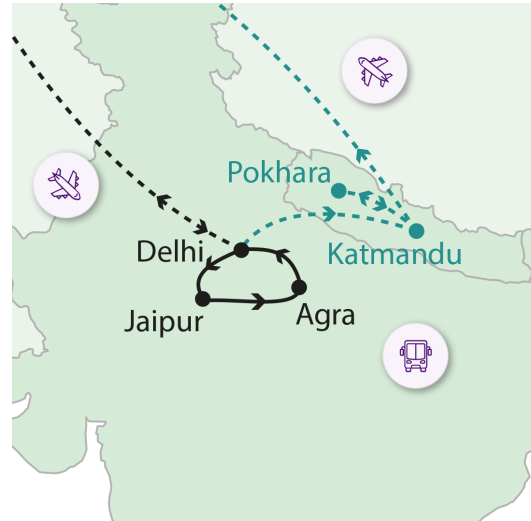


# INDIA MESÉS ARANYHÁROMSZÖGE - HOSSZABBÍTÁSSAL NEPÁLBAN

Taj Mahal, Jaipur rózsaszín városa, Delhi színes bazárjai és a Mount Everest látványa.

<b>Utazás:</b>	Repülővel
<b>Szállás:</b>	4 csillagos szálloda, 1 éj repülőn, 4 és 5 csillagos szállodák, 1 éj repülőn
<b>Ellátás:</b>	Reggeli + fakultatív vacsora



## FOGLALHATÓ IDŐPONTOK

Utazás időpontja	Alapár	Utazás
Április 09 - 21.	1 175 000 Ft	
Október 08 - 20.	1 095 000 Ft	
November 12 - 25.	1 095 000 Ft	

## PROGRAM

**Októberi, novemberi csoportok programja (áprilisi, májusi csoportok programját lentebb találja):**

### 1. NAP ÁTSZÁLLÁSSAL UTAZÁS INDIÁBA

Reggeli órákban indulás Budapestről.

### 2. NAP DELHI; JAMA MASJID ÉS VÖRÖS ERŐD

Várhatóan a hajnali órákban megérkezünk Delhibe, transzfer a hotelbe, ahol elfoglaljuk szobáinkat és pihenni térünk. Késő délelőtti reggeli után megkezdjük városnéző programunkat. A túra során betekintést nyerünk Delhi régi és új városrészeinek látnivalóiba. Elhaladunk a kormányzati negyed és az elnöki rezidencia mellett, megállunk az India kapunál, mely a háborúk mártírjainak emlékműve, és az UNESCO Világörökség része. Mahatma Gandhi fekete márvány emlékműve egy nagy zöld területen található. Megnézzük a Jama Masjid mecsetet, és a szintén Világörökség részét képező Vörös Erődöt, mely a mogul birodalom fontos támaszpontja volt. Riksára ülve bebarangoljuk az erőd környéki zeg-zugos utcákat. Este visszatérünk a szállodánkba.

### 3. NAP UTAZÁS JAIPUR FELÉ

Reggeli után kicsekkolunk a hotelből és a rózsaszín város, Jaipur felé vesszük az irányt. Útközben meglátogatjuk a 72 méter magas delhi Kutab Minart, ami a világ legmagasabb minaretje. a Szállás Jaipurban (2 éj).

## 4. NAP JAIPUR ÉS AMBER LÁTNIVALÓI

Kora reggel fakultatív hőlégballon túra Jaipur felett. **A program ára: kb. 300 USD** (jelentkezés a helyszínen, megvalósulása minimum létszám és időjárás függvénye). Megreggelizünk, majd a városon kívül eső, korábbi mogul székhelyet, Ambert látogatjuk meg. Az épület legszebb terme, a Tükör Csarnok, ahol a falakba sok ezer tükördarabka mozaikként került beépítésre. Megállunk egy fotószünetre a Szelek Palotájánál, egy méhsejt alakú rózsaszín épületnél, amely nevét onnan kapta, hogy tájolásának köszönhetően rácsos ablakain keresztül még a nyári forróságban is érezhető a szél fuvallata. A palota nagy része ma múzeumként szolgál. Elsétalunk a Királyi Csillagvizsgálóhoz. Visszatérünk a hotelbe.

