



Csodamadár

SZERVÁTÜLTETÉSBEN ÉRINTETT GYERMEKEKNEK, CSALÁDTAGJAIKNAK ÉS MINDEN ÉRDEKLŐDŐNEK




A TRANSZPLANTÁCIÓS ALAPÍTVÁNY LAPJA
TIZENKILENCEDIK ÉVFOLYAM, ELSŐ SZÁM, 2024. ÁPRILIS

„MI IS NYARALUNK!”

1%

a szervátültetett gyermekekért!



Kérjük, támogassa adója 1%-ával
a szervátültetett és szervátültetésre
váró gyerekek
nyári rehabilitációs táborát!
Köszönjük segítségét!

TRANSZPLANTÁCIÓS ALAPÍTVÁNY
A MEGÚJÍTOTT ÉLETEKÉRT

Adószám: 19667063-1-41



Trapi történet	4	Búcsú	47
Lépcsóházi történet	6	Tudtad?	50
Farsang	10	Tavaszi versek Éles Anett-től	54
Jó Hírek	30	Luca receptje	55
Szülőknek szól	41	Tábor Siófokon	56



Kedves Olvasó!

A krisztusi áldozathozatal, a feltámadás és az Anyák napja között félúton sok gondolat fogalmazódik meg az emberben. Különösen igaz ez akkor, ha eddigi életében többször hordozta az egyik legnehezebb keresztet. Többször volt az önfeláldozás oltárának legmagasabb lépcsőjén. Többször járt a halál völgyének árnyékában a gyermeke, a visszatérés legcsekélyebb esélyével. Szeretnénk a magazinunk ilyen témájú cikkein keresztül bemutatni Neked azt a fajta megváltást, amelyet a transzplantált gyermeket nevelő családok tapasztalhattak meg. Szeretnénk, ha éreznéd ennek a közösségnek az energiáit, a hitet megtartó erejét. Amikor együtt vagyunk, van ideje a sírásnak. De sokkal több időt tudunk tölteni nevetéssel, a második esélyként kapott új élet megélésének összes örömeivel. És a „feltámadást” követően hangosan hirdetjük, hogy Isten éltesse az Édesanyákat, ugyanakkor... „Csak nő szülhet gyermeket, de bárki ajándékozhat életet!” Lépj át egy másik világba, pillants be a mi Nagy Családunkban zajló események kulisszái mögé! Szeretettel fogadunk.

Vincze Balázné Lilla
kurátor



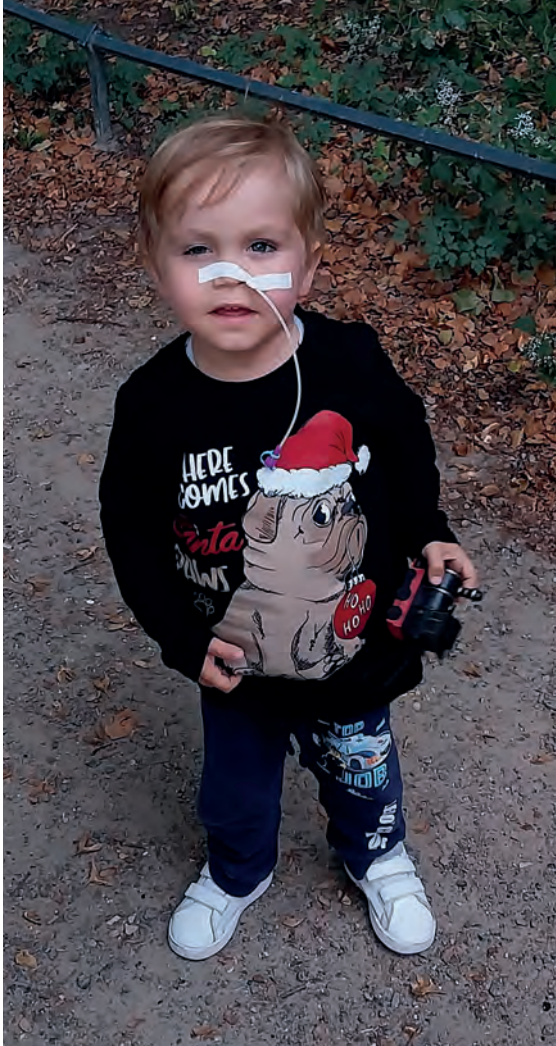


A mi történetünk



Imike 1 éves volt, mikor megismertem – a munkámból adódóan kiküldetésen voltam mellette. Az volt a feladatom, hogy először is mindent meg kellett tanulnom vele kapcsolatban: hasi dialízás naponta kétszer, gyógyszerek beadása, szondán való etetés és lerakás, hemodialízisre való hordás, amíg ki nem megy Hamburgba, mivel nem volt aki kivigye, mert kórházi baba volt.





Imikének Hyperoxaluria betegsége volt, ami azt jelenti, hogy egy enzimet nem termelt a máj és oxalát lerakódást okozott minden szervére, a vesére is. Az oxalát a transzplantáció után lassan kiürül a szervezetéből, csak a szeméből nem, ami gyengénlátáshoz vezetett. Amíg nem volt meg a dupla transzplantáció (máj és vese együtt), addig a csontjai nagyon könnyen törtek, spontán törés is előfordulhatott. Amikor



megismertem, Imike csak feküdt a kiságyban, nem tudott még ülni sem. Pár hét alatt elkezdtünk ragaszkodni egymáshoz, ezért úgy döntöttem, szeretném magunkhoz venni. Mondták, hogy el kell végezzek egy nevelőszülői tanfolyamot, és utána magamhoz vehetem. Miután elvégeztem a tanfolyamot, haza is vittük, azóta velünk él. Otthon folytattuk a hasi dializálást naponta 3-szor, és jártunk heti 5 napot hemodialízisre, de mivel az eredményei nem voltak valami jók, ezért heti 6 napot mentünk 3 órában, de volt amikor 4 órában. Nagyon gyorsan tanult meg mindent, ami elmaradása volt. 3 hónap alatt megtanult kanállal enni, de csak pépeset, így ki lehetett venni a szondát, megtanult felülni, utána járni. A beszéd nem ment neki, csak a transzplantáció után kezdett el szavakat mondani. Már 3 éve él velünk, és nagyon sokat fejlődött, de még vannak hiányosságok, amiket fejlesztési foglalkozásokra járással oldunk meg: nyelés terápia, evés terápia, beszédindítás, torna. A transzplantáció után, mikor hazajöttünk, nehezen indult az életünk. Sokat voltunk kórházban, de a 2024-es év jól kezdődött: azóta semmi gond nincs, csak kontrollra járunk vissza. Köszönöm az orvosoknak, akik részt vettek Imike gyógyulásában és nővéreknek a segítséget!

Befejezőként szeretném megköszönni dr. Tory Kálmánnak a segítőkézségét, szakmai tudását,

hogy Imike nem csak egy beteg gyerek volt a többi közt. Sok ilyen lelkiismeretes orvosra lenne szükség!



Köszönöm az „Egy Szív a Gyermekekért Alapítványnak”, Kelenhegyi Juditnak, aki hamburgi tartózkodásunk alatt a szállás költségével támogatott, és érdeklődött felőlünk.

Császár Katalin





Lépcsőházi történet



Mit gondolnál, ha azt mondanám, hogy egy élsportolóban és egy transzplantáltban több a közös, mint gondolnád? Első hallásra talán furcsán hangzik, de

ha tovább olvasol, rájössz, hogy mindketten hősök a maguk nemében, akik ráadásul tudnak jót mulatni, akár egy egy hulladékgyűjtőnél is.

Képzeld el, hogy egy téli délutánon sétálsz le a szelektív hulladékgyűjtőhöz, telis-tele zsákokkal, amik újrahasznosításra várnak. És ott találkozol Tóth Ad-





riánnal, a Fradi legendás alakjával, aki szintén e jótékony céllal érkezett. Kíváncsiságból megkérdezted tőle, hogy a Fradi szokott-e jótékonykodni, és azután kapaszkodj, mert Adrián olyan hosszan sorolja a jócselekedeteket, hogy a nap is megáll lenyugvóban, hogy meghallgathassa.

Gondoltam, ennek a fele sem tréfa, azonnal elkezdtem neki mesélni a mi kis alapítványunkról, így kénytelen volt ő is másfél órán keresztül hallgatni engem. És itt kezdődik a varázslat! Adrián, mintha csak egy varázspálca lengetésére tenné, meghívást intézett. A Transzplantációs Alapítvány apraja-nagyja meghívást kapott az FTC jégkorong szak-



osztályától, hogy élőben szurkolhassunk nekik a legnagyobb ellenfél, a Gyergyói HK csapata ellen. A győzelem? Nos, mondjuk

úgy, hogy bár a játékosok bámulatosak voltak, valahol mélyen mindannyian tudjuk, hogy a siker titka a transzplantált gyerekek és



Drukkoltunk!



a Fradi-szurkolók együttműködésében rejlett, győzelmük nagyban múlt a fáradhatatlan és vérprofi szurkolásunkon. A meccs után az öltözőben, a játékosok által elindított „Éljenek a hősök!” rigmus alatt a sportolók boldogan vették tudomásul, hogy a gyerekek megengedték nekik, hogy összefirkálják aláírásukkal a pólóikat vagy éppen a karjukat, amitől a gyerekek arcáról a mosoly szinte le sem hervadt.

Ez a nap tökéletes példája volt annak, hogy az életben a legfontosabb győzelmek nem mindig a jégen vagy a pályán történnek, hanem amikor két teljesen eltérő vi-





Drukkoltunk!



lág összetalálkozik, és valami csodálatosan újat teremt. És igen, lehet, hogy egy élsportoló és egy transzplantált nem mindennapi párost alkotnak, de ezen a napon ők voltak a legnagyobb csapat.

Még a legprofibb élsportoló is leckéket vehet a transzplantált gyerekek küzdeni és győzni akarásából!

Bízunk benne, hogy a jövőben is lelkesen szurkolhatunk a Fradi jégkorongosainak.

Köszönjük FRADI! Köszönjük Adrián!

Verbőczy Éva

vesetranszplantált, az alapítvány önkéntese





Az idei farsangi hétvégét az MVM Zrt. támogatta!
KÖSZÖNJÜK SZÉPEN!







JELMEZBÁL

A farsangi találkozónak mindig megvan a maga varázslatos hangulata. Kicsit elkalandozhatunk a szürke hétköznapokból az Óperenciás-tengeren túlra, ahol belebújhatunk egy hercegnő, Piroska vagy éppen a farkas bőrébe. Időnként mindenkinek szüksége van erre, még nekünk, orvosoknak is.

Még csak néhány éve vagyok tagja a Transzplantációs Alapítvány csapatának, a farsangi találkozón mégis mindig azt éreztem: már ezer éve itt vagyok. A pénteki napon három és fél óras vezetést követően is hasonló érzések voltak bennem, amikor megérkeztem az esti órákban Szarvasra.

Az egyik legjobban várt program a farsangi hétvégék során az orvos-szülő fórum, ahol a rohanó hétköznapi vizitek helyett végre több időnk van egymásra. Nem kell lesni az órát, vajon megcsúszunk-e a rendelésekkel, odaérünk-e a következő megbeszélésre, oktatásra, hanem ez





SZARVASON

az idő dedikáltan csak a miénk, sietőség és tabuk nélkül. Nagyon más így beszélgetnünk egymással, azt gondolom, a gyermekek gondozása során a legértékesebb pillanatok közé tartoznak ezek a beszélgetések.

Ezen a hétvégén is sok fontos témát érintettünk, amire a rendelőben talán nem lett volna idő, vagy nem ilyen részletekbe menően. Közel sem biztos, hogy minden kérdésre tudunk válaszolni, sőt, biztos, hogy nem tudunk! Most is volt hasonló, ami elgondolkodtatott mindannyiunkat, érzelmileg és szakmailag is. De egy biztos: mindig nyitott szívvel és szakértelemmel hallgatjuk a kérdéseket.

A hétvége fő eseménye is elkövetkezett szombat este: a farsangi bál! Jelmezek kavalkádja tárult a szemünk elé, amelyben jómagam is – mint farkas - rátaláltam a tömegben Piroskára! Szerencsére isteni finom vacsorát kaptunk a Liget Hotelben, ezért végül nem ettem meg.

