



A melegebb napokon az izzadás megjelenésével nő az esélye a fémallergia kialakulásának. Ha szoros a nadrág, bőrrel érintkező fémgombja allergiás reakciót válthat ki. Ugyanilyen hatása lehet egy-egy bizsu fülbevalónak, nyakéknek, övcsatnak is.

- Át kell gondolni, hogy milyen anyagú fülbevalót, blúzt viselünk. Többnyire hajlam kérdése is a fémallergia, de a nikkelt tartalmazó anyagok nagyban növelik a kialakulás esélyét azoknál is, akikben nincs kódolva a hajlam - magyarázta a bőrgyógyász. A fémallergia nem új keletű betegség. Az 1930-as és 1960-as években a fémallergia panaszokat főként a harisnyakötő okozta. A későbbiekben a fémallergiás tünetek legfőbb forrása a fülbevaló lett. Szemszág a bizsuk, piercingek, manószegkeretek, mobiltelefonok, pénzürmék

mellett az autókban is található különböző nikkelötvözeteket. Táplálkozási szokásaink is megváltoztak, több olyan élelmiszert fogyasztunk, melyek nikkel-tartalmaznak. Számos, egyébként egészséges étel nikkel-tartalma igen magas. Ide tartozik például a mogoró, a zab, a kakaó, a lencse, a margarin, a korpás kenyér, a burgonya, a mandula és a dió is. A nikkelallergia-szindróma néven ismert tünetegyüttes az arra érzékenyeknél fejfájást, fáradékonyaságot, verszegénységet is okozhat.

Kucsmagombák, pereszkek, szegfűgomba, csiperkék, őzláb-
gombák, vargányák és tino-
ruk – a felsorolt izletes gom-
bák mind megtalálhatók a
magyar erdőkben, sokan saját
maguk indulnak gombászni. A
fővárosiak közül egyre többen
tudják, hogy csapadékos időjárás
után még a Városligetben is
található ehető csiperkegomba.
Liszt András gombaszakértő.

szakellenőr figyelmeztet: mindenki vizsgálta be a szedett gombát. – Mindig mutassuk meg a gombát egy szakértőnek. Ne egy darabot vigyünk, hanem az összeset. Aki nem ért hozzá, könnyen összetévesztheti az egymáshoz hasonló gombokat, sajnos szinte mindegyik fajnak megvan a mérgező hasonmása. Még ma is sokan hoznak gyilkos galócát, amit könnyű összeté-

veszteni a csiperkével – magyarázta a szakértő, aki hozzáfűzte: a gyilkos galócának bocsokra és gallérja van, lemezei fehérek, míg a csiperkének nincs bocsokra, és a lemezei barnák. Szerencsére a parkokban ritkábban fordulnak elő mérgező gombafajok, de az út mellett termett gombákban felhalmozódhatnak a nehézfémek, vagyis azok is ártalmasak lehetnek az egészségre. **N. O.**

Egy nemzetközi felmérés szerint a legstresszeesebb munkája a légi-irányítóknak és a médiában dolgozóknak van. A Helyi Téma stressztesztre vitte Hadas Kriszta riportert és Bánkuti József légi-forgalmi irányítót.

Hadas Krisztával, a TV2 reggeli műsorának főszerkesztőjével a Csodák Palotájában találkoztunk. Egy úgynevezett cselekvésvizsgáló gépen teszteltük a televízióst. Az eredmény magáért beszélt: Kriszta gyorsaságban és a különböző hatásokra adott reakcióban is átlagon felül teljesített. Sőt, a harmadik próbálkozás után már kiválóra vizsgázott. – A szakmámban nagyon fontos a gyors reagálás. Ha másodpercek alatt egy döntést meghozni, egy folyamatos stresszhelyzetben. Ez nem feltétlenül

Hadas Kriszta átlagon felüli gyorsasággal reagál



A legjobb éttermek és borászatok, a legfinomabb pálnékek, sajtok, szalámik, sonkák, mézek várják a Budai Gourmet látogatóit június 3-5. között a Millenáris Parkban. A gasztrofesztivált a Sziget Szervezőiroda rendezi. Megismerkedhetünk a legjobb alapanyagokkal, a legkiválóbb termelőkkel, és teret kapnak a legjobb a halászléfőzőktől a pörköltkészítőig mindazok, akik hiszik azt, hogy érdemes kiemelkedő színvonalú ételeket és italokat

