgatottan vártuk a másnapi kirándulást.

A kisnánai vár bejárása után Gergő legnagyobb élménye a zoknicsata volt, ahol felvehette a korhű süveget, és a fegyvereket is megforgathatta a kezében. Gergő

Zoknicsata

A Kisnánai várban a kút káváján ülve

A Kisnánai vár veszélyei

ezelőtt fél éve nem volt közösségben, így habzsolta az őt érő impulzusokat. A fáradtság és a kávé iránti vágy csak rajtam lett úrrá, mert ahogy visszatértünk a szállodába, fiam a játszótér felé vette ismét az irányt. Egy mojito koktéllal elcsábítottam, miközben egy finom melanget én is meg tudtam inni. Aztán uccu neki, fogócska a játszón, kishajó úsztatása a patakban, séta a természetben. A medencepartitól még friss transzplantáltként féltettem, így csak csodálói voltunk a többiek nagy csobbanásainak. A vacsorát ismét nagyon vártuk, finom ételek közül tudtunk választani, desszertként pedig elmaradhatatlan volt a fagyi. A vacsi után a pihenés mellett döntöttünk a szobában, és még egy jó kis Star Wars filmet is megnéztünk.

Újabb eseményteli nap következett egy kalandparkban. A bobozás felejthetetlen élménye és a festői táj szépsége teljesen elvarázsolt minket.

A fantasztikus napok után vártuk, hogy hazaérjünk, és mindent megosszunk az otthoniakkal. A kislányom örült Gergő boldogságának. Azóta is nagyon várja, hogy ott lehessen a következő táborozáson.

Köszönjük szépen a lehetőséget, hogy ennek a közösségnek a tagjai lehetünk!

Nehéz szavakba foglalni az érzéseimet. Indulás előtt egy kicsit féltem, de köszönöm szépen mindenkinek a befogadást, a kedvességet és a szeretetet.

Kővári Enikő

JEGYZETELÉSI TIPPEK

Hiába járok hivatalosan két éve gimnáziumba, most értem bele az igazi gimnazista korba, azaz idén lettem kilencedikes. Ez elég éles váltással járt, ugyanis a „jól van gyerekek, most felírom a táblára szép betűkkel a vázlatot, ti pedig a saját tempótokban ügyesen leírjátok"-ból átváltottunk arra, hogy ha a tanár valamit kiabálva mond, az valószínűleg benne lesz a dolgozatban, és érdemes leírni. Na jó, a helyzet azért ennyire nem fekete és fehér, tanáronként és tantárgyanként változik, hogy ki mennyit és hogyan tesz egyértelműen jegyzetelni valóvá. Az viszont biztos, hogy az osztálytársaim körében ez igen jelentős problémává vált, és ezért most leírok nektek néhány tippet, amik alapján én szoktam a füzeteimbe írni.

Találj ki egy saját jelölési rendszert!

Döntsd el, hogy milyen aláhúzást mikor és hogyan használsz! (pl. a főcímet hullámosan húzzuk alá, az alcímeket sima egyenes vonallal) Bízz magadban, el tudod dönteni, mi fontos és mi nem! Ha fontos, akkor keretezd be, tedd szívecskébe, szövegkiemelőzd az egészet, jelöld, ahogy neked jólesik, és ahogy neked a legkényelmesebb! Én a definíciókat például kirívóan ocsmány zöld színnel szoktam bekeretezni. Az alpontokat jelöld gondolatjellel, betűkkel, számokkal, római számokkal, nyilacskákkal, pontokkal, ahogy neked a legjobban átlátható! Általános iskolában nagyon sok gyerekbe belenevelik azt, hogy a füzeteknek makulátlanul és tökéletesen kell kinézniük, de később már csak az számít, hogy tudsz-e belőle rendesen tanulni vagy sem. A füzeted egy olyan tankönyv, amit teljesen személyre szabhatsz, ne habozz úgy jelölni a dolgokat, ahogy neked a legjobb!

Ne becsüld alá a színeket!

Lehet, hogy gyerekesen hangzik, de sokkal átláthatóbb egy színes vázlat. Nem feltétlenül kell neonsárgában, zöldben és élénk kékben gondolkodni, elég, ha csak feketét és kéket használsz felváltva, vagy egyféle színű kiemelő filccel kihúzod a főcímet és az alcímeket. Viszont fontos, hogy nem szabad túlzásba esni vele, mert tizenöt féle szín keverédése csak össze fog zavarni.

Ismerd ki a tanárodat!

Minden tanár másféleképpen tart órát, és másféleképpen diktál (ha egyáltalán diktál). Figyeld meg, hogy a tanár el szokott-e kalandozni vagy sem, hogy a lényeget írat-ja-e le vagy sem. Nekem általában az szokott beválni, hogyha a tankönyv alapján írok vázlatot és a tanár mondandójával kiegészítem. Ha valamit nem értesz, vagy nem vagy benne biztos, kérdezz vissza!

Találd meg az egyensúlyt!

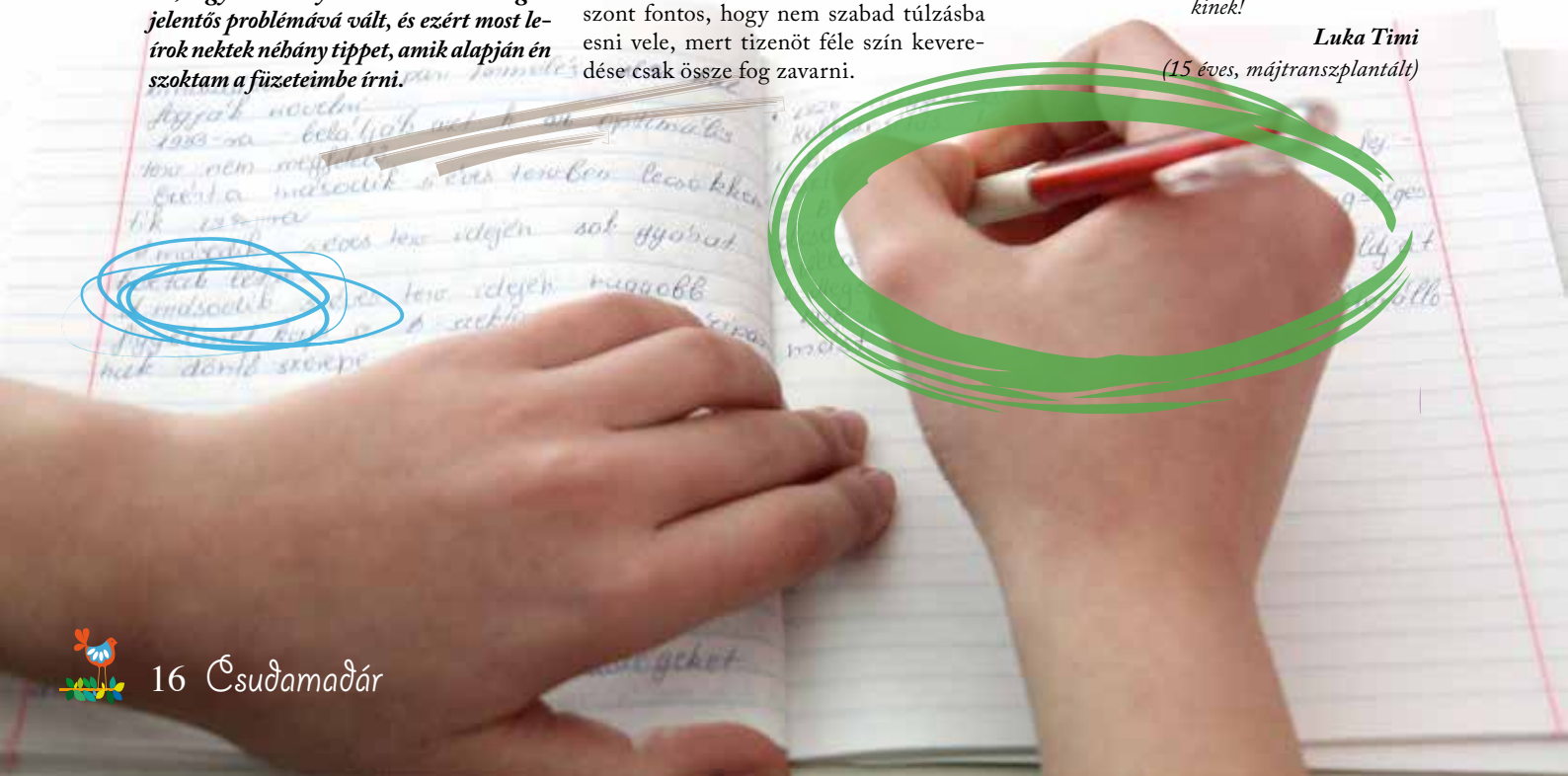
Annak, hogy a tankönyv szövegét szó szerint lemásolod, nincs értelme. Ugyanúgy, ahogy annak sem, ha csak „kulcsszavakat" írsz. (A „kulcsszó" szóval ki lehet készíteni, próbáljátok elmondani egymás után ötször, és rájöttök, hogy milyen idegesítő.) Próbáld megtalálni azt az összefoglalást, ami tömör, rövid, de mindenre kiterjed.

Gyakorolj és hidd el, menni fog!

Jó vázlatot írni nem lehet megtanulni egyik napról a másikra. Kísérletezz és próbálgasd azt, hogy neked mennyi információ kell, és milyen részletesen ahhoz, hogy tudd jegyezni! Úgy írj és annyit, ahogy neked megfelel!

Remélem, tudtam segíteni ezekkel a tippekkel. Jó jegyzetelést és kitartást a sulihoz mindenkinek!