## 5. NAP UTAZÁS JAIPURBÓL AGRÁBA

Reggeli után kicsekkolunk a hotelből és Agra felé vesszük az irányt. Útközben megállunk a Chand Baori építménynél, mely a IX. században készült, és vízgyűjtésre, tárolásra szolgált. Fentről letekintve 3.500 szimmetrikus lépcsője lenyűgöző képet mutat. Agrába vezető utunk következő megállója Fatehpur Sikri, az elhagyatott vörös homokkő város. A XVI. században, elkészülte után nem sokkal kiszáradtak a kútjai, így elnéptelenedett. Barangolhatunk az épségben megmaradt 300 éves – London nagyságú – város falai között. Kora esti órákban érkezünk meg Agrába, ahol elfoglaljuk szállásunkat.

## 6. NAP AGRA ERŐD ÉS ESTI SHOW

Reggeli után egy hatalmas épület vár ránk Agrában. A mogul építészet kiemelkedő példája, a Yamunah folyó keleti partján lévő Agra Erőd. Megtekintjük a közösségi csarnokokat és a királyi pavilonokat, majd visszatérünk a hotelbe. Rövid felfrissülés után egy esti showműsorra megyünk, ahol Shah Jahan és Mumtaz Mahal csodálatos szerelmének története elevenedik meg előttünk.

## 7. NAP AGRA - TAJ MAHAL ÉS VISSZAÚT DELHIBE

Reggeli után kicsekkolunk a hotelből és a világ 7 újkori csodájának egyike, a fehér márvány síremlék, a Taj Mahal megtekintése vár ránk, melyet 20.000 ember több, mint 22 éven át épített. A márványtömböket többszáz kilométerről 1.000 elefánt hátán szállították ide. Shah Jahan mogul szeretett feleségének emeltette az épületet, aki 14. gyermekük születésekor hunyt el. Lenyűgöző, ahogy a márvány berakásokat elhelyezték. Indaminták és geometriai alakzatok figyelhetők meg a márványtömbökben.

## 8. NAP KATMANDU FELFEDEZÉSE: PATAN

Akik a nepáli hosszabbítást választják, azokkal délelőtt repülés Katmanduba. Transzfer a hotelbe, majd városnézésre indulunk a nepáli fővárosban. Ellátogatunk a Patan Durbar térre, amely a Katmandu-völgy hét műemlékövezetének egyike, amelyeket együttesen az UNESCO Világörökség részévé nyilvánítottak. Patan a buddhista és hindu kultúra központja. Itt találjuk az Arany templomot, a Patan Múzeumot és a Kumari templomot is. Lehetőség van hagyományos fémművesek műhelyeinek látogatására is. Este visszamegyünk szállásunkra.

## 9. NAP BHAKTAPUR ÉS A BOUDHANATH

Reggeli után ellátogatunk Bhaktapurba, más néven a „Hívók Városába”, egy gyönyörűen megőrzött középkori városba, amely gazdag kultúrájáról, hagyományos newari építészetéről és gyönyörű fa- és kőfaragásairól híres. A Bhaktapur Durbar tér ősi templomaival és udvaraival méltán tükrözi Nepál mella korszakának nagyszerűségét. Ezután megnézzük a Boudhanath sztúpát, a világ egyik legnagyobb és legszentebb buddhista sztúpáját. A sztúpa hatalmas fehér kupolája, a békét, az együttérzést és a megvilágosodást szimbolizálja. Kolostorokkal és imazászlókkal körülvéve a Boudhatan egy nyugodt spirituális központ és az UNESCO Világörökség része. Szállás, mint előző nap.

## 10. NAP REPÜLÉS POKHARÁBA

Megreggelizünk majd a katmandui repülőtérre megyünk, kisrepülővel irány Pokhara. A város híres az Annapurna-hegység lenyűgöző panorámájáról, amely magában foglalja az Annapurna I. és VI. az Annapurna South és a Machhapuchhre csúcsokat. A Pokhara-völgy, nyugalmat árasztó, hófödte csúcsai lenyűgöző

látványt nyújtanak. Ez Nepál egyik különleges kalandközpontja és az Annapurna-túra kapuja. Szállás Pokharában.

## 11. NAP SARANGKOT KILÁTÓPONT, PEMA TSAL KOLOSTOR

Kora reggeli első programként a Sarangkot kilátópontot látogatjuk meg. A kilátó 1.592 méter tengerszint feletti magasságban van. Fantasztikus élmény ahogy a felkelő nap sugarai fokozatosan megvilágítják a Himalája hegyvonulatát, csúcsait. Éltre szóló élmény. Napfelkelte után visszamegyünk a hotelbe megreggelizni. Délelőtt hajókiránduláson veszünk részt a Phewa-tavon, majd ellátogatunk a Hegyi múzeumba, majd helyi szerzeteseket láthatunk a Pema Tsal kolostorban. Szállás, mint előző nap.