Dr. Csizék Zsófia
az alapítvány önkéntese





FARSANG

Több, mint tízszer farsangoltunk már az Alapítvánnyal. Leírni is sok, hogy már ilyen régóta ide tartozunk. És mindegyik farsang, évről évre ugyanúgy kezdődik: ugye nem felejtettél el jelentkezni? Majd januárban jön az egyre nehezebb kérdés, minek öltözzön idén a család?

Amíg kicsik voltak a fiúk, addig könnyű dolgunk volt, mert a kisgyerekeknek van önálló elképzelése – bohóc, gorilla, Harry Potter, Hulk, Darth Maul. Ami megingathatatlan. Anya és apa pedig abba öltözik, ami marad.

Idővel, hogy a gyerekek érdeklődését fenntartsuk, kénytelenek voltunk kitalálni valamilyen családi konstrukciót. Szerencsére a közös ötletelések minden évben eredményre vezettek és a fiúk aktív részesei voltak a jelmezek kidolgozásának. Sajnos nem minden ötletet sikerült a végén megvalósítani, de volt egy-két számunkra is kedves, emlékezetes farsangi jelmez. Például amikor mindenki erőművész volt, vagy amikor túrázni ment a család. Előfordult az is, hogy egyik fiunk lebetegedett, és Móricz Barninak kellett besegíteni, hogy meglegyen „A mi kis falunk” társulata.

Mindig izgalommal vártuk a jelmezest felvonulást, a fiúk is élvezték a szereplést, a többi maskarással együtt. Persze csak akkor, amikor nem néztük el egy héttel a farsangi hétvége időpontját...

FARSANG!? A jelmezeknél és a nevetésnél számunkra többet jelent, mert alig várjuk az összejövetelt a barátokkal. E mellett a gyerekek az akadályversenyt és a fürdőzést a szülők pedig a kötetlen nagy beszélgetéseket az orvosokkal és természetesen a wellnest és a borkostolót is. A hétvége lezárása a vidám farsang a jobbnál jobb jelmezekkel és az elmaradhatatlan táncversennyel.

Több, mint tízszer? Igen. Nagyon jól éreztük magunkat! Várjuk a folytatást...

Bede Zoli és Betty





Farsangi hétvége





TÖRÖKORSZÁGON INNEN, A TRANSZPLANT KLINIKÁNTÚL

Az elmúlt fél évben volt lehetőségem megtapasztalni többször is hetekre a Transzplantációs Klinikát, úgy igazán. Az eddigi utazatok, fél-évnél-tovább-egy-helyben-nem-maradok életstílusomhoz képest eléggé egysíku élménynek bizonyult számomra a háromágyas szobában fekvés, valamint a szüleim és középiskolai tanáraink által előadott "majd az egyetemi házibulik, na majd azok lesznek az igaziak!" – narratívába sem teljesen illett bele. A sok kényszerpihenő miatt ugyanis az első egyetemi szemeszterem indító bulijairól szinte teljesen lemaradtam, majd amikor már tudtam volna menni, nem akadt senki, akivel szívesen együtt buliztam volna. Ami még ennél is borzasztóbb talán, az az, hogy először kellett felnőtt(ebb) fejjel szembesülnöm azzal, hogy a betegségem talán mégis

korlátozó, és talán mégsem úgy fog kinézni a következő öt évem, ahogy gondoltam. Azaz nem fogom körbeutazni a világot, itt és ott élni ennyi és annyi ideig, megtanulni ötven nyelvet és végigkóstolni a világ összes konyháját. A kórházi májkimélő diéta úgy a harmadik napon válik igazán nehezen megehetővé, a főtt krumpli- és almaszós-nyammogás közben könnyen megindulnak a világmegváltó és az önpusztító gondolatok is. (Egy profi tipp: ha nagyon sírtok, akkor meg-sajnálunk, és a kedves nővérek hoznak kalácsot, még akkor is, ha másoknak zsemle a vacsora.)

Ezután a "felnőtt élet" kezdés után kellemes felüdülés volt elmenni Szarvasra, mint első lépés a világgjárás újramegkezdésére, az pedig már csak hab volt a tortán, hogy egy olasz úr is velünk tart-





hatott erre a hétvégére. Biko - aki nek már nagyjából amióta megismerkedtünk, (három éve) rágom a fülét, hogy egyszer öltözzünk be együtt valamilyen jelmezes buliba -, most egyenesen a bergamói reptérről érkezett, hogy a könyörgésemnek eleget tegyen. Még zsonglórködni is megtanult - állítása szerint már korábban is tudott, szerintem csak engem akart lenyűgözni vele - a karneválozók öröme. Néha kissé olyan érzésem volt, mintha hercegnő lennék, aki a saját kérését mutatja be a királyi család többi tagjának.



A Semmelweis Klinikák városi, hangos környezetével szembeállítva a kellemes madárcsicsergés, a tiszta szarvasi levegő és a Holt-Körösről visszatükröződő holdfény gyönyörűsége valóban terápiás jelleggel hatott rám. Minden perccel, amit ott töltöttünk, éreztem, hogy gyógyul a lelkem. Nagyon kellene ezek az élmények, szerintem

mindannyiunknak, egy-egy rosszabb időszak után. Ez a hétvége abban segített nekem, hogy összeszedjem a bátorságom ahhoz, hogy újra nekiinduljak a világnak. Szóval azt hiszem, ezzel azt akarom mondani, hogy köszönöm ezt az élményt, és hogy ne hagyjátok magatokat! A világ hatalmas, és nagyon sok mindent lehet benne csinálni, és kell is benne csinálni. Még akkor is, ha néha azt érzi az ember, hogy képtelen rá, mert napok óta a

STÉG egyik folyosójának sípolósan nyíló ajtaját hallgatja. Mert minden sípolós ajtóhoz van egy Liget Wellness Hotel üveges szauna ajtó, minden csöpögő infúzióra jut egy csörgedező holtág, és minden távol élő kedves fiúra egy Mini-Magyarország múzeum, amelynek arányaival csak pár száz méterre vagyunk egymástól.

Luka Tímea

18 éve májtranszplantált





Wellness, farsang, tánc,

Nem is indulhatott volna jobban kis családnk idei éve, mint egy február eleji hosszúhétvégés fantasztikus programmal Szarvason a Liget Wellness és Konferencia Hotelben. Hasonlóan a hernádvécsei őszi hétvégéhez, a Transzplantációs Alapítványnak köszönhetően jutottunk el erre a szép helyre is. Február 9-én pénteken délután először nagy izgalommal elfoglaltuk a külön családok részére fenntartott villát (apartmant), ami nagyon kényelmes volt. A nap hátralévő részében találkoztunk a többi régen látott ismerőssel, bejártuk az egész hotelt, finomat vacsoráztunk és a bárban is elfogyasztottunk egy finom italt. Este a csapat összegyűlt a konferencia teremben a megnyitóra és egy kis beszélgetésre, ezzel megalapozva ezt a rendkívüli hétvégét.

A szombat nagyon izgalmasnak és programdúsnak ígérkezett. A reggeli után a gyerekek csoportokat alkotva akadályversenyen vettek részt. Isti fiunk és Niki lányunk a 'Gumimaci



kommandó' csapatához tartoztak és nagy lelkesedéssel vetették bele magukat a különböző feladatok teljesítésébe, a végén pedig számháborúztak a hotel parkjának egész területén. Amíg a fiatalok a levegőn, kint játszottak, addig mi, a szülők az orvosokkal egy nagyon családias hangulatú, beszélgetős fórumon vettünk részt. Tetszett, hogy mindenki közvetlen volt és nyugodtan lehetett őszintén bármit kérdezni, közben észre se vettük, hogy milyen hamar eltelt az idő.

A délután folyamán átadtuk magunkat a wellness jótékony hatásának. Kipróbáltuk az összes medencét, amit csak lehetett, és amíg imádott családom még áztatta magát a vízben, én – kihasználva a lehetőséget – egy jóleső hátmasszázsra vettem részt.

Felfrissülve és jókedvűen készültünk az estére, a vacsora utáni farsangi jelmezes felvonulásra és bulira. Isti serífként,





MI KELL MÁS?

Niki hippiként, apa Újpest szurkolóként, én pedig, mint Dolly jelentünk meg a teremben. Jobbnál jobb és ötletesebb jelmezekkel vonultak fel a többiek is. A gyerekek mindannyian ajándékot kaptak a délelőtti akadályverseny eredményeként, hiszen minden csapat nyert. Ez egy nagyon kedves gesztus volt az alapítványtól. Amíg a fiatalok buliztak tovább, a szülők programjának következő pontja a borkóstolás volt az étteremben. Négyféle bort ízlelhattünk és ihattunk meg kedves asztaltársaink körében, ahol a jókedv alapból adott volt, miközben



Lilla egy nagyon tanulságos történetet mesélt folytatásokban. A kóstolgatás alatt az étterem nagy ablakain át kitekintve még tűzijátékban is gyönyörködhattünk.

Az eddigi nagyszerű programokat követően jött a napunk utolsó fénypontja, a táncverseny. Miután a borkóstoló megalapozta a jó hangulatunkat, bátran, az esélytelenek nyugalmával jelentkezünk a táncversenyre. Öt különböző zenére kellett megmutatnunk tudásunkat, amibe minden páros beleadott apait-anyait. Végül a fantasztikus zsűri pontozása alapján, sikerült nyernünk. Amikor Lilla és Balázs kihírdették, hogy a győztes

fődjia az 'Őszi Hernádvécsei hétvége' ingyenes részvétele, nem akartunk hinni a fülünknek. Nagyon örültünk neki!

Másnap reggel közöltük a gyerekekkel a jó hírt, akik teljesen oda voltak és még jobban örültek, mint mi.



Eljött a vasárnap és egy gazdag svédasztalos reggeli után a csapat kijelentkezett a hotelből, majd Szarvason a 'Mini Magyarország' felé vettük az irányt. A kiállítás az ottani arborétum szomszédságában található. Nagyon különleges és precíz épületeket, építményeket láttunk, tényleg olyanok voltak, mint az eredetiek. Nem győztük megcsodálni őket és képeket készíteni róluk. A fantasztikus program után elköszöntünk és elindultunk haza, Budapestre, ismét rengeteg élménnyel gazdagon.

Az ilyen élmények, emlékek után hiszem főként igaznak azt az idézetet, amit a Vécsecity Hotelben olvastam Abraham Lincolntól: „A legvégén nem az fog számítani, hogy mennyi év volt életedben, hanem, hogy mennyi élet volt éveidben.”

Nagyon szépen köszönjük, hogy ismét egy vidám, jó hangulatú hétvégét tölthettünk együtt!

Füzi Istvánné Timi





CSAPATÉPÍTÉS

borkóstolóval



Minden évben várva várt program a farsangi rendezvényhez kapcsolódó borkóstoló. A résztvevő szülők számára ez a program lehetőséget biztosít egy kis időre kilépni a hétköznapi nehézségeiből, elfeledni a gondokat és letenni a napi rutint, a gyermeknevelés terheit, felelősségét legalább egy pár óráckára.

A korábbi években (13 évig), amíg Tengelic volt a farsang helyszíne, bérelt kisbuszon utaztunk a közeli Szekszárdra, jobbnál jobb borpincékbe. A busz kapacitása miatt azonban ez legfeljebb 20-25 felnőttnek volt lehetséges, ráadásul csak azok a szülők tudtak részt venni ezen a programon, akik meg tudták oldani a felügyeletet kisebb gyerekeiknek. Ennek híján nem jutottak el a borkóstolóra, és irigy-

kedve néztek az onnan kicsit spiccesen, de nagyon vidáman visszaérkező szülőtársaikra.