Luka Timi
(15 éves, májtranszplantált)



SZERVÁTÜLTETETT GYEREKEK A CSODÁK PALOTÁJÁBAN

A tavaszi csoportos látogatás után újabb gyerekek jutottak el a CSOPA-ba és a fotók alapján úgy tűnik, nagyon élvezték. Még mindig vannak belépőink és december végéig meghosszabbították az érvényességét! Akit érdekel, írjon a **transalap@acenet.hu** címre! A CSOPA érdekes, izgalmas és hasznos program mind az óvodás, mind az iskolás gyerekek számára, de még a felnőtteknek is.

Köszönjük a Kétfarkú Kutya Pártnak, akik a kampánypénzüket ilyen és ehhez hasonló jótékonysági célokra fordították!

Szent Kozma- és Damján díj

Az alapítvány kuratóriuma 2008-ban alapította a Szent Kozma és Damján díjat, mellyel minden évben egy olyan személyt tüntet ki, aki kiemelkedően sokat tett a hazai szervátültetés ügyéért.

Idén Szt. Kozma és Damján díjat adott át a Transzplantációs Alapítvány kuratóriumi elnöke Dr. Szőnyi László egyetemi docens gyermekgyógyásznak, akinek köszönhetően több mint 20 éve nem kell meghalniuk a májbeteg csecsemőknek, mert megszervezte és a mai napig sikeresen működik transzplantációjuk Németországban.

Egy 10, egy 15 és egy 20 évvel ezelőtt sikeres máj-ültetésen átesett gyerek/fiatal köszöntötte Szőnyi tanár urat és egykori tanítványa, Dr. Dezsőfi Antal, aki ma már utóda az I. sz. Gyermekklinikán, méltatta munkásságát, emberségét.

Díjátadás

Alexandra, Moira és Ádám köszöntötték a tanár urat

Mi így gondolunk DR. SZŐNYI LÁSZLÓ adjunktus úrra

Alexandra a műtét előtt

2007-ben Bangkokban, élete első Világjátékán ötször állt a dobogó legmagasabb fokán

Lányom, Alexandra 1996 augusztusában született Veszprémben. Születése után két héttel a védőnő észrevette, hogy a szeme fehérje sárgás színű, ezért elővigyázatossági okból beutalt bennünket a veszprémi kórházba. Itt hosszú vizsgálatok után megállapították, hogy Alexandra májában nem alakultak ki az epeutak, emiatt nem működik megfelelően, és az életét csak a májátültetés mentheti meg. Arról, hogy ezt hol végzik, semmit nem tudtak, mivel ez annyira speciális.

A veszprémi kórház felvette a kapcsolatot SOTE I. sz. Gyerekklinikával, ide küldtek minket tovább. Szeptemberben kerültünk fel Budapestre. A felvételnél megvizsgálták a kislányunkat, megcsodálták, hogy milyen szép fejlett. Egyszerűen nem hittük el se mi, se a klinikán dolgozók, hogy beteg, pláne, hogy ennyire.

A vizsgálatok előtt, közben, alatt és után nagyon sokat hallottuk Szőnyi doktor úr nevét. Mindenki biztatott bennünket, hogy a legjobb kezekbe kerültünk. Az első találkozásunk Szőnyi doktor úrral nagyon meghatározó, biztató és kellemes élmény maradt számomra. Sosem felejtjük el, ahogy velünk szemben ült a vizsgálóban, és nagyon magabiztosan, megfontoltan és nyugodtan elmagyarázta nekünk, hogy VAN MEGOLDÁS, a májtranszplantáció. Sőt olyan lehetőség is van, hogy az egyik szülő adhatja a májlebenyét, és ez semmi egészségkárosodást nem jelent a donor számára. Ott akkor, azon az estén kicsit megnyugodtunk és örültünk, hogy nem fogjuk elveszíteni gyermekünket. Annak meg különösen, hogy mi is segíthetünk rajta, ha valamelyikünket alkalmasnak találják donornak. Az adjunktus úr mindig az igazat, a valóst mondta. Soha nem hitegetett minket, akár jobban, akár rosszabbul volt Alexandra. A sok aggodalmaskodó kérdésemre mindig megnyugtató választ kaptam.

Miután világossá vált, hogy közülünk lesz valaki a donor, a doktor úr elkezdte szervezni az utat Hamburgba. (Ebben az időben itt végezték a csecsemők élődonoros májátültetését). Nagyon sok információval szolgált, mindenről felvilágosítást adott nekünk. Végül 1997 márciusában kijutottunk Hamburgba, ahol május 13-án megkapta a májlebenyem 2-es 3-as szegmentjét. Szerencsére komplikációk nélkül zajlott az operáció. Alexandra állapota gyorsan javult, ezért 6 héttel a műtét után haza is jöhettünk. A hazaérkezésünk napján első utunk a klinikára vezetett, a doktor úr pont ügyelt aznap. Nagyon megörült nekünk, mi is így éreztünk.

2004-ben megrendezésre került az első gyerektábor a szervátültetett és átültetésre váró gyerekek részére. Itt a tábor vezetője, Szalamanov Zsuzsa elültette a bogarat a fülünkbe, hogy vigyük a gyereket úszni, mert egyrészt a sport nagyon jó hatással van a szervezetre és az egészségre, másrészt pedig kifejezetten szervátültetett sportolók részére szervezett nemzetközi versenyeken vehetne részt olyan helyeken, ahová csak álmunkban utazhattunk volna el. Nagyon féltettük Alexandrát, még az uszoda közelébe sem mertük vinni eddig, nehogy valami fertőzést elkapjon. Mindenképpen fontosnak tartottuk, hogy megkérdezzük a doktor urat a következő kontroll alkalmával, hogy mit gondol a sportról, és legfőképpen az úszásról. Nagyon támogató és biztató volt.

Történt egyszer csak, hogy Alexandra a bárányhimlő elleni oltás ellenére a testvérétől mégis elkapta a rettegett kórt. Pánikba estünk, azonnal hívtuk az adjunktus urat, mert tudtuk, hogy ez a transzplantáltak számára rendkívüli módon veszélyes. Nagyon emberséges és segítőkész volt. Elmondta, hogy két lehetőségünk van: az egyik, hogy felvisszük a Szent László kórházba, a másik, hogy ha nem rosszabbodik az állapota, akkor otthon kaphatja a kezelést, de orvosi felügyelet mellett. Mi az utóbbit választottuk. Naponta kétszer jött az akkori háziorvosunk, és nézte a pettyeket Alexandrán, majd telefonon értekezett Dr. Szőnyi László adjunktus úrral. A Telviran gyógyszernek, a házi orvosunknak és az adjunktus úrnak köszönhetően Alexandra szerencsésen túljutott a bárányhimlőn.

Abban is nagyon támogatott és biztatott minket, hogy Alexandrának legyen egy egészséges testvére.

Alexandra transzplantációja óta eltelt 21 év, melyből 17 évig Dr. Szőnyi László adjunktus úr felügyelete alá tartoztunk. A mai napig nagy melegséggel tölt el, ha találkozhatunk és beszélhetünk az adjunktus úrral.

Nagyon szépen köszönjük a sok gondoskodást, a megnyugtató szavakat, emberségét! Segítségéért örök hálával tartozunk!

Köszönettel:
Gyurkó Alexandra édesanyja

Úszómedencében – 2004

Első nemzetközi verseny 2006-ban, a pécsi Európa Játékon

Szandi ma már önkéntes úszásoktató a nyári táborban

GRATULÁLUNK

Rózsa Viktornak (17 éves, májátültetett), aki sikeres középfokú vizsgát tett német nyelvből. Viktor teljes mértékben egyetért Luka Timivel, akinek az előző újságban gratuláltunk nyelvvizsgájához, és aki nagyon okos tanácsokat adott a nyelvvizsgára vonatkozóan, pl. hogy

SZÜLŐ NE KÍSÉRJE EL GYERMEKÉT A VIZSGÁRA, MERT CSAK ZAVARÓ TÉNYEZŐ!

A MOL Alapítvány kuratóriuma ismét támogatásra méltónak találta a MOL Gyermekgyógyító Programra benyújtott pályázatunkat és így 12. alkalommal segítik a szervre váró- és szervátültetett gyerekek, valamint családjuk balatoni élményterápiás táborát 1 millió Ft-tal.

MOL ALAPÍTVÁNY

MAGYAR SZERVÁTÜLTETETTEK SZÖVETSÉGE 1998 - 2018

Gratulálunk a Magyar Szervátültetettek Szövetségének 20 éves fennállásukhoz. Sok sikert kívánunk további munkájukhoz!

2018. február 14-én egy kombinált szív-vese retranszplantációra váró beteg kaphatott új szerveket, a szívátültetést követő **vesebeültetés volt a TÍZEZREDIK szervátültetés Magyarországon**.

Az átültetés körülményei igazolják a hazai szervdonációs és transzplantációs programok eredményességét, hiszen

▲ a donorszervek felajánlása külföldről érkezett az Eurotransplant együttműködési megállapodás keretei között, amely nemzetközi koordinációt igényelt,

▲ egy viszonylag ritka, szív és vese kombinált átültetés történt immunizált beteg részére, ezért indokolt volt az OVSZ Immungenetikai Laboratóriumának bevonása a döntésbe,

▲ ez volt az első szív-vese retranszplantáció Magyarországon,

▲ a Gottsegen György Országos Kardiológiai Intézet által gondozott beteg szívét a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikán transzplantálták, majd a donorvese beültetését ugyanitt a Transzplantációs és Sebészeti Klinika végezte, amely az intézetek közötti együttműködés kitűnő példája,

▲ a donorszívet és az azt eltávolító magyar orvoscsoportot repülőgéppel kellett szállítani, a vese földi úton érkezett.