## 12. NAP REPÜLÉS KATMANDUBA MAJD VÁROSNÉZÉS

Reggeli után visszarepülünk Katmanduba. Először Pashupatiba, az egyik legszentebb hindu szentélyhez utazunk, melyet Shiva istennek szentelték, és a szent Bagmati folyó partján található. Ez is Világörökség. A templomkomplexum szabadtéri hamvasztási ghatjairól és élénk vallási rituáléiról is ismert, amelyek betekintést nyújtanak Nepál gazdag kulturális és spirituális hagyományaiba. Délután ellátogatunk Katmandu óvárosába és a Thamel piacra, valamint egy látogatást teszünk az álmok kertjébe. Szállás Katmanduban.

## 13. NAP HAZAUTAZÁS KATMANDUBÓL BUDAPESTRE

Reggeli a hotelben, majd a menetrend függvényében transzfer a repülőtérre és átszállással hazautazás. Budapestre várhatóan az esti órákban érkezünk.

*Az oltásokkal kapcsolatos információkat weboldalunkon találják. Az útlevelnek a hazaérkezés napjától számítva még minimum 6 hónapig érvényesnek kell lennie.*

*Kérdés esetén keresse irodánkat bizalommal (utazásszervező: Proko Travel Kft., engedélyszám: R0857/1993).*

### **Áprilisi, májusi csoportok programja:**

## 1. NAP BUDAPEST – DELHI

Átszállással elutazás Indiába.

## 2. NAP DELHI

Várhatóan a kora hajnali órákban megérkezés Delhibe, transzfer a hotelbe, ahol elfoglaljuk szobáinkat és pihenni térünk. Késő délelőtti reggeli után megkezdjük városnéző programunkat. A túra során betekintést nyerünk Delhi régi és új városrészeinek látnivalóiba. 800 éves történelme során alakult ki a mai város. Elhaladunk a kormányzati negyed, az elnöki rezidencia mellett, megállunk az India kapunál, mely a különféle indiai háborúk mártírjainak emlékműve, és az UNESCO Világörökség része. Mahatma Gandhi fekete márvány emlékműve egy nagy zöld területen található. Látjuk a Jama Masjid mecsetet, és a szintén Világörökség részét képező Vörös Erődöt, mely a mogul birodalom fontos támaszpontja volt. Kiűzésük után brit katonai támaszpontként szolgált, ma a szuverén India jelképe és az egyik leglátogatottabb turistacélpont Delhiben. Riksára ülve bebarangoljuk az erőd környéki zeg-zugos utcákat, láthatjuk az árusokat, kereskedőket, a jellegzetes indiai utcaképet, és természetesen a szent állatokat, a teheneket. Érintjük Khari Baolit, mely Ázsia legnagyobb fűszerpiaca. Később a világ egyik legnagyobb átmérőjű hindu templomába, Akshardham-ba látogatunk el. Ez a gazdag építészeti hagyományok, és spirituális üzenetek kvintesszenciája. A templom 100 hektáron terül el, különféle kiállítások mutatják be az indiai örökséget. Este visszatérünk a szállodánkba, fakultatív vacsora.

## 3. NAP DELHI – JAIPUR

Reggeli után kicsekkolunk a hotelből és a rózsaszín város, Jaipur felé vesszük az irányt. Jellegzetes színét Viktória brit királynő 1876-os látogatásának tiszteletére kapta. Első programunk a helyi piac meglátogatása lesz. Jaipur híres a vásárlási lehetőségeiről. Különösen szépek az itt látható ezüstékszerek és kendők. Ezt követően a Birla Mandir hatalmas, fehér márvány épületéhez megyünk. Különösen csodaszép ez a látvány az esti megvilágításban. Szállás Jaipurban (2 éj).