Amióta házhoz jön a borkóstolás, azóta egyre könnyebb a szülőknek is elszakadni gyermekeiktől nagyjából egy-másfél órára, illetve a gyerekek is nőnek, a felügyeletet

könnyebb megoldani csoportosan olyan szülőkkel, felnőttekkel, önkéntesekkel, akik amúgy sem szeretnek borozgatni és vállalják, hogy vigyáznak a kicsikre. Éppen ezért gyorsan növekszik a borkóstolón részt venni kívánó szülők száma, a mostani farsangon már





A Tóth Ferenc Pincészetben adományként ajánlották fel a teljes borkóstoló mennyiségét, négyféle bort, illetve a legfrissebb mustot azoknak, akik nem kívánnak alkoholt fogyasztani, de mégis szeretnének belekóstolni a szőlőből készített italok valamelyikébe. Kortyolhattunk néhányat a fehér Egri Csillagból, egy finom rozé borból, illetve a vörösök közül egy Kadarka és egy Egri Bika-vér került be a négyesfogatba, amit megkóstolhattunk.

kb. 80 fővel számoltunk, ami rekord a korábbi évekhez és alkalmakhoz képest. Olyanok is csatlakoztak, akik nem a borozás vagy a gasztronómiai élvezetek miatt jöttek, hanem akik ezt a programot csapatépítésnek, barátok között jó hangulatú időtöltésnek gondolták, ahol nagyokat lehet beszélgetni, miközben a szervezők próbálják szórakoztatni őket egy-két pohárka bor mellett.

Természetesen részt vettek meghívott, szeretett orvosaink, önkénteseink, néhány kíváncsi 18 év feletti szervtranszplantált gyermek vagy testvér, amennyiben szüleik is eljöttek és engedték, hogy megszimatolják a finom borokat, a bátrabbak bele is kortyolhattak.

Mivel a helyszín Szarvas volt, célszerű lett volna közelebbi pincészethez fordulni a borkóstoló gondolatával, de korábbi ismeretség révén egy neves egri pincészethez jutottunk el, ahol nagyon kedvesen fogadták a szervtranszplantált gyermekek családi farsangi hétvégéjének programját.



A pincészettől kaptunk felkészítést, információkat a borokról, de az este egyik eleme az volt, hogy szándékosan viccesen és „szakszerűtlenül” is bemutattam az elfogyasztott italokat, amire az inspirációt Kazal László Borkóstoló című bohózata adta. Úgy tűnt, a közönség értékelte a humort, sokat nevettek. Ezt a műsort egészítette ki Lilla a „Szerencse vagy szerencsétlenség” című mesével, ami népi bölcsességeket hozott és a nézőpontok sokszínűségét





emelte ki. Úgy érzem, hogy könnyed hangulatban sok nevetést és kellemes beszélgetéssel eltöltött perceket adtunk a résztvevőknek, bízva abban, hogy a jövőben is sikerül majd hasonló borkóstolókat szervezni a mi nagy családunknak.

Ezúton szeretnénk megköszönni az egri Tóth Ferenc Pincészetnek a felajánlott finom borokat és mustot, amivel biztosították az esemény jó hangulatát és a csapat összetartozásának erősítését.

Vincze Balázs
az alapítvány önkéntese









KÖSZÖNJÜK  !



ÉLMÉNYEINK

EGY FILMFORGATÁSON ✓



Március 23-án izgalmas programon vehettünk részt, mint már számtalanszor a Transzplantációs Alapítvány jóvoltából. 3 szervátültetett gyerek, Máté, Dani és Szabi 1-1 szülővel meglátogathatta a S.E.R.E.G. című filmsorozat forgatását. A 6 részes katonai sorozat rendezője Dombrovsky Linda.

A reggeli budapesti gyülekező után kisbusz (benne pedig Feri bácsi, a produkció kedves sofőrje) vitt minket le az újdörögdi katonai területre - ez már önmagában is egy jó fiús program.





Ott kedves ismerős fogadott bennünket Urmai Gabriella, a Megafilm Service filmgyártó cég sajtófőnöke személyében, aki más programok során is támogatta már az Alapítvány munkáját. A kulisszajárását a Megafilm Service ajánlotta fel és Helmecczy Dorottya producer tette lehetővé.

Amint megérkeztünk, és kiszálltunk a buszból, egy hatalmas katonai bázist pillantottunk meg, romos épületekkel, sátrakkal, stábuszokkal, sok beöltözött statisztával, közel-keleti utcarészletekkel, forgatási helyszínekkel. Gyorsan pörögtek a programok. Elsőként megnézhet-



tük a stábuszokat, a gyerekek fel is szállhattak és szemügyre vehették a jelmez- és sminkes buszt, a színészek pihenőbuszát és a gyártás- és felvételvezető buszát is. Ezután felmentünk egy romos házba, ami olyan volt, mintha egy háború közepébe csöppentünk volna. Majd láttunk egy sivatagi helyszínen álló, rozsdás autóröncs díszletet, amit nagyon izgalmasnak találtak a fiúk. Autentikus falfestmények, katonai fedezékek, berendezett arab szobák, utcarészlet...

Ezután a katonai sáttortábor következett, ahol a fiúk kicsit megpihentek a priccseken, majd elérkeztünk az aktuális napi forgatás helyszínére, ahol sikerült abszolválni az egyetlen feladatot, nagyon csöndben maradni. Itt találkozhattunk az egyik főbb szereplővel, Bán Bálinttal, aki készségesen elbeszélgetett





a gyerekekkel, megmutogatta az eszközeit, fotózkodott is velük. Ennél még izgalmasabb volt találkozni Hartung Dávid Sára Sándor-díjas operatőrrel, belenézni a sokmillió kamerába, feltenni a kérdéseiket és megnézni az aktuális jelenethez felépített iráni utcácskát. Mikor már kellőképpen elfáradtunk, megvendégelt minket egy pizza-ebéddel, kávéval, üdítővel.



A sorozat kapcsán riport készül hétköznapi hősről, ezért a mi kis hős gyerekeinket is meginterjúválták. Izgatóan várjuk, ki kerül be majd a tévéműsorba.

A film TikTok csatornáján is feltűnhetnek a fiúk, ugyanis a produkció nagyon kedves TikTok tartalomgyártójával, Veres Anettel is összeismerkedtünk és készített 1-2 rövid klippet.

Köszönjük a Megafilm Servicenek, a Transzplantációs



Alapítványnak és az alapítvány önkéntes segítőjének, Urmai Gabinak a lehetőséget. Szuper napot tölthettünk el a filmforgatás kulisszái mögött, mindenki nagyon kedves és barátságos volt, élményekkel tele búcsúztunk a stábotagoktól és a helyszíntől!



Kothenc Péter,
Szabi édesapja







Mennyi egy dm üzlet egy órányi bevétele? MIÉRT ÉRDEKELT EZ MINKET?

A dm Magyarország az elmúlt években számos fontos lépést, intézkedést, folyamatot indított el annak érdekében, hogy társadalmunk egészségi állapotát, mentális egészségét javítsa, és egy egészségesebb világ megteremtéséhez járuljon hozzá, civil szervezeti partnerségek kialakításával is.

Ezért magyarországi jelenlétük 30. évfordulója alkalmából Test. Lélek. Közösség címmel pályázatot írtak ki civil szervezetek számára a női egészség támogatásának témakörében, a testi és lelki egészségre, valamint a közösségek és az altruista cselekedetek erejére fókuszálva. Ezen a pályázaton sajnos nem nyertünk, de kis idővel

később örömmel értesítettek: egy új üzlet nyitásának alkalmából a bolt egy órai bevételét felajánlják az Alapítvány részére.

Hiába szakadt egész nap az eső, a vásárlók özönlöttek december 1-én 17-18 óra között a XII. kerületi Böszörmény úti dm újonnan megnyitott üzletébe. Ezen a napon ebben az órában volt az üzlet legmagasabb összegű bevétele: 1.029.139 Ft. Az összeg pár nappal később az alapítvány számláján landolt!

Köszönjük a dm drogerie markt Magyarországnak a felajánlást és a csodálatos Szabó Kimmel Tamásnak, aki eljött erre az órára az üzletbe, minden vásárlót kedvesen fogadott, mindenkihez volt egy jó szava!



Vincze Balázné Lilla
az alapítvány kurátora



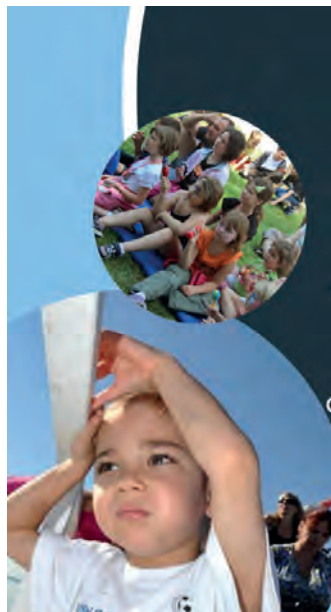
Együtt

a szervtranszplantált
gyermekéért



**TOKE
PORTÁL**
Powered by the crowd

A Transzplantációs Alapítvány a Megújított Életekért a Tókeportál segítségével kampányt indított, mely során 7 millió forint összegyűjtését céloztuk meg, amit teljes egészében a szervátültetett gyermekek 2024-es nyári élményterápiás táborára tervezünk fordítani.



Segíts Te is a szervtranszplantált gyermekeknek új életet kezdeni!
Csatlakozz adománygyűjtő kampányunkhoz, és adjunk esélyt nekik, hogy boldogan élhessék új életüket!
Lehet, hogy pont a Te adományod segítségével jut el valaki élményterápiás táborunkba!

**KATTINTS
MOST!**



A támogatáshoz regisztrálni kellett a Tókeportál oldalán, így megismertük Magyarország első közösségi finanszírozással foglalkozó portálját is. Március 22-ig 70 támogató 2,216 millió forinttal járult hozzá, hogy minél több gyermek eljuthasson a Balatonhoz.

A 25 ezer forintot meghaladó támogatást nyújtók emléklapot kapnak a táborból, a 100 ezer forint feletti az Alapítvány pólójával is gazdagabbak lesznek. 500 ezer forinttól a felajánlót a nyári tábor egy választott

programjára invitáljuk és együtt eltöltünk vele egy egész napot. 1 millió forint feletti támogatás esetén három napra vendégül látunk két főt az őszi családi hétvégénken, befogadva őket a mi nagy családukbá.

Hálásan köszönjük a rengeteg befektetett energiát, lelkes munkát Dr Kelen Katának és Horváth Andrásnak, illetve Szeles Nórának és a Tókeportál dolgozóinak!

Vincze Balázné Lilla
az alapítvány kurátora





AZI. ÓBUDAI VESE NAP

A nemrég alakult NephroHome Kft. az Óbudai Társaskörben rendezett ismeretterjesztő napot vesebetegnek és érdeklődőknek a Vese Világnap alkalmából. Az résztvevők nephrológus szakorvosok, dietetikusok és pszichológusok előadásait hallgathatták.

Prof. Dr. Rosivall László: A Vese - nem Mese! című előadását követően Dr. Dolgos Szilveszter: Vese híradó – a vesebetegség jelentősége, Dr. Brezina Zsuzsanna: A modern társadalom népbetegségei: az elhízás és a mozgásszegény életmód, majd Dr. Lengyel Zoltán: Cukorbetegség és kezelése című előadásai adtak részletes és érthető tájékoztatást.

A kávészünetben dietetikusok kínálták az érdeklődőket változatos és egészséges harapnivalókkal. Mindenki nagy öröme ez nem csak elméleti ismertető volt, a résztvevőket finomságokkal megpakolt asztalok várták.





Szabó Adrienn: Étkezés a vesediétán túl – egészségmegőrzés finoman és Zsibrita Kinga: Étrendi tippek egy veseátültetett dietetikustól című, igazán gyakorlatias előadásait hallhattuk a szünet után.

Hollós Kata: Amit az élő vesedonációról tudni kell – civil szemmel címen, az Átszervezés Alapítvány képviselőjében tartott érzékenyítő előadást.

Dr Garai Dóra és Dr Tihanyi Benedek pszichés kérdésekben segített eligazodni: Hogyan lehet jól együtt élni a krónikus vesebetegséggel? Kihívások és megoldások a lelki életben előadásukkal.

A civileknek szóló programot Dr. Wagner László: Új élet – új vesével című előadása zárta, amelyet ebéd és délutáni szakmai továbbképző program követett.

Köszönjük a NephroHome Kft.-nek az együttműködést! Sok érdeklődővel sikerült beszélgetni. Ismét alkalmunk nyílt rá, hogy felhívhassuk a figyelmet a szervátültetésre, mint a dialízis egyetlen egészségesebb alternatívájára.

Vincze Balázné
az alapítvány kurátora

VESE VILÁGNAP - MÁRCIUS 14.

