SZIMPATIKA

XIII. ÉVFOLYAM, 4. SZÁM 2021. ÁPRILIS

A magyar rákkutatás **ÚTTÖRŐI**

A lólenglés mestere

Berki KRISZTIÁN

Küzdelem ***a kilókért***

Az olvasást nem lehet ***elég korán kezdeni!***

KERESSEN MINKET
AZ INTERNETEN IS!

OLVASSON MINKET!

Számtalan aktuális hírrel, egészségügyi tanáccsal és érdekességgel várjuk a szimpatika.hu-n!

NÉZZEN MINKET!

A Szimpatika TV adásaival bepillantást nyerhet a címlapfotózások kulisszái mögé, és friss tartalmakkal várjuk az egészséges életmód, a kultúra és a sport világából.

HALLGASSON MINKET!

Podcast adásainkban az olvasóinkat leginkább foglalkoztató témákat dolgozunk fel: egészségügyi, pszichológiai és jogi kérdéseinket szakértők válaszolják meg.

KÖVESSEN MINKET!

Facebook-oldalunkon megosztjuk aktuális akcióinkat, híreinket, és külön játékkal is készülünk olvasóinknak!

SZIMPATIKA facebook

WWW.SZIMPATIKA.HU

4 „Az igazán fontos dolgokat otthonról hozzuk”

A magyar rákkutatás sikerei 9

24 Az olvasást nem lehet elég korán kezdeni!

4 Berki Krisztián: A bajnok, aki sosem akart győzni

Unikornis a rák ellen 9

12 A mérleg másik oldalán - Ha nem megy a hízás

Netre kényszerítve 14

16 ÁPRILIS AKCIÓK

Szavatosság, jótállás vagy garancia? 20

22 Nincs is jobb, mint félni!

Olvasóvá nevelés az első hónapokban 24

28 Ügyeljünk lábaink egészségére!

Bort, búzát, békességet! Szeressük a rendőrséget! 30

32 Nyereményjátékaink

Spenót - A zöldségek királya 34

Szentkuty Nikolett interjúja

Fotók: Falus Kriszta

A bajnok, aki sosem akart győzni

A fenti állítás meglepő lehet, de Berki Krisztián tornász valóban így indult el a versenyekre – miközben rengeteget dolgozott azért, hogy ne okozzon csalódást a közönségnek. Sportpályafutása ugyan véget ért, de személyiségéhez hűen pozitívan tekint a jövőbe. Mosolyogva mesélt nekünk döntése okáról, a sporthoz való viszonyáról és jövőbeni terveiről is.

Sokan megdöbbentek, amikor február elején bejelentetted: visszavonulsz. Hosszas vívódás előzte meg, mire meghoztad ezt a döntést?

Két-három hónapig őrlődtem tavaly év végén. 2019-ben kvalifikálhattam volna magam a tokiói olimpiára (akkor még nem tudhattuk, hogy csúszni fog az időpontja), de az utazás előtt pár nappal megroppant a vállam, visszatértek a korábbi sérülésekből már ismert fájdalmak, és még a kezemet sem tudtam felemelni. A gyors orvosi vizsgálatokból kiderült, hogy ismét levált egy kisebb csont, így a világbajnokságra csak nézőként utaztam el. Bár nem így terveztem, azt viszont jó érzés volt látni, hogy mennyi küzdeni akarás és tehetség van a következő generációban. Aztán a hazatérésünk után ismét megműtöttek, és egyre biztosabbá vált, hogy el kell gondolkodni a búcsún.

A korábbi műtétek után nem javasolták, hogy fejezd be a profi pályafutásod az egészséged érdekében?

2017-től az orvosok minden műtéttel igyekeztek helyrehozni a vállproblémáimat, és időnként valóban úgy éreztem, hogy gyógyulok, terhelhetőbb vagyok, de egy bizonyos idő után mindig előjöttek a nagyon erős fájdalmak és az újabb problémák.