Az esetszám önmagában is arra utal, hogy jelentős, évtizedes tapasztalattal működnek a hazai transzplantációs programok.

A 10.000 szervátültetés között

▲ 8337 veseátültetés
▲ 934 májátültetés
▲ 514 szívátültetés
▲ 164 kombinált vese- és hasnyálmirigy átültetés
▲ 43 tüdőátültetés és
▲ 8 hasnyálmirigy szigetsejt átültetés történt.

45 év alatt történt a 10.000 transzplantáció, de a programok fejlődésére utal, hogy az utolsó 1.000 eset alig több mint két év alatt történt.

A 10.000. szervátültetés 10.000 megmentett élet ünnepe!

Az életmentő szervátültetésekhez azonban donorszervekre van szükség, ezért nélkülözhetetlen a kórházak elkötelezett munkája a donorfelismerés és donor ellátás területén, amelyet ezúton is köszönünk!

http://www.ovsz.hu/oco/10000-szervatultetes-magyarorszagon

FRANKFURTBAN jártam

A Majna-torony tetején

Tavasszal meghívást kaptunk a német KIO (Kinderhilfe Organtransplantation) szervezettől, miszerint szeretnének 18-26 éves szervátültetettekből egy junior csoportot alapítani, és szívesen fogadnának közülünk is fiatalt, aki az itteni tapasztalataival segíteni tudná az ottani alakulást és ő maga is új tapasztalatokat szerezhetne. A cél a médiumokkal való jobb kapcsolat elősegítése. Az alapító ülést augusztus végére, szeptember elejére tervezik. A résztvevő fiatalnak jól kell beszélnie németül, ez alapvető feltétel. Nos, mivel a mai fiatalok többnyire angolul tanulnak, a feltételeknek csak egyetlen megfelelő fiatalt találtunk, Gyurkó Alexandrát. Rózsa Viktor is szívesen ment volna, de mivel a 18. évét még nem töltötte be, így nem felelt meg a feltételeknek, viszont a következő ilyen rendezvényen már részt vehet!

Jugendteam

Jugendteam-Gründung Frankfurtban

Az idei évben először került megrendezésre 2018. augusztus 31. és szeptember 2. között Frankfurtban a fiatalok számára egy hétvége, melynek célja egy fiatalokból álló csapat alapítása volt. Magyarországot én képviselhettem, ezúton is köszönöm a lehetőséget.

2018. augusztus 30. – Nulladik nap, indulás

Nagyon vártam ezt a napot, egy végigdolgozott nyár után ajándék +1 nap Frankfurtban. Az indulás előtt alaposan utánanéztem, hogy hova is kell mennem, hogyan jutok a szállásra. (A szervezők közbenjárásának köszönhetően

Esti kép a Majnáról

kaptam +1 éjszaka szállást.) Végre Budapest és a Liszt Ferenc Nemzetközi repülőtér, indulás és egy kis „énidő", (ha létezik ez a szó).

A leszállást követően megkerestem a vonatot, ami bevitt a városba, és hátizsákkal a vállamon elindultam felfedezni a várost. Első utam a Majna-toronyba vezetett, aminek a tetejéről (220 méter magasról) festői panoráma tárult elém. A városról az a kifejezés jutott eszembe, hogy: „századok találkozása", hiszen a 17. században épült templom mögött magasodott a 21. században épült monumentális irodaház. A várost a Majna folyó szeli át, rengeteg híd köti össze a két partot. Mindenki biciklivel közlekedik, még a nagyon fontos üzletemberek is. A szállásra tartó sétámat naplementében tettem meg: a banki, üzleti negyed épületei úgy magasodtak, mint Manhatten tornyai, ezért ettől a perctől kezdve kreatívan Mainhatten-nek neveztem el a várost.

2018. augusztus 31. – Első nap

Délelőtt még egy gyors városnézés és üldögélés a Majna parton, majd délután kezdődött a program. Először találkozás a szervezőkkel, majd a csapat többi tagjával. Gyors programismertetés, amelynek középpontjában főként a média állt. Az összesen nyolc főből álló csapat egy rövid bemutatkozó beszélgetés után elindult, hogy meglátogassa

Évszázadok találkozása

a GKK-Dialog központját. Itt közelebbről megismerhettük a kommunikáció folyamatát az ügyfél és a vevő között. Megfigyelhettük élőben, hogyan dolgoznak az ügyfélszolgálatosok. A napot közös vacsorával zártuk, ahol nagyon jókat tudtunk beszélgetni és megismerni egymást. A szállásra való visszaérkezésünk után mi, a lánycsapat tettünk egy sétát a frankfurti estében. Nemcsak nappal bizonyosodtam meg róla és lopta magát a város a szívembe, hanem este is. Igaz a mondás: „Frankfurt, schöne Stadt am Main" (Frankfurt, szép város a Majnánál.)

2018. szeptember 1. – Második nap

A reggelit követően meghallgathattunk néhány előadást: az egyiken különböző példákat mutattak jól működő Jugendteamekről (Ifjúsági csapat), a másikon pedig megtanultuk a tökéletes videó- és fényképkészítés szabályait. A nap legjobb része számomra egyértelműen a délután volt. Ekkor ugyanis megnéztük az Eintracht Frankfurt – Werder Bremen Bundesliga meccset a frankfurti stadionban. Hatalmas élmény volt, pedig nem vagyok nagy

Nagy élmény volt a stadionban

A csapat

Meike-gyerekek együtt

focirajongó. A szurkolók között a kisgyerektől egészen a bottal közlekedő nagypapáig mindenki ott volt. Náluk a meccsnap ünnepnapnak számít, és aki teheti, az részt vesz a meccsen és bíztatja a csapatát. Az ellenfél szurkolói számára ez egy hétvégi program. A brémai szurkolók (egy részük legalábbis) ugyanabban az ifjúsági szállóban vendégeskedtek, ahol mi.

A kis csapatunk a hazaiak vezérszurkolói körében izgulhatta végig a mérkőzést. Az összes gólpassznál, rúgásnál mindenki egy emberként szurkolt a hazaiaknak. Náluk is a legszebb öröm a gólöröm. A hazai gólt legalább 5 perces üdvrivalgás követte. A hosszabbításban sajnos a Bréma lőtt még egy gólt, így Frankfurt 2-1-re kikapott. A szurkolók arcán természetesen látszott a csalódottság, de ez volt a szezon első meccse, így bizakodóak, hogy lesz ez még jobb is. Ja, és természetesen meccs közben pedig jó német szokás szerint mindenki kezében ott volt a sör, legalább egy pohárral, amit a meccs közben újratöltöttek.

Az estét a fiatalok közös vacsorája zárta. Egy helyi étteremben ettünk, ahol a frankfurti specialitásokat kóstoltuk végig. Nagyon jó kis csapat lettünk a végére, sokat nevettünk, viccelődtünk.

2018. szeptember 2. – Harmadik nap

Reggeli után gyorsan összepakoltunk, majd elindultunk a megbeszélésre. El se akartuk hinni, hogy máris vége ennek a hétvégének. Annyira klassz volt, tele új élménnyel, emberekkel. Délelőtt még egy utolsó előadást hallgattunk meg, ahol az egyik szervezőnk bemutatta a tökéletes interjúkészítés alapjait. Sok hasznos információval szolgált, remélem, később tudom ezeket az ismereteket használni. A megbeszélés során végül arra a megállapításra jutottunk, hogy januárban lesz a következő meeting, Lipcsében. A programot egy utolsó közös ebéddel zártuk, majd mindenki elindult haza.

Nekem még volt egy kevés időm, így tettem még egy nagy sétát ebben a csodaszép városban. Aztán irány a repülőtér, onnan pedig haza.

Én nagyon jól éreztem magam, és úgy gondolom, hogy tudtam segíteni a csapatalapításban. Sok új és kedves embert ismerhettem meg, akik közül néhánnyal tartom a kapcsolatot. (Az egyik lánynak például rendszeresen olvasom a blogját, és aki beszél németül, annak bátran ajánlom: Leben mit 3 Lebern (élet 3 májjal) – kétszeresen transzplantált fiatal lány mesél a mindennapjairól, aki egyébként „Meike-gyerek”).

Köszönöm a lehetőséget!

Gyurkó Alexandra
22 éves, májátültetett

Szobatársammal, aki a harmadik májával él

SZERVÁTÜLTETETTEK IS TELJESÍTETTÉK A 113 KILOMÉTERES *vándortúrát*

5 nap alatt 113 kilométert tett meg a szervtranszplantációs műtéteken átesett természetbarátok csoportja, amelynek tagjai idén először teljesítették hazánk egyik legjelentősebb többnapos, szervezett gyalogtúráját. A tüdő-, szív-, vese- és kombinált tüdő- és májátültetésen átesett fiatalok a Fjällräven Vándortúrán való részvételükkel arra hívták fel a figyelmet, hogy kellő odafigyeléssel és előkészülettel a szervátültetetteknek sem kell lemondania a mozgás örömről és arról, hogy teljes életet éljenek.

Magyarországon 1962 óta több mint 10.000, csak 2017-ben és 2018-ban pedig 804 szervtranszplantációs műtétet hajtottak végre. A szervátültetettek rehabilitációjában egyebek mellett a mindennapi mozgás is szerepet játszik, az öt éve minden nyáron megrendezett vándortúrán résztvevő csoport ezt is hangsúlyozni kívánta.