A legjobb éttermek és borászatok, a legfinomabb pálnékek, sajtok, szalámik, sonkák, mézek várják a Budai Gourmet látogatóit június 3-5. között a Millenáris Parkban. A gasztrofesztivált a Sziget Szervezőiroda rendezi. Megismerkedhetünk a legjobb alapanyagokkal, a legkiválóbb termelőkkel, és teret kapnak a legjobb a halászléfőzőktől a pörköltkészítőig mindazok, akik hiszik azt, hogy érdemes kiemelkedő színvonalú ételeket és italokat

készíteni. – Gasztroforradalom zajlik Magyarországon, és a legnagyobb kihívást az jelenti, hogy mekkora tömegeket sikerül a forradalom mellé állítani – mondta Gerendai Károly főszervező. – Mindenből a legjobbat szlogen-nel kezdtünk neki a rendezvény megújításának, azonban tisztában vagyunk vele, hogy a jó vagy a legjobb egy szubjektív kategória, ezért első körben felkértük a legnevesebb és legelismerettebb hazai szakértőket, hogy legyenek a segít-

ségünkre a résztvevők kiválasztásában – tudtuk meg Gerendától. A látogatók tehát a szakértők által elvégzett minőségi szelekció után kapnak ízelítőt a kereskedelmi forgalomban beszerezhető legjobb termékekből, a pezsgőktől az ásványvizeken át a kávé- és teakülönlegességekig. A fesztiválon a borszakma nagymesterei tartanak kurzusokat, amelyekre a <http://www.sziget.hu/budaigourmet/programok/mesterkurzusok> weboldalon lehet jelentkezni. ▲

Katy Perry gyerekkorában dús keblekre vágyott, ezért minden este elmondott egy imát. A hívő amerikai énekesnő fotóin látszik: az égiek meghallgatták imáit.

A nyaralás, utazás, táborozás mindig sok izgalommal, aggódással jár. A jól összeállított úti patika segíthet abban, hogy felkészüljünk az esetleges balesetekre, egészségügyi problémákra.

Az úti patika tartalma nagymértékben függ attól, hogy milyen egészségi állapotban indulunk neki az útnak, hogy hová utazunk, mennyi időt fogunk ott tölteni, és hogy milyen időjárásra számíthatunk. Bizonyos alapvető eszközök és készítmények – láz- és fájdalomcsillapító, lázmérő, görcsoldó, hasfoga, bélfertőtlenítő, rovarriasztó, kullancs- és sebcsisz, seb- és fertőtlenítő, kötszer, olló, sebtapasz, herpesz és allergia ellenes szerek, fényvédő krém, napozás utáni készítmények, hányinger ellen B6 vitamin, kézfertőtlenítő – azonban nem hiányozhatnak úti patikánkból.

A krémekeket és kúpokat lehetőleg hűtőtáskában szállítsuk, és a nyaralás alatt is tartsuk hűtőszekrényben vagy hűvös helyen. A gyógyszereinket pedig óvjuk a sugárzó hőtől. Amennyiben repülőgéppel utazunk, figyeljünk arra, hogy a csipesz és az olló ne a készítményekben, hanem a feladott poggyászban kapjon helyet. Vannak olyan gyógyszerek, amelyek kivételi engedélyhez kötöttek, krónikus betegség esetén ezért érdemes erről előzetesen tájékozódni, csakúgy, mint bizonyos úti célok esetén a kötelező és az ajánlott védőoltásokról. Ne feledkezzünk meg az utazási biztosításról sem, amely szükség esetén fedezi a külföldi betegellátás költségeit.

A Gyöngy Patikák júniusi akciók termékínálata többek között az úti patika összeállításához nyújt segítséget. A patikák listájáról a www.gyongypatikak.hu weboldalon vagy a 06-1-327-6744-es telefonszámon érdeklődhetsz.