A sportban mindig az adott pillanatra kell koncentrálni

2018-ban Manchesterben operáltak meg, akkor semmi jóval nem kecsegtettek, úgy gondolták, a vállam terhelhetetlen lesz. Ezen az edzőmmel még túl tudtunk lendülni, rengeteg szakember segített a felépülésben, de a 2019-es műtétről már úgy gondoltam, hogy ez az utolsó utáni csepp a pohárban, és nem szabad eljutni egy következő beavatkozásig. Korábban előfordult, hogy 90 fok fölé sem tudtam emelni a karom, és a bal vállamban olyan komoly porckopás indult el, amit nem lehetett figyelmen kívül hagyni.

Egyébként van arra egy bevett szokás, hogy általában mikor vonul vissza egy tornász?

A sors fintora, hogy én mindig azt mondtam: akkor hagyom abba a tornát, ha egyszer majd úgy érzem, már nem szeretném csinálni, vagy ha olyan komoly sérülést szerzek, ami kihat a civil életemre is. Sajnos ez utóbbi jött be. 2017-től gyakran még nyugalmi helyzetben is erős fájdalmaim voltak, és ugyan próbáltam alkalmazkodni a helyzethez, de mivel korábban közel 30 évig nem volt problémám, nehéz volt megbékélni a helyzettel. A 2019-es világbajnokságon nem tudtam részt venni, ezért az olimpia nekem már csak álom maradt, de 2020 elején elkezdtük a felkészülést, és újra versenyezni szerettem volna. Sajnos ez a beszűkülés ellehetetleníti a tornászoknál elvárt minimum 180 fokos mozgástartományt, pedig ez elengedhetetlen például a lólengésnél.

Amikor egy kisfiú aktívan sportolni kezd, talán nem ez az első sportág, ami felmerül a szüleiben. Mi vezetett odáig, hogy már négyéves korodban beszippantott a tornászok világa?

Talán nem vagyok klasszikus sportoló abban az értelemben, hogy nálam ez nem úgy kezdődött, hogy megláttam a tévében egy tornászt, aki miatt beleszerettem ebbe a sportágba. Fogalmam sem volt a tornáról, viszont sokat bohóckodtam a zuglói társasházunk udvarán. Szemben lakott a későbbi tornaedzőm édesapja, akinek feltűnt, hogy jó mozgású kissrác vagyok, így a fia egyszer bekopogott a szüleimhez, hogy érdemes lenne kipróbálni magam a tornateremben is. Ez az a fajta sport, amit kisgyerekként legfeljebb két évig érdemes csak azért csinálni, hogy fejlődjön a koordinációs képesség, de utána nem lehet hobbiszinten űzni, ezt a saját kislányomon is látom. Annyi energiát, időt és fájdalmat jelent, hogy alapnak nagyon jó, de aztán csak profi szinten érdemes foglalkozni vele.

Ez a sportág a koncentrációs képességet is fejleszti. Profitáltál ebből a tanulás során?

Az a fajta koncentráció, ami az iskolához kell, sajnos későn jött. Annyira sok időmet kötötte le a sport, hogy viszonylag későn jöttem rá, hogy a tanulmányok az érettségivel nem érnek véget. Testnevelőtanári szakon kezdtem a főiskolai éveket. Nagyon szerettem Egerbe járni, viszont egy idő után ismét nem tudtam összeegyeztetni a sporttal. De aztán lassan én is beértem és rájöttem, hogy a tornászpályafutás egyszer véget ér, és akkor jó lenne, ha nem végzettség és diploma nélkül kezdenék bele valami másba. Szerencsére az edzőm is kifejezetten efelé terelgetett, így a Debreceni Egyetemen folytattam a tanulmányokat, és sportszervező szakon szereztem diplomát. Igyekszem a minden rosszban van valami jó elve alapján élni, és mindenben megtalálni a pozitívumot, így ha kell találnom valami jót a járványhelyzetben, akkor az az, hogy közben le tudtam diplomázni.