A szervezők által biztosított szakembereknek, valamint a csoportot kísérő orvosnak köszönhetően a csapat az esetleges vészhelyzetekre felkészülve indult el a Bakonyon és a Balaton-felvidéken át vezető gyalogtúrán.

A három szervátültetett túrázó bemutatkozása

A csapat számára a legnagyobb kihívást az első és az utolsó nap jelentette. Az első napot az akklimatizálódás, az utolsót pedig a nagy szintkülönbség tette nehezebbé. Az előírások betartásával, mint például a kizárólag palackozott víz, illetve hőkezelt ételek fogyasztásával a

csapat sikeresen, életre szóló élményekkel gazdagodva teljesítette az utat. „Izgatottan vágtunk neki ennek az ötnapos kalandnak, hiszen mindannyian a természetjárás nagy rajongói vagyunk. Voltak nehéz pillanatok, de úgy érezzük, hogy az élmények mindenért kárpótolnak. Óriási örömet jelentett az is, hogy itthon is megmutathattuk a nagyközönségnek, hogy ellenőrzött körülmények között komoly transzplantációs műtét után is van lehetőség többnapos, intenzív testmozgásra." – mondta el Balogh Krisztián, a csapat kombinált szervtranszplantáción átesett tagja.

A túra szervezőjének, a Fjällrävennek nem a mostani az első kezdeményezése, amely a szervátültetettek rehabilitációját támogatja. 2017. júniusában a nemzetközi Kilimanjaro Expedíció egyik támogatójaként prémium túrafelszereléseket biztosított a hétfős magyar csapatnak. Ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a tüdőtranszplantált résztvevők és kísérőik sikeresen teljesítették a küldetést, és feljutottak a Kilimandzsáró 5895 méter magas csúcsára. „Célunk, hogy minél több emberrel megismertessük a természetjárás szépségeit, és lehetőséget teremtsünk arra, hogy biztonságban, egymásból erőt merítve küzdjük le a túrázás során felmerülő nehézségeket.

Örömünkre szolgált, hogy az idei Fjällräven Vándortúrán ismét hangsúlyt fektethettünk a szervátültetettek rehabilitációjára." – mondta el Beszédes Zsolt, a Fjällräven értékesítési igazgatója, a túra egyik főszervezője.

A Fjällrävenről

1960-ban ÅkeNordin alapította meg a Fjällräven céget jelenlegi székhelyén, az észak-svédországi Örnsköldsvikben. Jelenleg a vállalat időtálló, sokoldalú és tartós felszerelései a világ több mint 30 országában elérhetőek. A Fjällräven kínálatában férfi és női outdoor ruházat és kiegészítők, hátizsákok, sátrak és hálózsákok egyaránt megtalálhatóak. A Fjällräven számára kiemelten fontos, hogy az embereket, az állatokat és a természetet egyaránt tiszteletben tartó, felelős vállalatként működjön, és mind több érdeklődő figyelmét felkeltse a túrázás szépségeire. A cég két népszerű outdoor kezdeményezést hívott életre, a Fjällräven Classic-ot és a Fjällräven Polart, mindkét túrán ezres nagyságrendben vesznek részt éves rendszerességgel.

Bővebb információ:
https://www.fjallraven.com/

A Hősök terén

SPORT, DÍJAK, FÁKLYÁS SÉTA

a Szervdonáció és Transzplantáció Világnapján

Amikor a gyerekek is szólni szeretnének...

A Szervdonáció és Transzplantáció Európa Napját az Európa Tanács kezdeményezésére 1996-ban, Genfben rendezték meg először, majd 2005-ben a WHO október második szombatját a Szervdonáció és Transzplantáció Világnapjává nyilvánította.

Regisztráció

Alapítványunk idén tizenkettedik alkalommal rendezte meg a Szervdonáció és Transzplantáció Európa- és Világnapját a Magyar Transzplantációs Társaság, a Magyar Szervátültetettek Szövetsége és az Országos Vérellátó Szolgálat - Szervkoordinációs Iroda közreműködésével. Rendezvényünk célja a tiszteletadás a donoroknak és családtagjaiknak, illetve szolidaritás a szervátültetésre váró betegek iránt. A transzplantáltak köszönetüket fejezik ki a szervátültetés lehetőségét megteremtő (donorjelentő), valamint a transzplantációt és az utógondozást végző egészségügyi dolgozóknak.

Köszönjük az EMMI, az Astellas Pharma Kft. és a Novartis Hungária Kft. támogatását!

Emberi Erőforrások Minisztériuma

astellas

NOVARTIS

Csisztu Zsuzsa a Világnap háziasszonya és Szalamanov Zsuzsa, a Világnap szervezője két úszókiválósággal – az egyik olimpikon, a másik szervátültetett világbajnok

A már hagyományos délelőtti sporteseményen olimpikonok, világbajnokok, szervátültetésben résztvevő orvosok, szervátültetett sportolók és testvéreik alkottak 8 úszóváltót. A bemelegítést Märcz Tamás, sokszoros olimpia és világbajnok, a magyar férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitánya tartotta és persze úszott is! Kiváló, ismert labdarúgók részvételével rendezett - egykori nagykövetünk emlékére Bicskei Bertalan Emlékkupának nevezett - mérkőzés sok nézőt, sorstársat, családtagot és érdeklődő szimpatizánst vonzott a MOM Uszoda és Sportközpontba. A média sem hiányzott!

Mi is a célunk ezzel a rendezvénnyel? Megmutatni, hogy a szervátültetés nemcsak életet ment, hanem minőségi életet kapnak a betegek az új szervvel. Népszerű sportolóink pedig évek óta így járulnak hozzá a magyarországi szervdonációval és transzplantációval kapcsolatos tájékozottság növeléséhez a társadalomban. A rendezvény egyúttal jó lehetőséget nyújt rendhagyó orvos-„beteg" találkozóra is. A Városmajori Szív és Érsebészeti Klinika különösen kiemelkedik minden eddigi rendezvény közül, mert 6 orvosuk vállalta és teljesítette az úszást, és még világbajnok úszókat is hoztak magukkal.

A rendezvény fővédnöke: Prof. Dr. Merkely Béla, a Semmelweis Egyetem rektora, védnöke és díjátadója: Dr. Matusovits Andrea, az Országos Vérellátó Szolgálat megbízott főigazgatója volt.

Rajtra várva

A délutáni esemény hagyományosan a Magyar Mezőgazdasági Múzeumban rendezett díjátadó ünnepség, ahol miniszteri Pro Vita díjban részesülnek azok az önfeláldozó emberek, akik önzetlen módon szeretteiknek adományozták egyik veséjüket, vagy májuk egy darabját, s ezzel életet mentettek.

Verseny után

A győztes váltó - Gyurkó Alexandra és Barnabás, Dr. Grózli Csaba - az OVSZ mb főigazgatójával (a rendezvény védnöke), az MSZSZ és a Transzplantációs Alapítvány elnökével

A szervátültetettek csapata

Domit 6. éve veszi a nyakába a meccs végén Dr. Borbély Zoltán

„Az élet mentésében tanúsított példamutató magatartásért” járó erkölcsi elismerést az Emberi Erőforrások miniszterének képviseletében Dr. Gondos Miklós, az ÁEEK főigazgatója adta át. Idén 52 ember lett volna jogosult a díj átvételére, de tízen nem éltek a lehetőséggel, heten pedig betegeség, vagy egyéb okok miatt nem tudtak eljönni az ünnepségre, így 35 oklevél került átadásra. Ők gyermeküknek, házastársuknak, közeli rokonuknak, szülőnek, illetve barátjuknak adtak tettükkel lehetőséget egy új életre, vagy a minőségi életre.

A három focicsapat

Pro Vita díjasok

Váradi László - 2016-ban Prima díjas és Virtuózok közönség-díjas zongoraművész

Dr. Szőnyi László, az idei díjazott

Az alapítvány kuratóriuma 2008-ban díjat alapított, mellyel minden évben azt a személyt tüntetik ki, aki kiemelkedően sokat tett a magyar szervátültetés ügyéért. A kuratórium idén Dr. Szőnyi László gyermekgyógyász egyetemi docensnek ítélte oda a Szent Kozma és Damján díjat, aki több mint 20 éve megszervezte - és azóta is így működik - a gyógyíthatatlan májbeteg csecsemők transzplantációját Németországban. A díjat az alapítvány kuratóriumi elnöke, Szalamanov Zsuzsa adta át, és három olyan gyermek/fiatal köszöntötte Szőnyi doktort, akik 10, 15 és 20 évvel ezelőtt az ő segítségével – és valamelyik szülőtől kapott májszegmensnek köszönhetően - válhattak egészségessé.

A nap végén nemcsak szervátültetettek, hanem élő donorok, halott donorok hozzátartozói és a szervátültetéssel egyetértő, azt támogató emberek több százan jöttek el a donorok emlékére szervezett hagyományos fáklyás sétára a Mezőgazdasági Múzeumtól a Hősök terére.

Szülők - szülőknek

Berczeli Ildikó rovata

Karácsonyi illatok

A lélek egy olyan belső énünk, amelynek ugyanúgy szüksége van táplálékra, mint a testünknek. A legjobban talán ilyenkor, az adventi időszakban tudunk töltődni, bár kérdés, hogy ki hogyan tud hangolódni.

Nem tudom, ki hogy van vele, de engem nem igazán dob fel a bevásárlóközpontok dömpingje, a zenélő mikulások és a rózsaszín karácsonyfák látványa, ezért a vásárlást főként az interneten keresztül intézem. Egyszerűbb, gyorsabb és kényelmesebb. Látom a boltok teljes választékát, ezáltal át tudom gondolni, hogy kinek mit szeretnék ajándékozni. De nem árt időben rendelni, hiszen külföldről pár hét, esetleg hónap is lehet, mire megérkezik a kívánt termék.