#### 4. NAP JAIPUR

Fakultatív hőlégballon túra a város felett (kora reggel). **A kirándulás ára: kb. 300 USD** (előzetes jelentkezés szükséges, megvalósulása időjárás függő). Megreggelizünk, majd a városon kívül eső, korábbi mogul székhelyet, Ambert látogatjuk meg. A XVII. században a Moat-tó közelében épült erődöt erős falak veszik körül. Dzsippekkel jutunk fel a bejárathoz. Az épület legszebb terme, a Tükör Csarnok, ahol a falakba sokezer tükördarabka mozaikként került beépítésre. Megállunk egy fotószünetre a Szelek Palotájánál, egy méhsejt alakú rózsaszín épületnél, amely nevét onnan kapta, hogy tájolásának köszönhetően rácsos ablakain még a nyári forróságban is érezhető a szél fuvallata. A ház hölgyei a rácsos ablakok mögül szemléltették az utcát, miközben ők nem voltak láthatóak. A palota nagy része ma múzeumként szolgál. Ezt követően elstétálunk a Királyi Csillagvizsgálóhoz. Ez India legnagyobb csillagvizsgálója. Napunk végén visszatérünk a hotelbe. Szállás.

#### 5. NAP JAIPUR – ABHANERI – FATEHPUR SIKRI – AGRA

Reggeli után kicsekkolunk a hotelből és Agra felé vesszük az irányt. Útközben megállunk a Chand Baori építménynél, mely a IX. században készült és vízgyűjtésre, tárolásra szolgált. Fentről letekintve 3.500 szimmetrikus lépcsője lenyűgöző képet mutat. Agrába vezető utunk következő megállója Fatehpur Sikri, az elhagyatott vörös homokkő város. A XVI. században, elkészülte után nem sokkal, kiszáradtak a kútjai, így elnéptelenedett. Barangolhatunk az épségben megmaradt 300 éves – London nagyságú – város falai között. Kora esti órákban érkezünk meg Agrába, ahol elfoglaljuk szállásunkat.

#### 6. NAP AGRA

A világ 7 újkori csodájának egyike, a fehér márvány síremlék, a Taj Mahal megtekintése vár ránk, melyet 20.000 ember több, mint 22 éven át épített. A márványtömböket többszáz kilométerről 1.000 elefánt hátán szállították ide. Shah Jahan mogul szeretett feleségének emeltette az épületet, aki 14. gyermekük születésekor hunyt el. Akármilyen szögből nézzük, az épület arányos és hihetetlenül pontos. Lenyűgöző, ahogy a márványberakásokat elhelyezték, indaminták és geometriai alakzatok figyelhetők meg a márványtömbökben. A síremlék körbejárható, sétálhatunk a kertben a szökőkutak mentén is. A látogatás után még egy hatalmas épület vár ránk Agrában. A mogul építészet kiemelkedő példája, a Yamunah folyó keleti partján fekszik. Megtekintjük a közösségi csarnokokat és a királyi pavilonokat, majd visszatérünk a hotelbe. Rövid felfrissülés után egy esti showmúsortra megyünk, ahol Shah Jahan és Mumtaz Mahal csodálatos szerelmének története elevenedik meg előttünk. Így válik teljessé számunkra az a történet.

#### 7. NAP AGRA – DELHI

Reggeli után kicsekkolunk a hotelből és visszautazunk Delhibe. (Kb. 4 órás út). Délután a Humayun sirjához látogatunk el, amely Delhiben az első a grandiózus dinasztikus mauzóleumok közül, amelyek a mogul építészet szinonimájává váltak. Humájun sirja egy 27,04 hektáros komplexumon belül található, amely magában foglal más kortárs, 16. századi mogul kertí sírokat is, mint például a Nila Gumbad sirja. Programunk befejezése után elfoglaljuk szállásunkat, majd fakultatív vacsora.

#### 8. NAP DELHI – BUDAPEST VAGY HOSSZABBÍTÁSI LEHETŐSÉG NEPÁLBAN:

Kora reggel a teljes csoport együtt indul a repülőtérre. Akik csak az indiai programot választották, azoknak európai átszállással hazautazás Budapestre. (A csoport hazautazó tagjai közösen repülnek, azonban az idegenvezető marad Indiában a hosszabbítást választó utasokkal.) Budapestre érkezés várhatóan a késő délutáni órákban.