Gyerekként elkezdtél szertornázni, de mikor dőlt el, hogy profi sportoló leszel?

Bennem ez akkor vált tudatos vággyá, amikor Csollány Szilveszter 2000-ben Sydney-ben olimpiai aranyérmet nyert gyűrűn. Akkor én már 15 éves voltam, tehát elég későn jöttem rá, hogy én is olimpiai bajnok akarok lenni, hiába voltak előttem példaképek, és hiába tudtam, hogy viszonylag jó tornász vagyok. Szilassal (Csollány Szilveszter – a szerk.) sokszor találkoztunk, edzettünk is együtt, és a győzelme után elkezdtem elhinni, hogy talán nekem is lesz erre lehetőségem.

Az első bajnoki címed után egy kicsit megnyugodtál, hogy ezek szerint megy ez?

Sokan nem is gondolják, de az az igazság, hogy minél eredményesebb vagy, annál nagyobb a felelősség és az elvárás. Igaz a mondás, miszerint a sikert mindenki irigyli, de az odáig vezető utat nem sokan akarják végigcsinálni. Amíg nem vagy sikeres, nem figyelnek rád, utána viszont jönnek az elvárások. Én is sokszor hallottam, hogy „Gratulálok az Európa-bajnoki címhez, de majd ha vb-érmes leszel…”, vagy a vb-győzelem után, hogy „Na majd ha olimpiai bajnok leszel…”. Persze a magyar ember valahol telhetetlen, és ez így van rendjén, a sportoló is egyre jobb eredményeket akar elérni. Szerencsém van, mert annyira jól volt felépítve a pályafutásom, hogy 15 évig nem győztek le, és amit elterveztünk az edzőmmel, azért keményen dolgoztunk, így végül mindig sikerült is elérnünk a kitűzött célt.

Mindent megnyertél, amit csak lehetett, de voltak második helyezéseid is. Minden versenynek úgy kell nekivágni, hogy a dobogó a cél? Csalódásként éli meg a sportoló az ezüstérmet?

A sikerem kulcsa talán az volt, hogy én soha nem akartam győzni. Nagyjából fel tudtam mérni, hogy mikor van reális esélyem a győzelemre, de mindig arra koncentráltam, hogy az adott gyakorlat, amit betanultam a hosszú hónapok alatt, kétszer tökéletesen sikerüljön. Az edzőmmel, Kovács Istvánnal mindig arra törekedtünk, hogy úgy érkezzek a versenyekre, hogy képes legyek ugyanazt és ugyanúgy megcsinálni versenyhelyzetben, mint az edzéseken. Fontos, hogy a sportoló ugyanazt a teljesítményt nyújtsa mindenhol.

Ha nem sikerült valami, nyilván dühös voltam, de azt vallom, hogy szükség volt a sikertelen versenyekre is ahhoz, hogy még jobban értékeljem a sikereket. A versenyeken nincs olyan, hogy ma nem ment, majd holnap jó leszek. A sportban mindig az adott pillanatra kell koncentrálni – talán ez a legfontosabb. Az olimpián 50 másodpercem volt, hogy megváltsam a világot. Ez visszagondolva óriási tehernek tűnik, de azért a versenyzők általában mentálisan is felkészülnek a versenyre, és képesek kizárni azt, hogy hányan figyelik őket.

A teljesítményednek és a személységednek köszönhetően hatalmas példakép lettél. Mennyire érzed ennek a terhét? Van benned elhivatottság aziránt, hogy átadd a tudásod a fiataloknak?