Készíthetsz persze kézzel is ajándékokat, amelyek talán nem olyan tökéletesek, mint a bolti termékek, de szerintem sokkal személyesebbek.

Pár éve készítettem egy barátnőmnek muffin alapport befőttesüvegbe. Egyszerűen rétegeztem a száraz alapanyagokat, és színes szalaggal átkötve mellékeltem hozzá az elkészítés módját.

Nagyon jó ajándék az is, ha csinos kis üvegbe kedves kis üzeneteket, napi mantrákat rejtünk, akár az adventi várakozás idején. Ilyet akár a gyerekeknek is készíthetünk: pl. kedves kis üzenetben leírhatjuk, hogy hol rejtőzik a kedvenc édessége. Az édességből ugyanis sosem elég!

Legelterjedtebb ilyenkor a ***mézeskalács***, aminek elkészítési módjával tele van a világháló. Ha megengeditek, egy saját receptet osztok meg veletek. Évek óta ezt a receptet használom, nem szárad ki, jó puha, és nagyon finom az illata is.

HOZZÁVALÓK:

- *25 dkg méz*
- *5 dkg vaj*
- *3 tojás*
- *10 dkg porcukor*
- *2 dkg szalakáli*
- *70 dkg liszt*
- *1 csomag mézeskalács fűszerkeverék*

A masszát egy nap pihentetés után szaggathatod. Ha idő d engedi, készíthetsz tükrös mézeskalácsot is. Ez is nagyon egyszerű és mutatós, csupán sárga vagy zöld keménycukorkára van szükség, ami sülés közben beleolvad a mézeskalácsformába.

A finom sütemények mellé készíthetsz ***likőrt*** is, például ***nutellát***. Ettől tutira még boldogabb lesz a karácsony!

HOZZÁVALÓK:

- *250 g vodka*
- *200 g zsíros tejszín*
- *50 g nádcukor*
- *250 g nutella*

Az elkészítéséhez csak össze kell főznünk a hozzávalókat, és utána be a hűtőbe.

Ez borzasztó egyszerű, legalább annyira, mint a szaloncukor készítése. Pár éve próbálkoztam szaloncukor készítésével is. Készítettem zserbó ízvilágút, karamellást, ami teljesen szétfolyt, illetve marcipánosat, amit rózsavízzel is illett volna meglocsolni, amit persze nem tudtam honnan beszerezni, úgyhogy tanulság: a nagy bevásárlások idején érdemes a különlegesebb fűszerek, kellékek beszerzésére is odafigyelni.

A karácsonyi hangulat emeléséhez és a várakozás, készülődés szebbé tételéhez szívesen díszítgetjük ilyenkor az otthonunkat is. Az adventi koszorúk a legtöbb háztartásban már megjelentek. Ezt akár saját kezűleg is elkészíthetjük. Nem kell feltétlen kerek alakúnak lennie. Egy laposabb edénybe is belerakhatod a gyertyákat, némi zöld karácsonyi dísz, festett dió, csinosabb kicsi alma, bogyók, toboz, masni. Feldobhatjuk ***szódabikarbónából készített apró kis díszek***kel is.

Ez utóbbit nagyon egyszerű elkészíteni, lehet festeni, mintát belenyomni, díszíteni.

HOZZÁVALÓK:

- *2 egység szódabikarbóna*
- *1 egység kukoricakeményítő*
- *1.25 egység víz*

Fontos, hogy a keményítő fehér legyen!

A masszát edényben összefőzzük addig, míg kemény állagú nem lesz. Ha készen van, azonnal be kell takarni, és ha kihűlt, kezdheted az alkotást. Levegőn szárad.

Ugyancsak levegőn szárad az illatos gyümölcsfüzér. Ha kedved van, karikázz fel citromot, narancsot, tégy hozzá mazsolát, fahéjrudat, majd felfűzve függeszd a fűtőtest fölé.

Az ablak is kiváló felület a kreativitást kedvelő embernek. Az ablakra rajzolhatsz vagy ragaszthatsz karácsonyi girlandot, vagy papírfenyőt.

Helyezz el színes illatos gyertyákat, amelynek fényénél emlékezhetsz régmúlt karácsonyokra, emberekre, akik már nincsenek veled, csak a szívedben. A közös élményeket kitörölni nem lehet, hiszen ezekkel vagy teljes. Vigyázzunk hát rá, és adjuk tovább gyermekeinknek!

Fontos, hogy minden nap ünnep legyen, hisz a lángot őriznünk kell, mint a tűzhely melegét. Ne féljünk hát ölelni, és kimutatni szeretetünket a másik iránt, hiszen a szerető szívnek mindig te vagy a legszebb ajándék.

Boldog karácsonyt kívánok szeretettel!

Ildikó

Egy gondolat bánt engem…

Az alábbi írás akár vitaindító is lehet, mert Turanecz Anikó olyan kérdést vet fel, ami sokakat foglalkoztat a táborban és egyáltalán az életben. Hogyan várhatjuk el az egészséges, „soha beteg nem volt" gyerekektől és szüleiktől, hogy fogadják el a mi nem mindig szokványosan viselkedő, elvárt normák szerint élő gyermekeinket, ha mi sem tudjuk egymást megérteni, elfogadni. Az élet szinte minden területe hemzseg a szegregációtól! Jó lenne, ha ez közöttünk nem létezne… Semmiféle szegregáció!

Örülnék neki, ha Anikó cikke elgondolkoztatna mindenkit, és ha többen tollat ragadnának, elmondanák a véleményüket!

Mindannyian mások vagyunk

Beszéljünk róla, vagy tartsuk magunkban?!

Egy gondolat bánt engemet… hogy miként értsem,
értsük meg belül forrongó kamasz gyermekemet.
Akit sokan sajnáltunk, akiért izgultunk,
hogy került ide, a mai napig rágódom.

Van egy szomorú történet, ami hosszú idővel ezelőttre nyúlik vissza. Mint tudjuk, ezt egy kisbaba születése „okozta". Kénytelen vagyok megint visszatérni, lehet, hogy így mindenki jobban megérti. Nőtt a baba, nőtt, sokat küzdött, míg mostanra kamasszá cseperedett. Pszichológiai foglalkozásokon vesz részt. Úgy gondoljuk, van eredmény. Lenne még több is talán, ha az életét nem a rendellenesség irányítaná.

Civakodni, csúfolódni tudjuk, óvodás dolog. Majd elmúlik egyszer és minden letisztul, de az évek alatt rá kellett jönni, nem múlik, inkább csak özönlik. Probléma probléma hátán. A szülő szinte tehetetlen és megértést vár. Megértést egy olyan csapatban is, ahol azt hirdetjük, hogy egymást segítsük. Emberek vagyunk, tudjuk, másnak is van elég baja. Lehet sok mindent gondolni vagy mondani, a gyereket a szülő, a tanár, a KÖZÖSSÉG, az élet egyaránt neveli. Próbál beilleszkedni a sorba, de egy „CSAK" kamasznak is gondot okoz ez az átalakulási forma.

Belül keserű az élet, keserű, ha valaki szinte csak lemondást érez: hétköznapjaimat senki nem látja, nem tudja. Hogy önhibámon kívül lemondtam/lemondok a gyerekkoromról, a pajtásokról, az együtt kirándulásokról, a szocializálódásról, a titkos összebújásokról. Az együtt megélt kalandozásokról. Az óvodai élet csodás pillanatairól. Az anyák napjáról, ovis karácsonyokról. A normál iskolában szerezhető tapasztalataimról, lehetséges társaimról, barátaimról. A sportolás is nagy kihívás számomra, mert az egészségügyi helyzetem nem teszi lehetővé a felhőtlen kikapcsolódást! Az életteremet szinte a kórház és az otthon jelenti. Nem mászhattam, nem kúszhattam. Csöveken lógtam, kezemben, nyakamban, többször az életemért harcoltam. Hordoznak fűhöz, fához, a Varjú Varga Pálhoz. Itt szúrnak, ott böknek, fenekembe lufit tömködnek. Mára már rosszul tűröm a beavatkozásokat, a rosszulléteket, a bezártságot, az ingerszegény környezetet. Hogy folyton várni kell valamilyen eredményre. Hogy a gyógyulásom érdekében folyton megmondják, mit szabad, mit nem. Saját, jól megfontolt érdekemben mindent be kell tartanom. Gyakran előfordul, hogy indulataim, feszültségeim olyan erősek, hogy szétfeszítik a fejem, a lelkem. Szent én sem vagyok. Saját magammal is harcolok. Miért veszek mindent bántásnak, sértésnek, hisz lehet, hogy mindent értem tennének! Nem vagyunk egyformák, nem egyformán érezzük át a helyzeteket. Nálam mindent áthat a bizonytalanság szorongató érzése. Szeretnék én is élni, úgy, mint más gyerek, de el kell fogadnom, nekem nem lehet. Évekig tűrtem és még tűrhetem a helyzetem. Lehet benne valami, hogy a viselkedésemet ennek is köszönhetem? Szerintem alapvetően jó fej srác vagyok. Szeretem az életet, mindenben benne vagyok. Kívülről sok minden nem látszik, hisz mindenki erősnek, bátornak hisz. De nagy Úr a lélek, csendben szépen öl meg.