#### 8. NAP DELHI – KATMANDU (HOSSZABBÍTÁS ESETÉN)

Aki a nepáli hosszabbítást választja, azokkal délelőtt elrepülés Katmanduba. A helyi képviselő várja a csoportot. Ezután városnézésre indulunk a nepáli fővárosban. A város gazdag történelme közel 2000 éves. A városnézés után elmegyünk a hotelhez, lepakoljuk csomagjainkat, majd ellátogatunk a Boudhanath sztúpához. A Katmandu-völgy hét műemlékövezetének egyike, amelyeket együttesen az UNESCO Világörökség részévé nyilvánítottak. Itt található az Arany templom, a Patan Múzeum, valamint a Kaumari templom is. Visszatérünk a szállásunkra, ahol megkapjuk szobáinkat.

## **+1. NAP KATMANDU – CHANDRAGIRI**

Reggeli után Chandragiri-be utazunk, ahol felvonóval felmegyünk a Chandragiri-hegyre (2.550 m), ahonnan madártávlatból csodálhatjuk meg a völgyet. Tiszta időben lenyűgöző panorámát élvezhetünk a keleti Himalája főbb csúcsaira. Délután a Kathmandutól mindössze 5 km-re délre található Patanba megyünk, amely a völgy három királyi városának egyike. A képzőművészet és az építészet kedvelőit a város számos buddhista és hindu templom, valamint több mint 1.000, csodaszép fa- és kőfaragványokkal büszkélkedő műemlék várja. A tér régi királyi paloták, művészi udvarok és pagodatemplomok együttese. Az egykori királyi palotaegyüttest múzeummá alakították át. A téren elbűvölő művészi alkotásként is tekinthető templom található. Bár a földrengés elpusztított néhány templomot, a völgy mindhárom városa közül Patan emelkedett ki elsőként a romok közül, és nyílt meg a turisták előtt. Szállás, mint előző nap.

## **+2. NAPKATMANDU – POKHARA**

Megreggelizünk majd a katmandui repülőtérre megyünk, hogy felszálljunk kisrepülőnkre és Pokharába utazzunk. Pokhara híres taváról és az Annapurna-hegység lenyűgöző panorámájáról, amely magában foglalja az Annapurna és VI, az Annapurna South és a Machhapuchhre csúcsokat. A Pokhara-völgy, amelyet a fenséges Himalája koronáz meg, nyugalmat árasztó, de élénk, zöld dombjaival lenyűgöző látványt nyújt. Ez Nepál egyik különleges kaland központja és az Annapurna-túra kapuja. Délután kirándulásra indulunk a Béke-sztúpához, ahonnan jó idő esetén lenyűgöző kilátás nyílik a Fish Tail (Machhapuchhre) hegyre és az Annapurna-hegység további csúcsaira. Szállás Pokharában.

## **+3. NAPPOKHARA – SARANGKOT**

Reggel első programként a Sarangkot kilátópontot látogatjuk meg, ahonnan a lélegzetelállító Pokhara völgyet fentről is megcsodálhatjuk. A kilátó 1.592 méter tengerszint feletti magasságban található. Itt az ázsiai országtól való búcsúzásképp lehetőségünk nyílik gyönyörködni a Himalája távolba révedő csúcsaiban. Ezután visszamegyünk a hotelbe megreggelizni. Délután a David vízeséshez látogatunk el, majd felkeressük a Nemzeti Hegyi Múzeumot. Késő délután hajókázásra indulunk a Phewa-tavon. Szállás, mint előző nap.

## **+4. POKHARA – KATMANDU NAP**

Reggel visszarepülünk Katmanduba. Megérkezésünk után a nepáli főváros központjába, a Durbar térre megyünk. Itt az óváros varázsa jól keveredik a hagyományos építészettel a gazdag kulturális háttérben. Az egész teret 1979-ben az UNESCO a Világörökség részévé nyilvánította. A hatalmas komplexum három fő térből áll, amely palotáknak, templomoknak és udvaroknak ad otthont. Az esti órákban Thamelbe látogatunk, ahol ellátogatunk az Ámlok kertjébe. Szállás.

## **+5. NAPKATMANDU – BUDAPEST**

Reggeli, majd a menetrend függvényében transzfer a repülőtérre és hazautazás. Érkezés Budapestre várhatóan az esti órákban.