Magyar kezdeményezésre 2006 óta tartják a vese világnapját minden év márciusának második csütörtökjén. Az idei világnap központi témája, hogy egyenlő esélyeket és optimális gyógyszeres kezelést biztosítsanak mindenkinek, a vesék egészsége érdekében.

TE MIT TEHETSZ A VESÉD EGÉSZSÉGÉNEK ÉRDEKÉBEN?

Ismerd meg a 8 arany szabályt!



1. Legyél fitt és aktív!
2. Rendszeresen ellenőrizd a vércukorszintedet!
3. Rendszeresen ellenőrizd a vérnyomásodat!
4. Étkezz egészségesen és figyelj a testsúlyodra!
5. Fogyassz bőségesen folyadékot, legfőbbképpen vizet!
6. Ne dohányozz!
7. Ne használj rendszeresen vény nélküli gyógyszereket!
8. Ellenőriztesd rendszeresen vesefunkciódát, ha egy vagy több "nagy kockázati tényezővel" rendelkezel!, úgymint:
 - cukorbetegség
 - magas vérnyomás
 - túlsúly
 - vagy ha egyik családtagod vesebetegségben szenved





„CSAK NŐ SZÜLHET GYERMEKET,



Megtöltöttük a csodálatos Népkerti Vigadót

2024. első negyedévében két fórumot is tudtunk rendezni az Astellas Pharma Kft. és a Belügyminisztérium támogatásának köszönhetően!

2010. óta szervezünk transzplantációs fórumokat számos településen a vesére váró betegek, családtagjaik és barátaik számára. Utoljára 2019-ben jártunk Miskolcon, aztán jött a Covid, majd a finanszírozás hiánya.

Idén végre újra eljutottunk Miskolcra. Hagyományosan az impozáns, 120 éves Népkerti Vigadóban rendeztük meg a fórumot.

A miskolci, sátoraljaújhelyi és ózdi Triton Life dialízis központokból 120 beteg, hozzátartozók, orvosok és nővérek vettek részt a rendezvényen. Nagyon örülünk, hogy a centrumok orvosigazgatói, orvosai és a nővérek is szép számban eljöttek.

Dr. Ladányi Erzsébet nephrológus osztályvezető főorvos, a Magyar Nephrológiai Társaság elnöke, a Nephrológia és dialízis országos szakfelügyelő főorvo-

sa, a TritonLife hálózati orvosszakmai igazgatója tartott előadást a donor és recipiens alkalmasságról és az élődonoros vesetranszplantáció etikai és törvényi hátteréről.



120 éves Népkerti Vigadó





Jó hírek!

DE BÁRKI AJÁNDÉKOZHAT ÉLETET!"



Regisztráció



Kezdődik a fórum, tele a konferenciaterem Vecsésen

Dr. Nemes Balázs PhD sebész szakorvos, a DE Klinikai Központ oktatója, tanszékvezető izgalmas előadást tartott a szervátültetés történetéről és jelenéről.

Ezután egy házaspár mesélte el történetüket a férj betegségéről, a feleség felajánlásáról, a transzplantációról és jelenlegi életükről, ami pontosan ott folytatódik, ahol a férj betegsége előtt abbamaradt, ám a kötelék még erősebb lett közöttük.

A következő donor egy fiatalember volt, aki öcsének adta veséjét, ami olyan magától értetődő volt számára, mint reggel felkelni az ágyból. Nagyon őszinte és meggyőző volt, amit mondott, ráadásul bárkinek felajánlotta segítségét, szívesen beszélget, ad tanácsot

azoknak, akik szervadományozásról gondolkodnak. A fórum elején, mikor megkérdeztük, ki jött ide azzal az elhatározással, hogy donor lesz, négyen tették fel a kezüket. A fórum végén ez a szám megduplázódott!

A vecsési fórumra a B.Braun Avitum Hungary, a Diaverum és a Triton Life által működtetett 14 dialízis centrumból és az Uzsoki utcai kórházból személygépkocsikkal, vagy betegszállítóval érkezőket 9 órától folyamatosan regisztráltuk. 10 órakor 140 fő részvételével elkezdődtek az előadások. A SE Sebészeti, Transzplantációs és Gasztroenterológiai Klinika (STÉG) transzplantációért felelős igazgatóhelyettese, Dr. Benkő Tamás



Dr. Nemes Balázs



Dr. Benkő Tamás





Szalamanov Zsuzsa megnyitja a fórumot. Miskolcon



Dr. Ladányi Erzsébet



Tamás, aki adta, Bernadett, aki kapta a vesét Szalamanov Zsuzsával, az alapítvány kuratóriumi elnökével, aki 30 éve vesetranszplantált



Vera, aki teljes mértékben támogatja férjét abban, hogy vesedonor legyen



Miklós testvérének adta egyik veséjét



Sándor feleségétől kapott vesét





Napsugár barátnőjének adta egyik veséjét



Kérdések és válaszok záporoztak



sebész és Dr. Wagner László nephrológus mindenre kiterjedő, érdekes, érthető és humorral átszótt előadásai alatt egy pillanatra sem lankadt a figyelem, majd utána záporoztak a kérdések. Természetesen a válaszok sem maradtak el.

A sebész és nephrológus orvosok előadása mellett legnagyobb jelentősége a jó példáknak van, azaz olyan párok bemutatkozásának, akik vagy genetikai, vagy érzelmi rokonságban állnak egymással.

A mottónk bizonyításaképpen bemutatkozott Tamás, aki párjának, Bettinek adta 2 évvel ezelőtt egyik veséjét. Nem volt egyszerű ügy, mert a vércsoportjuk nem azonos, ráadásul közbejött a COVID, amikor egy időre leállt, majd drasztikusan csökkent a szervátültetés. Ők azonban kitartóak voltak és

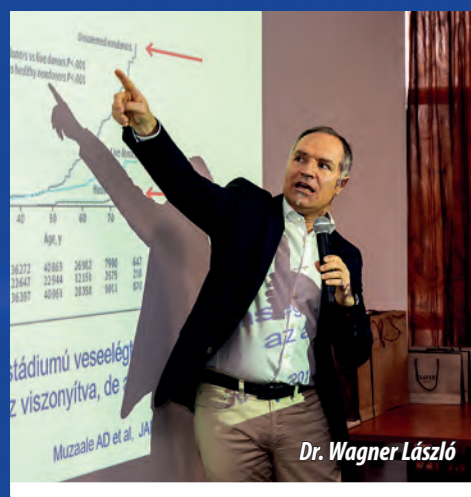
végül Linzben sikerült az inkompatibilis pár transzplantációja.

Megismerhettük Noémit és Ákost, akinek az volt a szerencséje, hogy Noémi „csak” féltestvére, mert a genetikai betegség, ami tönkretette Ákos veséjét, nem azon az ágon öröklődik, ahol ők édestestvérek.

Napsugár és Györgyi barátsága legendás, az etikai bizottság meghallgatásuk után azt írta a szervadományozást engedélyező dokumentumra, hogy minden kétséget kizárva IMÁDJÁK EGYMÁST. A szervátültetés éppen 9 éve történt és mindketten kitűnően érzik magukat.

Szalamanov Zsuzsa
kuratóriumi elnök

Ákos féltestvérétől kapott vesét



Dr. Wagner László





ÖSSZEÉR, AMI ÖSSZEILLIK

Nagy örömmel és boldogsággal a szívemben osztom meg Veletek a hírt, hogy elindult a BHRG Alapítvány új programja, a Védőangyal Program, amelyben a Kuratórium döntése alapján mi is részt veszünk.



Engedjétek meg, hogy pár mondattal bemutassam Nektek a BHRG Alapítványt! Az Alapítvány az eltérő fejlődésű gyermekekért dolgozik, legyenek azok koraszülöttek, hiperaktívak, autizmusban érintettek, tanulási nehézségekkel, vagy akár viselkedési problémával küzdők. Fő tevékenységük a problémakör megismerése, a fejlesztés megszervezése a rászoruló gyermekek számára. A TSMT, HRG terápia célja az idegrendszer életkorra jellemző optimális érettségi szintjének elérése.

A Hidroterápiás Rehabilitációs Gimnasztika (HRG)

a víz jótékony hatásait használja ki. A víz optimális környezetet biztosít sok tekintetben: a langyos víz lazítja az izmokat, a felhajtóerő megkönnyíti a testsúly leküzdését, az idegrendszer érzését segíti a folyamatos bőringer. A Tervezett Szenzomotoros Tréning (TSMT) módszer a szenzoros integrációs terápiák csoportjába tartozó regressziós szemléltető komplex mozgásfejlesztő eljárás. A torna a nagy- és finommozgások fejlesztésével érleli az idegrendszert. A terápiában az ontogenezis mozgásfejlődés állomásait követve strukturáljuk az idegrendszer hálózati kapcsolatait, az alkalmazott feladatok által normalizálódnak az izomtónus, finomodik az egyes érzékelési csatornák ingerfelvétele és feldolgozása, javul a figyelem, az emlékezet, ügyesedik a mozgáskoordináció, javul a befogadó és kifejező nyelvi készség. Ajánlott minden olyan gyermek számára, akinek:



Nimród védőangyalával, Andival

- megkésett a beszédfejlődése, nyelvi eltérései vannak
- iskolaérettségi problémával küzd
- csillapíthatatlan a mozgás iránti vágya
- rövid a figyelme
- grafomotorosan éretlen (nem szeret rajzolni)
- túl félénk
- szorong
- magatartási problémák jellemzik

támogatásával végzem, ami hatalmas segítséget jelent számomra szakmailag és eszközileg is. A nyári tábor remek lehetőség lesz a gyerekek felmérésére, a szükséges terápiák elindítására, tanácsadásra. Már nagyon várom!

A két csodás, hiteles és elhivatott alapítvány együttműködése boldogság számomra. Mind nyertesei leszünk a közös munkának, mert összeér, ami összeillik.

Az újonnan elindult Védőangyal Program célja az esély és lehetőség-teremtés országszerte, hogy minél több rászoruló gyermek fejlődhesen a TSMT és HRG módszer segítségével. Munkámat ezentúl a Védőangyal Program



Gráczi Andrea
fejlesztő pedagógus
mindkét alapítvány
önkéntes segítője

TSMT – KIKNEK? MIKOR AJÁNLIJUK?

0 – 3 ÉVES KORIG megjelenő tünetek

- MOTOROS területen megjelenő tünetek:
- tartós táplálkozási/ szopási nehézség
- eltérő izomtónus
- megkésett / eltérő mozgásfejlődés

- egyensúlyi gyengeség / zavar
- aszimmetria a test két félfoldalának használata között
- csecsemőkori reflexek tartós fennmaradása
- kóros együttmozgások spontán jelentkezési
- finommotorika késése / éretlensége
- beszédmotorika beindulásának késése





PSZICHÉS, KOGNITÍV területen megjelenő tünetek:

- alvászavar
- észlelési funkciók gyengesége (látás, hallás, tapintás, stb.)
- figyelem rövidsége, gyengesége
- beszédértési problémák
- kommunikációs igény kialakulásának késése / eltérése
- megkésített beszédfejlődés
- megkésített pszichomotoros fejlődés
- szem-kéz koordináció hiánya, rövidsége
- ok-okozati gondolkodás megjelenésének késése
- szerepjáték megjelenésének hiánya
- feladathelyzetbe nehezen bevonható

SZOCIÁLIS területen megjelenő tünetek:

- nehéz megnyugtathatóság
- kötődés-zavarok (organikus oka is lehet)
- együttműködési készség csökkent / kiszámíthatatlan volta
- érzelmek megosztásának eltérő működése / hiánya
- irányíthatóság nehézsége
- tiltás meg nem értése / be nem tartása
- akaratos, öntörvényű viselkedés
- agresszió
- autoagresszió
- dührohamok
-

3-6 ÉVES KOR KÖZÖTT megjelenő tünetek

- mozgáskoordináció gyengesége, pontatlan mozgáskivitelezés
- új mozgások tanulásának gyengesége, lassúsága
- erőadagolási problémák
- diszpraxia, apraxia
- grafomotorika éretlensége
- hanyag tartás
- a szinkronfunkciók gyengesége
- a motoros kontrollfunkciók
- sikertelen szobatisztaság
- emlékezeti gyengeség
- információ-feldolgozási zavar
- egyidejű többcsatornás figyelem és tevékenység-

- szervezés képességének gyengesége
- figyelemzavar
- a belátáson / tapasztalatokon álló gondolkodás megjelenésének késése
- az analógiás gondolkodás megjelenésének késése
- testvázlat, lateralizáció, téri orientáció gyengesége
- diszlexia / diszkalkúlia veszélyeztetettség
- szorongás, depresszió
- fóbiák
- nehezített beilleszkedési képesség
- nehezített szabályfelismerés
- nehezített szabályelfogadás
- szabálykövetés kiszámíthatatlansága
- leválások-kötődések dinamikájának eltérései
- segítségadás elutasítása
- feladathelyzetekből való kiszállás
- viselkedésszervezés során a kontrollfunkciók gyengesége (társas kapcsolatokban megmutatkozva)
- autizmus spektrum zavar
- gyermekkori szorongás
- depresszió
-

KISISKOLÁS KORBAN megjelenő tünetek

- sportági alaptechnikák elsajátításának pontatlansága, lassúsága, nehézségei
- lordosis, kiphosis
- tanulási zavar (olvasás, írás, számolás)
- lassú, nehézkes tanulási tempó
- áldozat/ bohóc/ agresszor szerepek
- pszichoszomatikus tünetek megjelenése
- az időbeosztás nehézségei
- játzmák





SZÜLŐK AZ ALAPÍTVÁNYÉRT - Együtt a szervátültetett gyermekekért

Már 15 éves hagyomány, hogy a farsangi hétfőn oklevéllel köszönjük meg a szülők – akár pénzbeli, akár munkával nyújtott – támogatását.