Játéknak vesszük-e azt, hogy mindig csak egyet szívatnak? Mindig csak egyet veszünk észre, ha olyat tesz, amit nem szabadna? Helyes-e, hogy a felnőttek vicceelődhetnek, mert kisebb vagy, és helytelen-e, ha viszszaadod azt? Vajon jó- e az, ha egy másik gyerek előtt, nem tudván az előzményeket, csak úgy üvöltve rendre utasíthatsz? A bocsánatkérés elmarad. Lehet itt nekem is igazam? Jó a csendes, alamuszi piszkálóknak. Ők a háttérben megbújva kacagnak. Azt hinnéd, te biztosan könnyedén lefüleled a hazugságot, de a körülöttünk élő alamuszi manipulátorokat sokszor észre sem vesszük, mert láthatatlanok. Ha választanom kell köztük és köztem, akkor inkább maradok ilyen, mint most vagyok.

Vajon átlátjuk és érzékeljük-e az aktuális valóságot? Azonosulni tudunk-e az akkori spontán viselkedésével? Kézben tudjuk-e tartani a saját pszichés működésünket, ha éppen az adott környezetben kell a pillanatnyi problémát megoldani? Meg tudjuk-e érteni, mit miért csinál, vagy csak azt vesszük észre, amikor már nála betelt a pohár? Be tudjuk-e fogadni az ő érzéseit? Tolerálni tudjuk-e intenzív érzelmeit, az elutasítást, az esetleges frusztrációt?

Nem az a fontos, hogy megtaláljuk az érvényes, igaz választ, hanem az, hogy különböző helyzetekkel rugalmasan és megfelelő tudatossággal jól tudunk-e bánni?

„Kisgyermekként tükörbe nézve magunkra ismerünk,
De gyakran felnőttként se tudjuk, mit miért teszünk,
Megpróbáljuk megérteni a természet szavát,
De ahány ember annyiféle csodálatos világ!"
(Bródy János)

Turanecz Ildikó

HOGY ÜNNEPLIK A KAR

A magyarokat valószínűleg még jó darabig nem lehet megingatni a halászlé-töltött káposzta-rántott ponty „szentháromságba" vetett hitből, bár újabban néhányan már pulykával, a még bátrabbak pedig tengeri étkekkel is próbálkoznak. Hazánkban jó magyar bor kíséri leginkább a kiadós karácsonyi vacsorákat.

A Magyarországra ma jellemző étkezési kultúra számos hatás eredménye. A karácsonyi vacsorában ötvöződik a böjtös étrend a sokfogásos menüvel. Régebben a húsétel minden esetben sertés volt az ünnepi asztalon, ugyanis a sertés előretúr, ami a néphit szerint fejlődést jelentett, a szárnyassal ellentétben, ami hátra kapar, ami rossz előjelnek számított. Ma már ezek a néphagyományok nem igazán érvényesülnek, hiszen a karácsonyi menü sok helyen szárnyasból, pl. pulykából készül, aminek elterjedése elsősorban angolszász hatásnak köszönhető.

Egyes ételek, élelmiszerek, mint pl. a bab, borsó, lencse, tök, mák, hal a néphit szerint sok pénzt, gazdagságot jelent. A dió, az alma, a fokhagyma szintén nélkülözhetetlen alkotója az ünnepi asztalnak, ugyanúgy, mint a káposzta, amelyet minden társadalmi réteg fogyaszt.

A karácsonyi menüben a káposzta nemcsak nálunk, hanem más nemzeteknél pl. a németeknél (vöröskáposzta), a letteknél és az oroszoknál (grúz töltött káposzta) is szerepel. Magyarországon a káposztát karácsonykor elsősorban töltött káposztának készítik el, amihez, főként vidéken a decemberi disznóvágásból származó friss sertéshúst használják fel. A töltött káposzta készítési módja, illetve a töltelék formája és nagysága tájegységenként változó. A leghíresebb, legismertebb talán a szabolcsi töltött káposzta, amelynek jellegzetessége, hogy a háziasszonyok egészen pici, apró töltelékeket készítenek.

Írország

A karácsonyi ünnep két hétig tart. A gyerekek zsákot raknak ki a Mikulásnak, hogy abba tegye az ajándékokat. A karácsonyi mise előtt a Télapónak sört, whiskyt és rétest, a rénszarvasoknak pedig egy csokor sárgarépát készítenek ki az ajtó elé. December 25-én bontják ki az ajándékokat, 26-án pedig az emberek többsége lóversenyre megy.

Spanyolország

Spanyolországban Vízkeresztkor a gyerekek a kitisztított, kifényesített cipőiket a küszöb elé teszik, és abba kapják – a magyar Mikulás szokáshoz hasonlóan- az ajándékot. A spanyol gyerekek a bibliai napkeleti bölcstől (Háromkirályok) várják az ajándékot. Spanyolországban este 10 és éjfél közt vacsoráznak, és mivel indítanának mással, mint tapas-szal és sonkával. Ezután felszolgálják a tengeri hallevest, főételként királyrákot, angolnát, tengeri keszeget fogyasztanak. Kedvenc karácsonyi desszert a marcipános süti.

ÁCSONYT A VILÁGBAN?

Finnország

Az igazi Télapó itt lakik. A télapó egyenesen bekopog a házakba, s a házba lépve hangosan megkérdezi: „Lakik itt jó gyerek?“ Természetesen mindenhol csupa-csupa jó gyerek lakik, akiknek most már átadhatja az ajándékokat. Finnországban a Télapó, „Joulu Pukki” Rovaniemi városában él, és saját irodájában válogatja szét a világ minden tájáról érkező leveleket, amelyekkel a gyerekek árasztják el. A Mikulás érkezése előtt a finnek szaunáznak egyet. Karácsony napján a legtöbb ember elmegy a templomba és elhunyt szeretteinek sírjához, hogy gyertyát gyújtson emlékükre.

Izland

A karácsony izlandi nyelven Jol, ami a Jolasveinar-nak nevezett manóktól ered. Izlandon egy legenda szerint 13 manócska rendszeresen megtréfálta az embereket, de amióta a Télapó ráncba szedte őket, azóta megszelídültek, és szorgosan készítik az ajándékokat a gyerekeknek. December elején már kiteszik a gyerekek a cipőiket az ablakba, és majd karácsonykor nézhetik meg, milyen ajándékot kaptak. Aki rossz volt, az csak krumplit kap.

Oroszország

Oroszországban teljesen más az ünnep, hiszen az ajándékozás nem decemberben történik, hanem január elsején, de ugyanúgy a feldíszített karácsonyfa alatt. Ennek oka a pravoszlávok eltérő naptára, náluk a karácsony későbbre esik, mint Európában. A kék vagy piros ruhájú, trojkán közlekedő Gyed Moroz segítője Sznyegurocska (Hópelyhecske), Fagy Apó unokája.

Oroszországban jókorát késik a karácsony: a pravoszláv hit szerint január 7-én ünnepelnek. A nem vallásos oroszok a karácsonyt a szilveszterrel együtt, december 31-én ünneplik meg, ilyenkor a fenyőfa mellett durran éjfélkor a pezsgősdugó.

A pravoszláv vallású háziasszonyoknak páratlan számú ételt kell készíteniük, és ott abban is hisznek, hogy karácsonykor az elődök szellemei is ellátogatnak a családhoz. Náluk is van szerencsehozó, az ételbe sütött kabala: az ünnepi csesznicába ezüstpénzt tesznek, ez hozza a szerencsét annak, akihez kerül. A menü errefelé kecskéből, birkából, malacból áll – ez utóbbinak a szájába almát tesznek a termékenység szimbólumaként

Olaszország

Olaszországban egyes részein az ajándékozás fő napja nem Szenteste, avagy karácsony napja, hanem Vízkereszt napja, január 6. Itália több vidékén La Befana, vagyis Vízkereszt szülötte hozza az ajándékokat, bár ma már külföldi hatásra újabban már divatba jött Babbo Natale, azaz a

Télapó, aki Karácsonykor hozza az ajándékokat. Az olasz gyerekek nem virgácsot, hanem szenet kapnak a Télapótól, ha nem fogadnak szót. Más vidékeken a gyermekeket meglátogatja a Strega Buffana nevű jó boszorkány. Seprűjén közlekedik Olaszország-szerte, és a jóknak mindenféle finomságot, a rosszaknak pedig szenet visz. Az olaszok jó barátaiknak szárított lencsét szoktak ajándékozni, hogy levest készítsenek belőle. Ez emlékezteti őket a szerény időkre, és ez hoz szerencsét nekik a következő új évben.

Karácsonykor az olaszoknál temérdek hal, sült húsok, antipasti és az elmaradhatatlan pasta súlya alatt roskadozik a hatalmas családi asztal. Az olaszoktól indult világhódító útjára a panettone nevű, mazsolával, citrom és narancshéjjal ízesített kenyérféleség, amit gyakran zabaione-vel, azaz tojáslikőrrel, vagy mascarponéból és aszalt gyümölcsökből készült édes krémmel kínálnak.

Olaszországban nincs egységes menü, az ünnepi étkek tájanként, tartományonként változnak. Északon a vadat és a szárnyasokat részesítik előnyben, Veneto tartományban pulykát vágnak és polentával körítik a pecsenyét. Nápolyban elmaradhatatlan a Roccocco-keksz, egy mandulából készült kemény sütemény, amelyet a híres vörösborba, a Lacrima de Gesuba (Jézus könnyei) mártogatnak.

Ausztrália

Ausztráliában szintén feldíszítik a karácsonyfát, ami többnyire műfenyő, hiszen ott ebben az időben forró nyár van, az igazi fenyő elszáradna. A Mikulás „szánját" nyolc fehér kenguru húzza. Az ausztrálok a karácsonyi vacsorát kint a kertben fogyasztják el, majd lemennek a tengerpartra egyet fürödni, vagy krikettet játszanak, így ünnepelik a karácsonyt.