*Az oltásokkal kapcsolatos információkat weboldalunkon találják. Az útlevelnek a hazaérkezés napjától számítva még minimum 6 hónapig érvényesnek kell lennie.*

*Kérdés esetén keresse irodánkat bizalommal (utazásszervező: Proko Travel Kft., engedélyszám: R0857/1993).*

## MI MINDENT TARTALMAZ AZ ALAPÁR?

- ✓ A teljes alapprogramot
- ✓ 11 éjszaka szállást 4 csillagos szállodák kétágyas szobáiban és 1 éjszakát repülőn
- ✓ Reggelis ellátást, melyhez fakultatív vacsora rendelhető
- ✓ Repülőjegyet és illetéket (20 kg-os feladott bőrönddel és kézipoggyásszal)
- ✓ A helyszínen légkondicionált turistabusszal történő közlekedést
- ✓ Magyar nyelvű tapasztalt idegenvezetőt a programok során
- ✓ Igény esetén Ferihegy közeli parkolást
- ✓ Útlemondási biztosítást (egészségügyi probléma esetén)

## BELÉPŐK ÉS HASZNOS INFORMÁCIÓK

Az csomagár a belépőjegyeket és a helyi idegenforgalmi adókat tartalmazza.

Minden egzotikus országban elterjedt a helyi szervízdíj.

Szolgáltatásaik végén a helyi idegenvezetők (Túra vezető és városi vezető) és a buszvezetők, valamint a szállodai személyzetnek szintén szokás „baksist” adni. Utasonként ennek javasolt összege kb. 8-10 \$*€ naponta. Ennek összegét az utazás elején egyben kell kifizetni a magyar idegenvezetőnek. A baksis szolgáltatók felé történő kifizetését az magyar idegenvezető rendezi. A szállodai csomagok szobába történő fel- ill. leszállításához tartozó helyi szervízdíj egyéni belátás szerint intézendő, fizetendő (1-2 \$*€ alkalmanként).**

## Hasznos tudnivalók

Beutazási feltételek: Az útlevelnek a beutazás napjától számítva még legalább 180 naptári napig érvényesnek kell lennie. Az útlevel legalább két üres oldalt kell, hogy tartalmazzon, ahova a vízum elhelyezhető. (Amennyiben a hosszabbítást választja: összesen 4 üres oldal szükséges). Az aktuális és hivatalos beutazási szabályokról itt tájékozódhat: <https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/india>  
<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/nepal>

Időeltolódás: Az időeltolódás Magyarországhoz képest +3,5 óra nyári időszakban, télen: +4,5 óra.

Öltözködés: Gyalogláshoz, városnézéshez könnyű, kényelmes cipőt javaslunk. Templomok látogatásához fedett váll szükséges, esetleg vállkendő is megfelelő. Szakrális helyeken a hölgyeknek nem megengedett a fedetlen váll és a miniszoknya, rövidnadrág. Sok helyre csak mezítláb lehet belépni, aki ezt nem szeretné hozzon magával zoknit, vagy cipővédő zacskót, amit eldobhat utána. Arcmaszk: A maszk használatát az adott ország, illetve látványosság szabályai szerint alkalmazzuk, kérjük a biztonság kedvéért hozzanak magukkal.

Időjárás: A hőmérséklet általában december-januárban a legalacsonyabb, míg tavasszal a legmagasabb; a szárazföld belsejében a monszun beköszönté előtt elérheti az 50 °C-ot is.

Program: Indiában hatalmas dugók jellemzőek az utakon, hatalmas tömeg mindenhol. Hosszú távolságok, korai indulás és késői érkezés várható.

Ebédék ára Indiában max. kb. 800 rúpia/fő (büféjellegű). Indiai konyha: kissé csípős ételek, rendkívüli ízek, hatalmas kulináris élmény.

Rengeteg vásárlási lehetőség, alkudozás. Az árusok sokszor rámenősek.

Víz: Csak palackozott vizet fogyasszanak.

Dugalj: Indiában a hálózati feszültség 220-240 V 50 Hz. Az elektromos hálózat használatához átalakító szükséges.

Pénzváltás: Hozhat magával USD-t költőpénzként, vagy eurót is. USD esetében figyeljenek, hogy 2008 előtti bankjegyeket ne hozzanak mert nem fogják elfogadni. Kis címletet javaslunk, mert többször fognak váltani. Nagyobb városokban, nagybevásárlókban a kártyát is elfogadják.

Oltás: Indiában kötelező oltás nincs, viszont a Hepatitis A, B, tífusz, meningitisz, DiPerTe Polio (Diftéria-Pertussis-Tetanus), kolera, MMR-kanyaró, koronavírus elleni oltásokat ajánlják. További információt a

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/india> és

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/nepal> oldalon talál, illetve kérdezze meg orvosát.