Idén a Barna család népes tagja – Gabi, Dia, Lala, Márk, Zsolt, Nóri – együttesen kapott oklevelet, mivel mindnyájan évek óta szívvel-lélekkel segítik az alapítvány munkáját. Kérni sem kell őket, maguktól ajánlkoznak, ha

látják, hogy segítségre van szükség! Sajnos a fotózást Dia és Zsolt lekéste.

Oklevelet kapott a Mátyás család is, akik számtalan esetben utaltak támogatást az alapítványnak, közvetlenül is támogatnak évek óta egy szervátültetett gyereket nevelő családot, és önkéntes munkával is segítik az Alapítványt.



Égből pottyan támogatás

Elképesztő, milyenek ezek a mai fiatalok!

A Corvinus Egyetem Business IT Club party-ján 143.500 Ft adományt dobtak össze az ala-

pítvány támogatására az egyetemisták! Hálásan köszönjük! Maradjatok ilyen önzetlenek és segítőkészek!



Szülőknek szól

Berczeli Lilitó
rovata

TAVASZI-NYÁRELEJI KERTI MUNKÁK

Nagy örömmel írok nektek ebben az évben is a kertészkedésről, amely továbbra is a legszebb hobbi számomra.

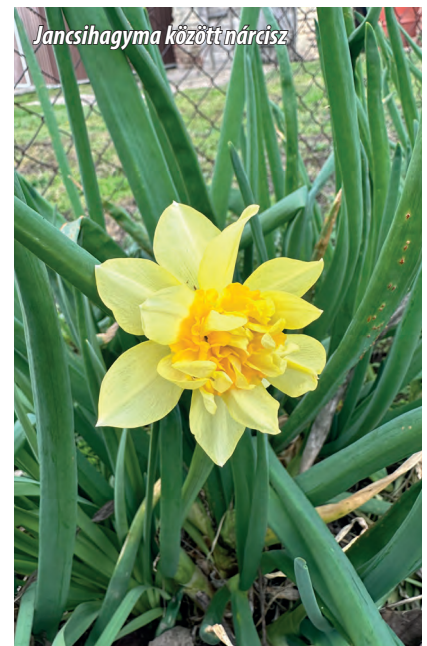
Március végére a korai zöldségnövények magjai már a földben vannak, talán már ki is keltek. Azért áprilisban is van teendő, bár még nem tudjuk, hogy milyen lesz az időjárás. Ha az idő szeszélyes és nem tudunk kint dolgozni, a kerti tervet, vetésforgót nézzük át és ha kell módosítsuk, ugyanis vannak olyan növények, amelyeket nem jó egymás után vetni-ültetni. A karfiol és a zeller például egymásra jó hatással van, illetve a hagyma és a káposztafélék is jól fejlődnek egymás mellett. De vannak olyan zöldségfajták, amelyek egymás növekedését gátolják, például a bab és a hagyma. A burgonyafélék se szeretnek egymás közelében lenni (paradicsom, paprika, padlizsán, burgonya), ugyanis azonosak a kártevőik. Ezekre jó, ha figyelünk.



Áprilisban-májusban vetjük az uborkát, cukkinit (cserépbe is lehet), kukoricát, babot, burgonyát, nyári retek, céklát, zöldbabot. Ha melegigényes növényeket, például paradicsomot, paprikát nevelünk, jó, ha tudjuk, hogy ezek a növények csak az első levélké megjelenéséig igénylik a magasabb hőmérsékletet (20°C) aztán már elég nekik a 10-14 fok. A hidegtűrő zöldségnövényeket, mint például az káposzta, karalábé, brokkoli, karfiol magjait áprilisban, szabadföldben is előnevelhetjük. A kertben folyamatosan kell a gyomokat szednünk, egyes vélekedések szerint a gyomoknak is van helye a kertben, például a csalán támogatja a növényeinket, és zöldtrágya növényként is használható. További teendő még a komposzt rendbetétele, ha még idén nem tudtunk vele foglalkozni. A komposztban az élet 5°C fokon megáll, tavasszal érdemes egy

kicsit segíteni beindítani a folyamatokat. Az alábbi recept segítségünkre lehet! Hozzávalók: 10 liter langyos víz, 1 kockaélesztő és 30 dkg cukor. Az oldatot egyszerűen locsoljuk ki a komposzthalmunkra. (1m³-re elég)

A dísnövényeinkkel is foglalkoznunk kell. A muskátli száraz leveleit szedjük le, vágjuk vissza és frissítsük a talaját. A leandert permetezzük meg réz-olajtartalmú permetszerrel, locsoljuk és tegyük naposabb helyre. A metszéssel kapcsolatban figyeljünk arra, hogy a növény az előző évi hajtásokon hozza a virágait. A gumós növényeinket, (kannavirág, dália, liliom) cserépben előnevelhetjük. Ezzel előrébb hozhatjuk a virágzási időt. Ezeket április vége felé ültessük ki. A szamóca esetében az öntözés nagyon fontos, illetve a hajszálgököket tavasszal be kell indítanunk, ezért sekélyen kapáljuk meg. Növényvédelem szempontjából fontos a megelőzés. Tartsuk be a tótá-



Szülőknek szól

Berczeli Lildikó
rovata



volságokat, figyeljünk a növénytársításra, ültessük a növényeket támogató virágokat (levendula, körömvirág, büdöske, sarkantyúka).

A gyümölcsösben a metszés, lemosó permetezés után a növényvédelem kerül előtérbe. Megjelenhet a monília, de a kártékony rovarok is. Kihelyezhetünk rovarcsapdákat. Hasznos rovarokat nekik megfelelő bújóhelyek létesítésével vonzhatunk a kertbe. A fülbemászók a levéltetveket gyérítik. Azért, hogy minél több legyen a kertben belőlük egy agyagcserépbe rakjuk szalmát és akasszuk fel a fára. A katicákat is bevonzhatjuk a kertbe, ha egy farönkbe fúrunk különböző méretű lyukakat és ezt függőlegesen felkötözzük a fatörzsre. A hangyák szeretik a levéltetvek ürülékét, amelyen megtelepednek a gombák is, ezzel gátolják a növény fotoszintézisét. Ezért fontos védekezni ellenük. Enyhe szappanos vizet is használhatunk, de hatásos szokott lenni az erős vízsugár is. A növények permetezése számos szer elérhető a boltokban, ha tehetjük ezeket keverjük lombtrágyával, ezáltal jobban ki tudja fejteni a hatását.

Május hónapban a melegigényes növényeket kiültethetjük. Fontos, hogy kiültetés előtt szoktassuk a növényeket a kinti hőmérséklethez. A paradicsomot igyekezzünk minél mélyebbre ültetni, az alsó leveleit pedig szedjük le. Ha bazsalikomot ültetünk mellé a termés finomabb lesz. A fűszernövények első zsenge hajtásai most a legintenzívebbek, ezért most szedjük belőle, ha szárítani szeretnénk.

Az öntözésre legalkalmasabb idő a kora reggeli időszak, ilyenkor párologtatnak a legkevesebbet a növények. Inkább kevesebbszer, de bővebben locsoljunk így a növényt arra ösztönözzük, hogy mélyebbre hatoljon a gyökerével. Fontos, hogy ne legyen hideg a víz, mert sokkoljuk vele a növényeket. A gyümölcsfa lombkorona



alatti részét is locsoljuk meg, hiszen ott vannak a gyökerek, és a kötődést is segítsük ezzel. Majd a termések megjelenése után a termésválogatást is fontos munka.

Figyeljük a növényeinket, és a betegrészeket távolítsuk el (ezeket a komposztba se tegyük bele). A növényeket védhetjük, erősíthetjük házi szerekkel is. A csigák ellen is védekeznünk kell, kirakhatunk sör csapdákat, de ültethetünk akár tormát is, amelynek leve-



lei alá be tudnak bújni a csigák, innen aztán könnyen össze tudjuk szedni őket. Jó tudni, hogy a csigák kerülik a fokhagymát, körömvirágot. Hatásos lehet az is, ha a növény köré fahamut szórunk. A kártevők az erősebb növényeket kevésbé támadják meg, ezért igyekezzünk ellenálló fajtákat ültetni, és biztosítsuk nekik az igényeinek megfelelő körülményeket.

Júniusban is van teendő a kertben. A paradicsomot kötözzük fel, és kacsozzuk, ezzel elősegíthetjük a termésfejlődést. Az uborka mellé vessünk bazsalikomot, amely megvédi a lisztharmattól. Ebben a hónapban már kell a krumplit töltogetni, illetve az édesburgonya szárait is mozgassuk meg, hogy nem tudjanak legyökerezni. A sóska leveleit is vágjuk vissza ezáltal megújul majd. Az ősziarack hajtásválogatását és a szőlő kacsozását is ilyenkor kell elvégeznünk. A málna letermett vesszőt is vágjuk, ezzel az új vesszőknek helyet adunk.

A díszkertben a májusban-júniusban virágzó évelő növények már teljes pompájukban tündökölnék. A virágos cserjéket a virágzás után lehet dugványozással szaporítani. A hagymás virágokat hagyjuk elszáradni, a muskátlit és a leandert pedig folyamatosan öntözzük tápoldattal. Használhatunk vadnövények főzeteit is tápanyagutánpótlásra (pitypang, csalán, fekete nadálytő)

Július elején már elgondolkozhatunk azon, hogy szeretnénk-e másodvetést valamelyik zöldségnövényünkben. Ha van szabad helyünk, igyekezzünk kihasználni.

Minél többféle növény van a kertünkben, annál színesebb, érdekesebb a kertünk, és kedvesebb ajándék a betakarított termés is!

Mindenkinek jó kertészkedést kívánok!

Lildikó





Szarvas,
Liget Wellness és Konferencia Hotel
2024. 02. 10.

ORVOS-SZÜLŐ fórum

A fórumon a gyermekeket gondozó orvosok: **Dr. Kelen Kata** gyermekorvos, nefrológus, **Dr. Dezsőfi-Gottl Antal** docens, gyermekorvos, gasztroenterológus, hepatológus, **Dr. Vilmányi Csaba** gyermekorvos, kardiológus, **Dr. Csizék Zsófia** gyermekorvos, **Gráczi Andrea** fejlesztő pedagógus válaszoltak a szülők kérdéseire, a beszélgetést moderálta **Szalamanov Zsuzsa**, a Transzplantációs Alapítvány elnöke.