Az ausztrálok előszeretettel szerveznek barbecue partikat az ünnepek alatt, mivel a december a legforróbb hónap. A nagy hőségre való tekintettel inkább rákot, tengeri halakat és sovány húsokat grilleznek, amit könnyű ausztrál borokkal és sörrel öblítenek le, végül általában tejszínhabos gyümölcsöt fogyasztanak. A britek kora délután, a királynő délután 3 órai karácsonyi üdvözlő beszédét követően szervírozzák a sült libát, vagy pulykát, esetleg marhát, kenyérszósszal, mellé Yorkshire puding, chipolatas nevű baconbe tekert kolbászka dukál. Desszertként a híres karácsonyi pudinggal rukkolnak elő, melyet sokszor hetekig érlelnek, és tálaláskor konyakkal flambírozzák.

Anglia

Father Christmasra (karácsonyapó) várnak a gyerekek. A brit mesék szerint a télapó – aki földig érő, piros köpönyeget visel – a kéményen keresztül érkezik a kandallóba, az ajándékokat pedig a kandallópárkányra akasztott hosszúszárú zokniba rejti el. A legenda szerint ugyanis egyszer a télapó, miközben a kéményben ereszkedett lefelé, véletlenül elejtett egy pár aranyérmét, amelyek a kandallón száradó zoknikba estek. A gyerekek levelet írnak neki, amit nem adnak postára, hanem bedobnak a kandallóba, hogy a télapó a felszálló füstből olvassa ki kívánságaikat. Ha először az ajándéklista kap lángra, újra kell írni.

A télapó egyébként rénszarvas-vontatta szánon érkezik a messzi Finnországból, Lappföldről, ahol az év többi részében él. Karácsonyi különlegesség a mazsolás puding, amelybe kis ajándékot is szoktak rejteni. Megtalálójának állítólag szerencséje lesz. Anglia divatot is teremtett: itt kezdtek karácsonykor fagyöngyöt függeszteni az ajtó fölé.

Ausztria

A Mikulás (Heiliger Nikolaus) december 6-án ajándékozza meg a jó gyerekeket édességgel, dióval és almával. December 24-én pedig a gyermek Jézus hoz nekik ajándékot és karácsonyfát. A gyerekek izgatottan várják, hogy megszólaljon a csengettyű. Csak ezután léphetnek a gyertyákkal, díszekkel és édességgel feldíszített karácsonyfát rejtő szobába.

Horvátország

Horvátország lakói túlnyomórészt katolikus vallásúak, ennek megfelelően a karácsony náluk is az év egyik legfontosabb ünnepe. A karácsonyi időszak a horvátoknál december 13-ával, Szent Luca napjával veszi kezdetét. Ekkor vetik el az életet és termékenységet jelképező búzát, melyet kis edényekbe helyeznek, és miután kihajt, nemzeti színű szalagokkal kötnek át.

Az otthon feldíszítése korábban szokásba jött Horvátországban, mint a fenyődíszítés. A termékenységet jelképezve minél több zöldet helyeztek el a házban. A délebbi vidékeken, ahol kevesebb volt a fenyő, más zöldeket használtak erre a célra. A horvátoknál a bölcső is hagyományos karácsonyi motívum. Bölcsődíszeket helyeznek a fára és a lakás több pontjára, a karácsonyfa alá is. Katolikus szokás szerint a karácsonyi vacsora nem tartalmazhat húst, ezért a hal a fő fogás. Édességként bejgli, vaníliás kifli és fritule, vagyis likőrös fánk kerül az ünnepi asztalra.

Franciaország

Kisebb gyerekek kikészítik cipőjüket a tűzhely közelébe, hogy a karácsonyeste a mikulás beletegye az ajándékot. Nagyobbak a felnőttekkel elmennek az éjféli misére. Majd hazatérve ülnek az ünnepi asztalhoz.

Franciaországban december 24-én érkezik a Mikulás, akkor kell a csizmát az ablakba tenni. Itt egyébként egyáltalán nem vallásos jellegű az ünnep, 24-e munkanap. Este vagy otthon eszik a család vagy étterembe megy, ahol sokan táncra is perdülnek. A tulajdonképpeni ünnep 25-e, amikor az ott is csemegének számító libamájat fogyasztják. A franciák híres karácsonyi süteménye a buche de noel, amit mi egyszerűen csokoládés fatörzsnek ismerünk.

Norvégia és Svédország

Svédországban december 13-án, Luca napon indul a karácsonyi ünnep, amikor a család legidősebb leánygyermeke fehérbe öltözik, vörös áfonya koronával a fején kávét és sütit szervíroz a családnak. A karácsonyeste neve Julbord, ahol büféasztallal kápráztatják el a családot és a vendégeket. A svédasztalon a világ vezető konyháihoz képest kissé ízetlen sonka, húsgolyó, kolbászkák sorakoznak, az édesszájúakat mandulás rizspuding, a skandináv hidegben didergőket pedig a helyi forralt bor, a glögg várja.

Norvégiában csészényi zabkását hagynak a pajtában, így akarják a rossz szellemeket távol tartani a háztól. A feldíszített fenyőfát a családok kéz a kézben körültáncolják, közben karácsonyi dalokat énekelnek. Karácsony reggelén a templomok égő gyertyákkal várják a híveket. Az ünnepi menü: hering és barna bab. Jó gyerekeknek a mikulás a Jultomtem, egy manó segítségével osztja szét az ajándékot.

http://www.gradsubotica.co.rs

Mester Györgyi:

A legkisebb cinke

Picinke volt a legkisebb a madártestvérek között. Cinke mama már tojáskorában is nagyon óvta, mert attól félt, az apró tojás valamerre elgurul a fészekben, eltűnik a szeme elől, akkor pedig nem tudja a testével melengetni, és tán ki sem kel a fióka.

Nyáron remekül elvoltak a kis madarak. Csak csiviteltek, torkoskodtak, hol a levegőben fogták el a rovarokat, hol a fűből kapták fel azokat a csőrükbe. Egyszóval csodásan telt a nyár. Mindenki boldog volt, jóllakott és elégedett.

A nyárt követő átmeneti, hűvös őszi időt azonban hamarosan felváltotta a zord tél. A bogarak nem járták már kerge táncukat a levegőben, és a zúzmarás fűből nem lehetett szemernyi élelmet sem felcsipegetni. A cinkecsalád éhezett

Amikor épp nem a magas koronájú, lombtalanná kopaszodott nyárfa ágain gubbasztottak, néhanéha kiröpültek a házak irányába, hogy az ég felé bodorodó kéményfüstben kicsit felmelegedjenek.

Picinke is így tett, amikor egy hosszabb repülőútja során, valami megcsillant a szeme előtt. Egy kertes ház ablakából világított ki az utcára a sziporkázó, tarka fényesség. Leszállt az ablakpárkányra és befelé bámult. Az üvegen túl, a szobában, hatalmas zöld fenyő terpeszkedett. De nem ám olyan egyszerű, mint odakinn a parkban, hanem talpig díszben pompázott. Tarka üvegégők, csillogó gömbök, kacskaringózó girlandok ékítették.

Picinke egészen belefeledkezett a látványba. Ekkor azonban két kíváncsi gyermekarc közeledett az ablakhoz, amitől megijedt, szárnyra kapott, és huss, már ott se volt.

Másnap, szokásos melegedő körútján, megint csak ellátogatott az ablakon átcsillanó, fényes karácsonyfához. A fa most is lenyűgözte, ám egyszer csak észrevette, valaki néhány kölesszemet tett ki a párkányra. Mivel éhes volt, mohón nekilátott, és gyorsan felcsipegette a magokat. Az evésből felpillantva, váratlanul ismét szembetalálta magát a gyermekszemekkel, amelyek mosolyogva és érdeklődéssel figyelték őt. Az ablak nem nyílt ki, senki nem bántotta Picinkét, így hát nem sietett a táplálkozással. Befejezvén az evést, egy kicsit még gyönyörködött a pompás fában, majd útra kelt.

Csak otthon, miután didergő testvérei közé letelepedett, jutott eszébe, hogy ő jól lakott, de a családja továbbra is éhezik. Szinte szégyellte magát, hogy annyira elkáprázta a csodálatos karácsonyfa, és csak behabzsolta a kölesszemeket, a szeretteire nem is gondolt. A következő napon sem tudott ellenállni a kíváncsiságának. Vajon megvan-e még a varázslatos szépségű fa? Egyenesen odarepült, és meglepődve látta, a kölesszemeket, vékony zsinórvonalban, valaki végigszórta az ablakpárkányon. Szemenként vette csőrébe a magokat, hogy minél tovább élvezhesse az evést, amikor egyszer csak elfogyott az összes ennivaló.

Elszomorodott, hogy megint mohó volt, nem jutottak eszébe sem a mamája, sem éhes testvérkéi, amikor a párkány széléről egy közeli faágon lógó aprócska faépítmény vonta magára a figyelmét. Egy házikó volt, négy kis oszloppal, takaros tetővel, de a legszebb mégis az volt benne, hogy a padlóját sok-sok kölesszem borította!

Picinke azonnal útra kelt, és ahogy csak aprócska szárnyától tellett, röpült a családjáért. Elcsivitelte nekik, hogy élelmet talált, kövessék őt, és már fordult is vissza. A faágra felfüggesztett házikót ellepték a sárga-fekete szárnyú cinkék, és boldogan csipegették az olajos magvakat, amitől aztán felmelegedve, még sokáig gyönyörködtek a csodaszép fenyőfában.

Az ablak túloldalán pedig a madáretetőt elkészítő apuka, meg a kölesszemekről gondoskodó gyerekek örültek a boldog cinkék látványának. És ettől vált igazán teljessé a Karácsony, a szeretet ünnepe.