● **SZÜLŐ:** - Immunszuppressziós gyógyszer mellé lehet-e szedni C-vitamint?
● **D-G.A.:** - Időszakosan szedhető C-vitamin, de nem javasoljuk a reklámokból látott magas dózisú készítményeket. Kb. napi 100 mg dózisban kell szedni. Nagyobb dózisban nefrológiai szempontból nem javasolt.
● **SZÜLŐ:** - Szükséges-e multivitamin készítmény?
● **D-G.A.:** - Téli időszakban adható, de ez inkább a szülő megnyugtatósára szolgál. Hiányállapot nem alakul ki, ha a gyermek jól táplált. Ha hiány lép fel valamelyik vitaminból

vagy ásványi anyagból, az kiderül a laboreredményekből. Ebben az esetben célzott pótlás szükséges.
● **K.K.:** A multivitaminokban található mennyiségek a hiányállapotok pótlására önmagukban nem elegendőek.
● **SZÜLŐ:** - Mi a helyzet a citrusfélékkel?
● **D-G.A.:** - Német protokoll követése szerint járunk el. Tilos a grapefruit, gránátalma, pomelo.
● **SZÜLŐ:** - X+1. Covid elleni oltást érdemes-e felvenni?
● **K.K.:** - A jelenlegi Covid-variáns kevésbé súlyos lefolyású. Ha súlyosabb lesz a járványügyi helyzet, egészen biztosan lesz határozott állásfoglalás az immunszupprimáltak oltásáról. Az





eddig tapasztalatok szerencsére azt mutatták, hogy az immunszupprimáltak nem tartoztak a kifejezetten veszélyeztetett csoportba.

● **SZÜLŐ:** - Hasmenés, hányás miatti gyógyszer szint emelkedés okozhat-e súlyos idegrendszeri károsodást?

● **D-G.A.:** - Több vírus tud súlyos idegrendszeri károsodást okozni, pl. a Rota vírus is, így nem mindig könnyű differenciálni ilyen esetben. A tartósan magas gyógyszer szint mindenképpen kerülendő, tartós hasmenés esetén, a gyógyszer szint feltétlenül ellenőrizendő. Egy akut gastroenteritis esetén, akár a vércukor eltérése is okozhat idegrendszeri károsodást.

● **V.C.S.:** - A tacrolimus első lebomlási helyszíne a bél. Vírusfertőzés esetén a felszívódás is módosul. Több napon keresztül fennálló hasmenés esetén, soron kívüli gyógyszer szint ellenőrzés szükséges.

● **SZÜLŐ:** - Volt korábban javaslat arra vonatkozóan, hogy 2-3 napi tartós hasmenés után felezzük a gyógyszer adagot.

● **K.K.:** - Először is fontos kiemelni, hogy ez a tacrolimusra vonatkozik, a cyclosporin (Sandimmun) esetén nem így van. Én azt javaslom, hogy legalább telefonos konzultáció történjen ilyen esetben.

● **D-G.A.:** - Egy híg széklet miatt nem kell, azonban néhány nap hasmenés után lehet a Prograf adagot felezni, amíg a hasmenés fennáll. A gyógyszer szint kontroll javasolt ezt követően.

● **SZÜLŐ:** - Van-e lehetőség genetikai vizsgálatot kérni az előzmények kiderítésére? (Egy konkrét beteggel történt eseménnyel kapcsolatban hangzott el a kérdés).

● **K.K.:** - A genetikai vizsgálatokat célzottan tudjuk elvégezni, ha egy konkrét genetikai eredetű betegségre van gyanúnk, annak vizsgálatára, hogy egy adott beteg miért volt hajlamos egy súlyos hypoglikæmia kialakulására, nincs módszerünk.

● **SZÜLŐ:** - 100 körüli kreatinin normális évek óta? (vesetranszplantált gyerek)

● **K.K.:** - Ha elindul egy lassú emelkedés a vesefunkciós értékekben és ennek

nincs általunk ismert oka, akkor az a cél, hogy ennek a gyorsulását megakadályozzuk, ne romoljon tovább.

● **SZÜLŐ:** - Ha felmegy 160-ra mert kevés folyadékot ivott, megindul a kilökődés?

● **K.K.:** - Egy olyan állapotban, amikor rosszul hidratált a beteg, nem ivott eleget, lehet átmenetileg magasabb a kreatinin értéke, ez nem kilökődési folyamat. Ugyanígy, ha sokat iszik a vérvétel előtt, feltehetőleg jobb értéket látunk majd, de ettől a vesefunkció nem javul meg.

● **SZÜLŐ:** - Okozhatja a magasabb kreatinin szintet hormonváltozás?

● **D-G.A.:** - Összefügghet az izomtömeggel és növekedéssel.

● **SZÜLŐ:** - Nagyobb a gyermek lépe. Ez változhat? (májtraszplantált)

● **D-G.A.:** - Akik krónikus májbetegség voltak, azoknak legtöbb esetben nagyobb a lépük. Transzplantáció után csökkenhet ennek a mértéke, de legtöbbször észlelhető továbbra is ez az eltérés.

● **SZÜLŐ:** - 50-es kreatinin szint és 9-10 gyógyszer szint jó?

K.K.: - A gyógyszer szintet optimálisabb lenne lejjebb vinni, de ilyen kis mennyiségű gyógyszer mellett nehezebb ezt dozírozni.

● **SZÜLŐ:** - A kézremegés lehet a gyógyszer mellékhatása?

● **D-G.A.:** - Jó a magnézium szint? Meg kell próbálni addig emelni az Mg adagját, amíg nem okoz hasmenést. Ha a kézremegés nem múlik, romló tendenciát mutat, végig kell gondolni a gyógyszer váltást.

● **SZÜLŐ:** - A gyermeknek influenzaszerrű tünetei voltak, nagyon rossz lett a laboreredménye, alacsony a fehérvérsejt szám. Okozhatta ezt az antibiotikum?

● **D-G.A.:** - Nem az antibiotikum, hanem feltehetőleg maga a vírusfertőzés okozta. Nagyon fontos lenne, hogy a háziorvos ne adjon feleslegesen antibiotikumot, szívesen konzultálunk ilyen esetekben vele.

● **SZÜLŐ:** - Fogékonyabbá tesz-e a Covid egyéb fertőzésekre?

● **V.C.S.:** - Nemcsak a Covid, hanem minden vírus legyengíti a szervezetet,



ami hajlamosabbá tehet egyéb fertőzésekre.

● **D-G.A.:** - A bárányhimlő után is sérülékenyebb a szervezet.

● **SZÜLŐ:** - Lehet, hogy a házi orvos a felülfertőződés megelőzése érdekében ír fel antibiotikumot vírusfertőzés esetén?

● **D-G.A.:** - Minden antibiotikum a bélflóra sérülésével jár, megelőzés céljából nem javasolt az antibiotikum kezelés vírusfertőzés esetén.

● **V.CS.:** - Inkább árt, mint használ.

● **SZÜLŐ:** - Van-e az antibiotikumoknak kifejezett tiltólistája? Melyiket kerüljük?

● **K.K.:** - Korábban talán ilyen volt az Augmentin, mert extrém ritka esetben májelégtelenséget okozhat. Emiatt jobban meggondolták az alkalmazását. Jelenleg a gyógyszer szintet befolyásoló antibiotikumokra érdemes odafigyelni.

● **D-G.A.:** - A makrolidok közül a Klacid adását érdemes kerülni, mellette a gyógyszer szint ellenőrzése feltétlenül szükséges.

● **K.K.:** - Nem is ebből szokott probléma lenni, fájdalomcsillapítót, vény nélküli forró italporokat sokkal könnyebben bevesznek, mert könnyebb hozzájutni és ez adott esetben ártalmasabb lehet.

● **SZÜLŐ:** - Gyermekeknek antibiotikum kezelés után a bélflóra helyreállítására mi javasolt? A jelenlegi javaslat szerint: ne alkalmazzunk probiotikumot.

● **K.K.:** - Elsődleges kérdés a biztonság, második a hatékonyság. Utánanéznünk, melyik baktérium törzs használható transzplantált betegek esetén. A gyógyszerleírásokban

tudtommal az szerepel, hogy nem szedhetik a legtöbb probiotikumot. Adunk visszajelzést.

● **SZÜLŐ:** - Nagyon fáj a gyermek térdé baktériumfertőzés óta. Okozhatja a betegség?

● **K.K.:** - Látni kell képkötővel van-e felgyúlt folyadék, illetve laborvizsgálat is segíthet eldönteni.

● **SZÜLŐ:** - Térdről nincs, most fogják nézni a csípőjét.

● **K.K.:** - Sok, ebben a korban levő transzplantált gyermeknek fáj a térdé. Néha vannak kézzelfogható okok, pl. szteroid kezelés, de nem mindig derül fény az eredetére.

Szülő: - Hasmenés után nálunk is fellépett csípőízületi fájdalom.

● **K.K.:** - Igen, lehet ilyen összefüggés. Folyadékot képkötővel lehet látni, legtöbbször magától gyógyul, illetve bizonyos kórokozónál ez gyakoribb.

● **D-G.A.:** - Ismert kórkép a gyulladás utáni ízületi fájdalom.

● **SZÜLŐ:** - Homeopátiás készítmények alkalmazásáról mi a vélemény?

● **K.K.:** - Fő szabály, hogy ne adjunk be olyat a gyermeknek, amire nincs ráírva mi van benne, milyen összetevőkkel rendelkezik. Én személy szerint nem hiszek benne, nem tartom különösen veszélyesnek sem.

● **SZÜLŐ:** - Van-e összefüggés a kezeléseket, a gyógyszer mellékhatások és a tanulási nehézségek között?

● **V.CS.:** - A transzplantált gyerekek sok időt töltenek állapotuk miatt kórházakban, ennek biztos nagy szerepe van a tanulási nehézségekben. A szteroid hosszú ideig tartó kúrja hangulatingadozást okozhat. Krónikus lélegeztetés elviselésére fájdalomcsillapítót, nyugtató hatású gyógyszereket kapnak. Ennek vannak rövid és hosszú távú hatásai. Felnőtt Covid-túlélőknél, akik sokáig lélegeztető gépen voltak, megfigyelhető, hogy a szellemi képességük visszanyerése hosszú időt vesz igénybe.

● **D-G.A.:** - Kognitív funkciókat hátrányosabban érintik az altatások, beavatkozások, fertőzések, szövődmények és az alapbetegség, mint a kezeléseket és a gyógyszereket.

● **K.K.:** - Nem lehet konkrét gyógyszert megnevezni, ami ilyen okozna. Ha lenne ilyesmiről tudomásunk, nem adnánk az adott készítményt. Az agy szerencsére sok mindent korigálni képes, ez különösen igaz gyermekek esetében, a fejlődés során sok korábbi zavar szépen javulhat.

● **SZÜLŐ:** - Protokoll biopszia során kiderült, hogy toxikusak a gyógyszerek.

● **D-G.A.:** - Ezért nélkülözhetetlen a biopszia, ami lehetőséget nyújt a gyógyszer szintek még pontosabb beállítására, finomhangolására, előrehaladott fibrózis megállapítására. Több információ = több lehetőség vagy időben új esély.

● **SZÜLŐ:** - Szembesültünk azzal, hogy lehet még nagy baj.

● **D-G.A.:** - Orvosként is rossz érzés elmondani, ha rossz az eredmény, de nem dughatjuk homokba a fejünket.

● **Sz.Zs.:** - Szeretnék ide csatlakozni egy kérdéssel külső visszajelzés okán. Farsang előtti Facebook „vizsatekintés” posztokban megemléztünk olyan személyeket (gyerekeket, önkénteseket), akik már nincsenek köztünk, hogy emlékezzünk rájuk. Ez rossz érzés nektek?

● **SZÜLŐ:** - Jó volt látni őket.

● **SZÜLŐ:** - Két rossz közül az a jobb, ha tisztában vagyunk vele, mi van a pakliban, bár rossz lelkiállapotban ez nem kellemes.

● **SZÜLŐ:** - Nem szabad tabusítanunk a halál kérdését. Mi itt mind onnan szabadultunk.

● **SZÜLŐ:** - Remélem, soha nem tudom meg, de számomra olvasni egy visszaemlékezést az elhunyt gyermekemről sokkal bensőségesebb érzés lenne, mint látnom a gyermekemet a fotókon, aki már nincs közöttünk, minden kommentár nélkül, mintha ez lenne a legtermészetesebb dolog, hogy volt-nincs.

● **K.K.:** - Mindenki máshol tart, más fázisban lehetnek a betegek, szülők a feldolgozásban. Egyéni érzékenység kérdése lehet, hogy valaki nem tud most ezzel szembesülni.





● **Sz.Zs.:** - Gyászterapeuta szakvéleményét is megkérdeztük, de szerettem volna elsősorban a ti véleményeket hallani.

● **SZÜLŐ:** - Félelem okozhat alvási nehézséget? Előfordul másnál is ez?

● **K.K.:** - Igen, gyakori.

● **V.CS.:** - Ezek a gyerekek sok minden mentek keresztül, ami nyomot hagy bennük. Ehhez nem kell doktornak lenni.

● **SZÜLŐ:** - Hogy lehet segíteni rajtuk?

● **K.K.:** - Egyénre szabottan. Nincs általános válasz. Dolgozzon össze a kezelőorvos, a szülő és a pszichológus.

● **SZÜLŐ:** - Indokolt alvászvizsgálatot kérni?

● **K.K.:** - Az alvászvizsgálati eredmény nem igazán informatív pszichológiai kérdésben.

● **SZÜLŐ:** - Ekcémára mindent kipróbáltunk már. Van-e valakinek bevált módszere?

● **V.CS.:** - A transzplantáció megmenti a gyermeket, de létrehoz egy egyensúlytalanságot az immunrendszerben. Belenyúlunk egy jól működő rendszerbe, hullámokat keltünk, amelyek autoimmun bél- vagy bőrbetegségeket hozhatnak elő.

● **K.K.:** - Amit nem tudunk, hogy valakinél miért okoz, másnál pedig miért nem.

● **SZÜLŐ:** - Orvosi szakirodalom szerint 30% az ekcéma előfordulási aránya.

● **SZÜLŐ:** - Van valamilyen bevált készítmény?

● **SZÜLŐ:** - Ha van valamilyen fertőzés, rosszabb az állapota. Allergiás is

a gyermek, amit nem lehet kiiktatni, ilyenkor begyullad a bőre is. A készítmények átmenetileg segítenek, de csak több készítmény felváltva alkalmazva.

● **SZÜLŐ:** - Mi a teendő az oltási ambulanciával?

● **D-G.A.:** - Éves kontrollon vesznek vért, aminek az eredménye alapján oltási tervet kap a gyermek. Akik eddig Kulcsár doktornőhöz jártak, maradnak nála, az újaknak van új doktornő „házon belül”.

● **SZÜLŐ:** - Pályaválasztás előtt állunk. Van-e tiltott szakma?

● **K.K.:** - Foglalkozás-egészségügyi szakemberhez lehet fordulni. Nincs kifejezett irodalma transzplantáltakra vonatkozóan. Nagy súly emelésével járó vagy mérgező vegyi anyaggal való munkavégzést javasolt kerülni.

● **SZÜLŐ:** - Meddig maradhat a gyermekgondozásban, ha nagykorúvá válik a gyermek?

● **V.CS.:** - Érthető, hogy szeretne a megszokott közegben maradni. 69 gyermekre más mennyiségű figyelem jut, mint 300 felnőttre. Ugyanakkor felnőttkori problémái lesznek, amihez a felnőtt gondozó tudása kell. A felnőtté válás folyamatának része az átadás-átvétel. Bevonódunk, ha lényegi probléma van valakivel. Figyelemmel kísérem a felnőtt gyermekek eseteit is, részt veszek akkor is konzíliumokon velük kapcsolatban, ha a szülő nem lát.

● **K.K.:** - Javasoljuk, hogy a fórumokra kapjanak meghívást a felnőtt gondozó orvosok is. Ki kell építeni feléjük is a bizalmat. Ez egy kitűnő alkalom erre.

● **Sz.Zs.:** - Ezt elindítottuk múlt évben, a meghívásunkra egy felnőttet gondozó orvos jött el. Folytatjuk a próbálkozást!

A fórum ezzel véget ért, de az egyéni kérdésekre a hétvége folyamán szívesen válaszolt az összes jelenlévő orvos és szakember, hála és köszönet érte. Köszönjük a szülők aktív részvételét is.

Lejegyezte:
Vincze Balázsné Lilla,
az alapítvány kurátora





TUDTUK? IGEN. FELKÉSZÜLTÜNK RÁ? NEM! MÉG NEM? NEM, ERRE SOHA NEM LEHET FELKÉSZÜLNI!

Tudtuk, és ő is tudta, hogy a második szívatültetés sem biztosít számára hosszú életet... Azt azonban senki sem gondolta, hogy csak hónapokat kap. Bakancslistát készített és hihetetlen erővel, bátorsággal élte ezeket a hónapokat. Nemcsak élte: élvezte. Emberek, szervezetek, cégek sokasága sietett a segítségére, hogy minél több álmát tudja megvalósítani. A fotókon ragyog, gyönyörű és boldog, nem a halálra készül. Csodálatos erővel, élni akarással harcolt álmaiért, minden nap példát mutatva embertársainak kitartásban, szeretetben, céltudatosságban.

Zsuzsi egészségesen született. Tíz éves korában egy vírusos eredetű fertőzés támadta meg a szívét, csak a szívtranszplantáció segíthetett rajta. Sok problémája volt már az első beültetés után is, de 2014-ben, az első MI IS NYARALUNK táborában még teljesen jól volt, vidáman vett részt. A következő években ugyan a szervezete folyamatosan harcolt a beültetett szív ellen, de Zsuzsinak sikerült sokáig minden harcot megvívnia; tanult, vizsgázott, festett, még ha több időt töltött is kórházban, mint otthon. Hét és fél évvel az első transzplantáció után megtörtént a második. Sajnos a műtét után nagyon sokáig kórházban volt, olyan kritikus állapotba került többször is, hogy csodának éreztük, amikor végre hazakerült. Elkezdett szépen felépülni, csodálatos párkapcsolatra lett, és azt gondoltuk, most már végre élheti a fiatalok mindennapi életét. Azonban a múlt évben az orvosok megállapították, hogy a második szívénel is elindult a kilökődési folyamat és harmadik transzplantációra nincs lehetőség. Ekkor készült a Bakancslista.

Decemberben még így nyilatkozott Zsuzsi: „Amíg nincs kipipálva minden, addig nem telhet le az én időm!” Nem volt kipipálva minden, de sok-sok élménnyel gazdagodott a 21 éves bátor lány.

Édes Zsuzska! Mikor megnéztem, hogy a Bakancslistából mik teljesültek, nem hittem a szememnek. Másnak ehhez egy teljes élet is kevés lett volna! Te ezt néhány hónap alatt teljesítetted, mert tudtad, hogy rövidre szabták az idődet.

Szalamanov Zsuzsa

Budapesten színházba mentem, Tokajban bort kóstoltam, kipróbáltam különleges ételeket, élményfőzésen vettem részt, korcsolya bérletem lett a Jégcsarnokban, lovas fotózásom volt, tabletem lett, amin tudok szépeket rajzolni, találkoztam Leiner Laurával és egy kis időt együtt töltöttünk, motorcsónakoztam a Tiszán, kipróbáltam a vívást, voltam Budapesten az Unikornis bisztróban, a Made by you-ban, megnéztem Tihanyt, lett még egy kisnyuszim, levendulásban jártam, Sushi-t ettem, Subway szendvicset kóstoltam, voltam Salad Boxban, láttam moziban A kis hableány-t, ellátogattam a veresegyházi medveotthonba, a Nagyerdei stadionban megnéztem egy focimeccset, részt vettem páros festésen, papírsárkányt röptettem, voltam a Harry Potter kávézóban Budapesten, jártam a Sissi kastélyban, a budapesti Palacsinta Palotában, vitorláztam, hokimeccsen voltam, lett saját korcsolyám, aminek nincs elől farkasfoga, csillaghullást néztem és barátokkal grilleztem.

Nyugodj békében, Zsuzsi! Mi örökké szívünkben őrizzük emlékedet!





SZARVAS 2024 - Kirándulás

HÉTFŐ:

Vivat! Hosszú évek után végre találtam gondozót Adél mellé, aki eljönne és végig segítené minket. Nem tudom megemlíteni sem Adélt egyedül. Beleszakadok. És kiégtem. Na de megoldottam!!! Viszont ez a hétvége így, a gondozót kifizetve pont annyiba kerül, mint ha megvenném a repülőjegyeket magamnak és a gyerekeknek mondjuk Portóba. Huhh.

KEDD:

Ha éhen halunk is, veszek egy cipőt leértékelve. Az mindent megold. És hát valahogy ki kell nézni. Gyerekek, emberek közé megyünk!

SZERDA:

Döntöttem, Adél nem jön. Apánál lesz, aki a Tábihába viszi. Most másodszer megyünk úgy, hogy nem jön. Kipróbáljuk most igazán, milyen az élet így. Nyáron már kipróbáltam. De az nem volt élet, az maga volt a vég, végig bőgtem. Meg szeretném tudni, hogy milyen úgy eltölteni egy napot, hogy akarva-akaratlanul, nem ő van az első helyen.

CSÜTÖRTÖK:

Kicsit ürességet érzek. Keresem magamat az új helyzetben. Eddig mindent kitöltött a heroikus küzdelem és a megmentés-vágy. Érzem, hogy megváltozott a tér, megváltoztak az emberek körülöttem. Ja, nem is, csak más sapka és más szemüveg van most rajtam. Lássuk, így milyen?

PÉNTEK:

Anyaaa, de jó illatod vaaan! Mindig ezzel fújod be magadat, mikor megyünk a Tampantáttal. Ez a „nagyon jó dolgok várnak ránk” illat.

Kislányom, minden nap ezzel fújom be magamat. De szupi, hogy most így megérzed. Biztos, mert jó kedvem is van mellé. Én is nagyon várom.

Nocsak, időben érkezünk, és nem késtük le a vacsorát sem.

Zsuzsa néni az első, akivel találkozom. Piros felső van rajta. Sugárzik. Akkor minden ugyanolyan, mint volt. Akkor mégis van érvényessége a létezésemnek így is. Igaz, hiszen itt kivétel nélkül mindenki újjászületik épp.





az önfeláldozás határán

Megnyugtat a rutin, a rituálé, a rendszer, amit ez a hétvége nyújt. Fontos kapaszkodó. Számomra rég eltűntek a hétköznapi élmények, megszűntek a pihentető programok. Egy nagy kétségbeesett kiáltás az életem. És most itt újra a földön járhatok. Érzem a szívem, a hasam, a bőröm.

SZOMBAT:

Nagyszerű lehetőség az orvosokkal közvetlenül beszélgetni. Fekete vízben úszom a párás hidegben a nádas mellett. Megtáncoltattam a tíz évvel ezelőtti önmagamat. Bort kóstolok minden érzékszervemmel. (Társaimmal tökélyre fejlesztettük a szaglással kóstolást, működik!) Megszállott ábrázattal vonul fel a mindenféle arcot öltött farsangi bohóckodás.

VASÁRNAP:

A Mini Magyarország Makettpark végtelen távlatokat nyit. Mint Gulliver tornyosulok Haydn napóleoni háborúk idején íródott Nelson-miséje fölé. Huszt váránál földbe gyökerezik a lábam az elhangzó verstől. Lujzival és Palkóval együtt ugrabugrálunk kalandpályán. Kanyarog körülöttünk a gyönyörű Holt-Körös. Kezdhettek élni, csak úgy!

HÉTFŐ:

Adéllal úgy örülünk otthon, hogy végre jó kedvvel ápolom.

Tóth Petra

KÖLCSEY FERENC (1790-1838):

HUSZT

*Bús düledékeiden, Husztnak romvára megállék;
Csend vala, felleg alól szállt fel az éjjeli hold.
Szél kele most, mint sír szele kél; s a csarnok elontott
Oszlopi közt lebegő rémalak inte felém.
És mond: Honfi, mit ér epedő kebel e romok ormán?
Régi kor árnya felé visszamerengni mit ér?
Messze jövődóvel komolyan vess öszve jelenkort;
Hass, alkoss, gyarapíts: s a haza fényre derül!*





TUDDTAD?

Tudtad, hogy a világon több mint 400 millió kutya él?