B. Radó Lili:

Mit üzen az erdő?

Víg ünnepre készülődünk,
esteledik már.
Szobánkban a szép fenyőfa
teljes díszben áll.

Zöld ágain kis csomókban
puha vattahó,
tűlevél közt víg aranyszál,
fel-felcsillanó.

Itt is csillog, ott is ragyog,
mint a napsugár,
s csilingelő csöpp csengettyű
édes hangja száll,

akárcsak az erdőben
a dalos kis madár.
Csitt csak! Figyeld mit is suttog
szép fenyőfánk most neked?

- Halló itt az erdő beszél!
Sürgős fontos üzenet:
Kívánunk ma mindenkinek
szép fenyőfa ünnepet!

Juhász Magda:

A hóember király

Kertünkben a hóember
olyan büszkén áll,
mintha csak ő lenne a
kalapos király.

A kezében seprűnyél,
fején a kalap,
de egyszer csak vidáman,
rásütött a nap.

Sírdogál a hóember,
cseppre – csepp szalad,
oda lett a királyság,
néhány perc alatt.

Ady Endre:

Kis karácsonyi ének

Tegnap harangoztak,
Holnap harangoznak,
Holnapután az angyalok
Gyémánt-havat hoznak.
Szeretném az Istent
Nagyosan dicsérni,
De én még kisfiú vagyok,
Csak most kezdek élni.
Isten-dicséretre
Mégiscsak kiállok,
De boldogok a pásztorok
S a három királyok.
Én is mennék, mennék,
Énekelni mennék,
Nagyok között kis Jézusért
Minden szépet tennék.
Új csizmám a sárban
Százszor bepiszkolnám,
Csak az Úrnak szerelmemet
Szépen igazolnám.

Lackfi János:

Jópontok

A jópontokat berajzoljuk
egy-egy papír kisingre,
Karácsonykor majd felkerül
a fára mindenki inge.
Jópont-e, ha az Elekest
nem hívom fenekesnek,
Ágnes cipőjét bekötöm,
nehogy megint elessen?
Ha Dorottyára ráadtam
pulcsimat a szünetben,
mert az övé csupa vizes,
s ültem a fűtőtesten?
Jópont-e, ha a Johanna
az ágyon hemperegve
folyton rám dől, én pedig
még egyszer sem verem meg?
Jópont, ha nem mondok csúnyát
úgy, hogy mások hallhassák,
ha nem dobálok ablakot,
nem kergetem a macskát?
A vécé fúj, gusztustalan,
és senki sem csinálta!
Jópont-e egy határozatlan
kakának lehúzása?

Új életek!

Zotya

Bede Zotya vagyok, 14 éves és májtranszplantált. Az utóbbi időben sokan kérdezték tőlem, és mindenkinek azt tudom mondani, hogy JÓL VAGYOK!

Végre sikerült. Két és fél év várólista után átkerültem a várakozók listájából a transzplantáltak táborába. Hosszú út volt. Az utolsó év tele mindenféle betegséggel, gyengeséggel, fáradtsággal. De megérte várni, mert most már jól vagyok, egészséges vagyok. Majd tizennégy év után végre tudom,milyen aludni, nem vakarózni, nyugiban lenni fájdalommentesen.

A táborban történt első riasztásom jó főpróba volt. Soha nem éltem át ekkora szeretetet, összetartozást, figyelmet. Akkor nagyon izgultam, féltem, de a sok erő, amit kaptam az ott lévőktől, segítségemre volt a további várakozásban. A második riasztást már könnyedén vettem, és bár csak anyával sétáltunk le a másodikról, folyton az első riasztás járt az agyamban.

A műtétre keveset kellett várni, este nyolckor megérkeztünk, és másnap délelőtt már nagyon kábán ugyan, de ébredeztem. Akkor még nyomottnak éreztem magam, de ez gyorsan elmúlt, és napról napra javultam. Nagyon jól esett, hogy „A Mi Nagy Transzplantációs Családunkból" rengetegen érdeklődtek utánam, és sokan meglátogattak a kórházban.

Rövid kis jelentésem végén is annyit szeretnék mondani mindenkinek, hogy még soha nem éreztem ilyen jól magam, és remélem, ez az állapot

Alexandra

Csík Alexandra Aténé vagyok, 12 éves. Anyukámtól kaptam vesét egy hónapja. Szerencsére időben kezdtük a vizsgálatokat, így megelőztük a művesekezelést. Szolnokon élek a családommal: apuval, anyuval és a bátyámmal. Szeretek táncolni, énekelni és nagyon szeretem a focit, hobbi szinten focizom a bátyámmal és az unokatesóimmal. Kedvenc foci csapatom a JUVENTUS, egy olasz focicsapat, kedvenc játékosom Dibala.

Szeptember 26-án végre eljött a nagy nap, kapok új vesét édesanyámtól! A kórházban mindenki nagyon kedves volt.

Az orvosok mindig megnéztek, hogy hogy vagyok. Megismerkedtem aranyos nővérekkel és orvosokkal.

Az Intenzíven is aranyosak voltak, mindig figyeltek rám. A csöveket nem szerettem, de amikor kivették, onnantól kezdve sokkal jobban éreztem magam.

Melinda

Melinda rajza

Vigyázni fogok magamra,
mert higgyétek el, csodák
léteznek!

Haczay Melinda

Süssünk valamit!

Habos-túrós sütemény

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

6 tojás
6 evőkanál cukor
1 dl olaj
4 evőkanál liszt
2 evőkanál keserű kakaópor
1 csomag sütőpor

A krémhez:

½ liter tej
2 csomag vaníliás pudingpor (főzéssel készítendő)
25 dkg + 6 evőkanál cukor
25 dkg margarin
25 dkg túró
4 dl tejszín

ELKÉSZÍTÉS

A 6 tojássárgáját kikeverjük a cukorral, majd hozzáadjuk az olajat, a sütőporral elkevert lisztet és a kakaót, majd a 6 tojásfehérjéből vert kemény habot is. Megsütjük.

Fél liter tej és 6 evőkanál cukor hozzáadásával elkészítjük a vaníliás pudingot. A margarint 25 dkg cukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a túrót, végül belekeverjük a kihűlt pudingot is. Ezzel a krémmel megkenjük a kihűlt piskótát. A tejszínből habot verünk, melyet a pudingos krém tetején egyenletesen elkenünk.

TÁLALÁS:

Kakaóporral, reszelt csokoládéval díszíthetjük.

astellas

Az újság az ASTELLAS Pharma Kft. támogatásával készült.

IMPRESSZUM • CSUDAMADÁR

Szervátültetésben érintett gyermekeknek, családtagjaiknak és minden érdeklődőnek
ISSN 2416-2035
Felelős szerkesztő és kiadó: Szalamanov Georginé,
a Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért közhasznú civilszervezet kuratóriumának elnöke
Fotók: Szeicz Anita, Horváth Krisztina, Gyurkó Alexandra, Gyurkó Zsolt, Grózli Csaba, Kothenc Péter, Erdélyi Zsuzsa és a szülők
Nyomda: Pharma Press Kft.
Grafikus-tördelő: Serfőző Magdolna
A szerkesztőség fenntartja magának a jogot, hogy a beérkezett szövegeket rövidítse, illetve a stilisztikai és helyesírási hibákat kijavítsa.
A megjelenéssel egy időben az újság honlapunkon online is olvasható.
Cím: 1138 Budapest, Váci út 184. · **Telefon:** 236-0833 **Fax:** 239-0128
E-mail: transalap@acenet.hu · **Honlap:** www.transalap.hu
Adószám: 19667063-1-41 · **Számlaszám:** 10200885-32611135

Farsang TENGELICEN

Hagyományos farsangi találkozónkat 2019-ben is kedvelt helyünkön, a tengelici Hotel Orchideában tartjuk!

IDŐPONT: 2019. FEBRUÁR 8-10.

Minden szervre váró és szervátültetett gyerek, valamint egy 18 év alatti testvér részvételét Alapítványunk ingyen biztosítja.

FELNŐTTEK RÉSZVÉTELI DÍJA:
20.000 Ft/fő
A részvételi díj tartalmazza a 2 éjszaka szállást, a pénteki és szombati svédasztalos vacsorát, a szombati és vasárnapi svédasztalos reggelit, a szombati és vasárnapi ebédet, valamint a termálfürdő, a finn szauna és infrakabin használatát.

PROGRAM:

Péntek:
14.00 órától lehet elfoglalni a szobákat
18.00 órakor kulturális műsor
19.00 órakor vacsora, majd a rövid hivatalos megnyitó után játék felnőtteknek-gyerekeknek

Szombat:
Délelőtt: orvos-szülő fórum, gyerekeknek csapatverseny
Délután: szülőknek fakultatív borkóstoló Szekszárdon, otthonmaradóknak wellness
19.00 órakor vacsora, utána jelmezes felvonulás, táncverseny, farsangi buli

Vasárnap:
Lazítás és beszélgetés a wellnessben – ki meddig bírja (a szobákat 14 óráig kell elhagyni)
12:00 órától lehet ebédelni

A farsangi felvonuláson reméljük, hogy ismét sok ötletes jelmezzel találkozhatunk!

Jelentkezési határidő: 2019. január 21.
A korlátozott férőhely miatt a jelentkezési sorrendet vesszük figyelembe!
Részvételi díj befizetése: január 31-ig
az Alapítvány számlaszáma:
10200885-32611135-00000000

Jelentkezést csak írásban fogadunk el a transalap@acenet.hu, vagy a Transzplantációs Alapítvány, 1138 Bp. Váci út 184. címre