- hogy a kutya az ember legjobb barátja? Nagyon sok hasznos feladatot láttak és látnak el, úgymint a vadászat, házkörüli munkák, őrzés, és még a vakokat is segítik különleges képességeikkel? Ugyan a tudósok sokszor ezzel nem értenek egyet, pedig a kutya több mint 15 000 éve házi-asították.
- hogy több száz kutyafaj ismert a világon? Mint például a német juhász, a vizsla, a puli, a komondor, a kvasz, a bulldog, a golden retriever, a chihuahua, a labrador, a rottweiler, a boxer?
- hogy a kutyusok átlagéletkora 10-14 év közt van?
- hogy a háziastott kutyák mindenevők? A zöldségfélétet éppolyan szívesen fogyasztják, mint a húst.
- hogy a kan kutyák általában „balmancsosak”, a nőstények viszont inkább a jobb mancsukat szeretik használni?

● hogy ha egy kutya boldog, akkor jobbra csóválja a farkát?

Tudtad, hogy a koala igazából nem a medvék rokona, hanem az erszényesekhez tartozik?

- hogy a macik képesek hibernálni magukat 3-5 hónapig?
- hogy mindössze 8 medvefajt különböztetünk meg?
- hogy a macik képesek gyorsan mozogni, pedig azt gondolnánk, hogy lomha jószágok.
- hogy a jegesmedve mellső lábfejen úszóhártya van?
- hogy egy pandamacsi átlagéletkora 20-30 év, és nem alszanak téli álmot?
- hogy a grizzly medve





- AZ ÁLLATVILÁGRÓL

a legnagyobb húsevőt állat a földön, és 42 foga van?

- hogy a lány grizzly az élete árán is megvédi kicsinyeit?
- hogy a legagresszívebb maci a jegesmedve?

Tudtad, hogy a nyulak és a papagájok maguk mögé tudnak nézni anélkül, hogy megfordulnának?

- hogy a lepkék úgy kóstolják meg a táplálékukat, hogy ráállnak? Az ízlelő szerveik a talpukon vannak, míg nekünk, embereknek főként a nyelvünkön.
- hogy a Stegosaurus dinoszaurusz 9 méter hosszú volt, az agya csupán dió nagyságúra nőtt?
- hogy a kenguruk és az emuk lábuk szokatlan formája miatt nagyon nehezen tudnak csak hátrafele menni?



forrás: <https://www.manoprogram.hu/kultur-sarok/tudtad>





Európa elhízott!

Minden hatodik európai elhízott, illetve a felnőttek több mint ötven százaléka túlsúlyos. Európa elhízott, ám az arányok országonként változnak, de hol a legrosszabb a helyzet? Kik a veszélyeztetettek és van-e különbség a férfiak és a nők elhízása között?

Európában az egészségtelen léptékű súlygyarapodás egyre nagyobb kihívást jelent, hiszen a súlytöbblet komoly közegészségügyi probléma: növeli az olyan krónikus betegségek kockázatát, mint a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a szívkoszorúér-betegség és bizonyos rákos megbetegedéseknél is kimutatható a hatása. Európa elhízott, amin mindenképpen változtatni kell. Az OECD 2020-as jelentése szerint a súlytöbblet az EU-ban átlagosan közel három évvel csökkenti a várható élettartamot. A legújabb becslések szerint a túlsúly és az elhízás évente több mint 1,2 millió halálesetet okoz Európa 53 országában, az elhízás a negyedik leggyakoribb halálozási ok.

A testtömegindexet (Body Mass Index, BMI) tartják az elhízás leghasznosabb mérőszámának a felnőttek esetében, ha csak a testsúlyra és magasságra vonatkozó adatok állnak rendelkezésre. A BMI-t a következőképpen számolják: a kilogrammban mért testtömeget osztják a méterben megadott testmagasság négyzetével. A számítás 18 év feletti nők és férfiak esetében alkalmazható.

A BMI normál tartománya 18,5 és 25 közé esik, a 18,5 alatti érték soványságot, 25 feletti érték pedig súlytöbbletet jelez. A 25 és 30 közötti BMI-érték esetén túlsúlyról, 30 fölött elhízásról, 40-es BMI-t meghaladóan pedig vészes elhízásról beszélünk. Egy 180 centiméter magas 90

A FELNŐTTEK TÖBB
MINT ÖTVEN SZÁZALÉKA
TÚLSÚLYOS





kilogrammos ember BMI
indexe például 27,7, az a túlsúlyos
kategóriába esik.

Hazánkban a túlsúlyosak és az elhízottak
együttes aránya mintegy 70 százalékot tesz ki. A fel-
nőtt lakosság 30-32 százaléka tekinthető elhízottnak. A
vészesen elhízottak aránya három-öt százalékra tehető, ami
250-300 ezer embert érinthet. A stressz, a táplálkozási szokások
megváltozása és koronavírus-járvány tovább rontotta a helyzetet.
Ennek következtében az elhízásban ma már a fiatal felnőttek, különö-
sen a férfiak veszélyeztetettek, de minden negyedik-ötödik gyermek is
túlsúlyos vagy elhízott.

A magyarok bekerültek Európa legkövérebbjei közé!

Rendkívül szomorú statisztika látott napvilágot, obezitásban mindössze
öt ország előzi meg Magyarországot az EU-ban.

A statisztikák szerint a hatodik helyen állunk az elhízottsági sorrendben,
még hozzá Lengyelországgal és Szlovákiával holtversenyben. Ez pedig koránt-
sem jó eredmény, ugyanis ennek tekintetében egyértelmű, hogy egészségtele-
nül élünk, táplálkozunk, amin sürgősen változtatni kell, ugyanis az elhízás renge-
teg betegség kockázatát emeli.

A dobogó első fokára, meglepő módon Málta került, a második helyen Let-
tország végzett, míg Finnország került a harmadik helyre. Őket követik a romá-
nok és a litvánok, akiket pedig mi követünk harmadmagunkkal. Ami pedig még
ennél is szomorúbb, hogy az elhízott emberek a társadalmunk mintegy 58,4
százalékát teszik ki, ami rettentő magas. Az első helyen végzett Málta egyéb-
ként nem sokkal magasabb százalékot nyújtott, ugyanis esetükben 62,5 szá-
zalék lett az elhízott emberek aránya.

(forrás: Éva Magazin)





Tiszta szívemből ajánlom Éles Anett legújabb, megjelenés előtt álló verseskötetét gyermekek számára. A kötet címe: Tarkabarka, ebből nyújtunk át nektek most néhány verset.

Anett nem csak költő (és egyre ismertebb, elismertebb), nem csak gyermekek számára ír türeményes verseket, hanem sorra jelennek meg csodálatos, felnőtteknek szóló költeményei rangos irodalmi magazinkban, kötetekben. Mindezekon túl érdemes róla tudni, hogy férjének vesedonora, ráadásul úgy, hogy nem azonos a vércsoportjuk, ám több országban már évek óta sikeres vesetranszplantációt végeznek a nem azonos vércsoportú pároknál.



Napsugár

Napsugár hajlik,
csillan a téren,
ragyog a fénye
árva levélen.

Harmaton billeg,
az úton ballag,
szikrát szór messze
a sok-sok ablak.

Napocska játszik,
tócsára szállva
repked a sok-sok
szép fénysugára.

Mosolyog egyre,
sétálgat lassan,
folyóban úszik,
fürdik patakban.

Pancsol a vízben,
a tóban csobban,
tavasszal táncol
az ablakomban.

Tavaszköszöntő

Csillog a csendben a hajnali fény,
úszik a felhő a tó tetején,
szikrákat ringat a hús vize már,
nyílik a dallam és ébred a táj.

Szisszen a tűz, süt a pék eleget,
zsemlét, pogácsát, forró kenyeret,
cserreg a szarka a bokrok alatt,
morzsákra röppent, egy csöppnyi maradt.

Álmosan pislog a gesztenyefa,
bimbót borít rá a Nap sugara,
boldogan hintázva táncol szél,
messze jár, messze már innen a tél.

Reszket a bokor, ahogy csicsereg,
ágain ugrál egy madársereg,
dalra fakadva csilingel a hang,
tavasszal repdes ezernyi harang.

Csicsergő

Csurran a, cseppen a szép muzsika,
zümm-zümm, dalol ma a méhek hada.
loccsan a tócsavíz, benne a kék,
pislog a Nappal a végtelen ég.

Csicsereg minden, a rigó dalol,
ásít a természet, és valahol
zizzen a bokor, és ébred fa,
ágain táncol a Nap sugara.

Könnyű ruhában úgy ropja a fény,
illeg és billeg a tó tetején,
millió fénycsónak ring rajta már,
tavaszt dalolgat ezernyi madár.

Zene-bona

Erdő, mező úgy csivitel,
a hírek csak szállnak,
fülemüle is dalra kél,
így üzen a nyárnak.



Kopogtat az öreg harkály,
eleséget lesve,
az avarban mókus matat
magokat keresve.

Dongó döngi basszus dalát,
tücskök ciripelnek,
fészekben nyújtózva fentről
fiókák figyelnek.

Hallja ezt a csuda nótát
a szép lombú köris,
és a dálnak ritmusára
bólogat ma ő is.



PAVLOVA Tekerés



Recept



Ezt a mutatós süteményt azok is imádni fogják, akik nem rajonganak a tojásbabos desszertekért. A gyümölcsök idény és kedv szerint variálhatóak benne. Készítsétek el, megéri!

Hozzávalók:

190 g tojásfehérje (6 db L-es méretű tojás)
250 g porcukor
20 g kukoricakeményítő
pár csepp citromlé
szeletelt mandula

Krém:

200 g mascarpone
1,5 dl habtejszín

1 evőkanál porcukor
70 g gyümölcs kis kockákra vágva (mangó, eper, áfonya stb.)

A szobahőmérsékletű tojásfehérjét pár csepp citromlével habosítjuk, majd kanalanként hozzáadjuk az átszitált porcukrot. Kb. 8 percig habosítjuk magas fokozaton.

A végén hozzáadjuk a keményítőt. Sütőpapíros tepsire simítjuk, villával csíkokat rajzolunk bele és megszórjuk mandulával.

Előmelegített sütőben 180 fokon 35 percig sütjük (alsó-felső sütés), utána azonnal távolítsuk el a sütőpapírt és hagyjuk teljesen kihűlni (feltekerni még nem kell).

A krémhez az összes hozzávalót egy tálba tesszük és kihabosítjuk, egy részét félretesszük a díszítéshez.

A többi krémet vékonyan elkenjük a tojásfehérje lapon, ezután megszórjuk a felkockázott gyümölccsel.

Nincs más dolgunk, mint a keskenyebbik részét fogva szorosan feltekerni, nem baj ha reped kicsit, szép lesz a végén.

Tegyük hűtőbe 1-2 órára, végül díszítsük a félretett krémmel és gyümölcsökkel.

Jó étvágyat kíván,
Kőműves Luca,
májtranszplantált, cukrász,
az alapítvány önkéntese



A LAP KIADÁSÁT A



SE TÁMOGATTA

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

Szerkesztette: Szalamanov Georginé és Vincze Balázné **Olvasó szerkesztő:** Tímár Borbála

Nyomda: Pharma Press Kft.

Grafikus-tördelő: Serfőző Magdolna

Fotók: Szeicz Anita, Zákány Zita, Vadász Zsuzsa, Dienes László, Kothenc Péter, Berczeli Ildikó

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:** +36304815155

E-mail: transalap@acenet.hu · **Honlap:** www.transalap.hu

Adószám: 19667063-1-41 · **Számlaszám:** 10200885-32611135

XXI. Mi is nyaralunk! TÁBOR

HELYSZÍN:

Magistern Hotel
8600 Siófok,
Beszédes sétány 72.
<https://hotelmagistern.hu/>

RÉSZVÉTELI DÍJ:

150 000 Ft/fő
teljes ellátással, programokkal

IDŐPONT:

2024. június 30. - július 6.

Minden szerve váró és szervátültetett gyermek (2-21 év), valamint a 18 év alatti testvérek részvételi díját, továbbá 12 év alatti szerve váró- vagy szervátültetett gyermek, illetve 21 év alatti fogyatékkal élő, szerve váró- vagy szervátültetett fiatal egy kísérőjének részvételi díját az Alapítvány fizeti.

Jelentkezést kizárólag írásban fogadunk el az alábbi címre:
transalap@acenet.hu

JELENTKEZÉSI

HATÁRIDŐ:

2024. április 30.-ig

FIZETÉSI HATÁRIDŐ:

2024. június 15.

K&H BANK

10200885-32611135-00000000