Teljes mértékben. Nagyon jó olimpiai bajnoknak lenni, de onnantól kezdve valóban a legfiatalabbtól a legidősebb generációig mindenki figyelemmel kíséri a további lépéseinket, ami felelősséggel jár. Én nemcsak a tornateremben vagyok tornász és sportoló, hanem a civil életemben is – amellett, hogy családapa és férj vagyok, sehol nem játszom szerepet. Azt gondolom, hogy a teremben az edzők és a barátok ugyan formálhatják az embert, de az igazán fontos dolgokat otthonról hozzuk.

Akkor éreztem meg igazán, mekkora felelősség a viselkedésünk és a teljesítményünk, amikor az olimpiai csapatunkkal 8 aranyéremmel tértünk haza a londoni olimpiáról, ami valóban óriási dolog, és rengetegen odajöttek hozzánk, de nem gratulálni, hanem azért, hogy megköszönjék az élményt.

Néhány éve elneveztek rólad egy elemet, ami nyilván hatalmas megtiszteltetés és ritkaság, de hogyan alakult ki ez az egyedi gyakorlat? Folyamatosan igyekeztél újakat kidolgozni?

Az edzőmmel, Kokó bával nagyon sokat ötleteltünk, amikor már tudtuk, hogy a lólengés a fő szerem. Sokféle gyakorlattal kísérleteztünk, így

jött az ötlet, hogy mivel a láblendítéseim szebbek, mint egy átlagos versenyzőnek, mi lenne, ha a Thomas-köröket vegyítenénk a Magyar Zoltánról elnevezett orsóval. Jókor jött ez az újítás, hiszen 2008-ban a lausanne-i Európa-bajnokságot ezzel az elemmel nyertem meg. Hosszú idő telt el, mire az én nevemmel védjegyezték, de természetesen nagyon örültem, hiszen megérte a rengeteg gyakorlást már csak azért is, mert ezzel nyomatékosabbá vált a nevem a tornasportban.

A kislányodat is a sport irányába terelgeted, vagy szeretnéd, ha valami teljesen mást csinálna?

Lia tudta, hogy mivel foglalkozik az apukája, sokszor volt benn nálam a teremben, érdekelte is, én pedig azt szerettem volna, ha kap egy alapot magához a sporthoz. Volt egy féléves tornász pályafutása, de hamar kiderült, hogy ez nem az ő sportága, hiszen teljesen más beállítottságú, például nem bírja a monotonitást és az ingerszegény környezetet. Olimpiai bajnokként nekem könnyű odavinni őt egy edzésre, de a saját sikertelenségeimet nem az ő életén keresztül akartam kiigazítani. Ez a fél év viszont nagyon hasznos volt, mert a légtornában remekül tudja kamatoztatni, amit itt megtanult. Ugyan a feleségemmel azt szeretnénk, ha a sport az élete részét képezné, de nem akarunk belőle mindenáron élsportolót faragni. Még az is lehet, hogy az édesanyja kreatív vonalát fogja továbbvinni.

Van olyan alkati adottság, ami biztosan kizáró ok a szertornánál?

Korábban úgy gondolták, hogy a kisebb, alacsonyabb gyerekek alkatilag alkalmasabbak a tornához, de én és még sok versenyzőtársam az ellenpélda, hogy az átlagnál magasabbaknak sem kell erről lemondaniuk. Mindkét típusnak megvannak az előnyei és a hátrányai: sok szeren nem voltam annyira ügyes, mert soha nem tudtam volna úgy megerősödni, mint Csollány Szilveszter, viszont a hosszú lábaim miatt sokkal elegánsabbnak tűnök, mint egy alacsonyabb versenyző. Az extrém adottságokat nyilván kiszűrik az edzők, és azt gondolom, nem is szabad rabolni az idejét annak, aki egy másik sportágban esetleg nagy sikereket érhetne el.

Ha végigtekintesz a pályafutásodon, van benned hiányérzet?

Szerettem volna viszonozni a közönség szeretetét, ezért azt terveztem, hogy egy versennyel búcsúzom el. Sajnos ez nem adatott meg, emiatt egy kis szomorúság van bennem, de minden mással elégedett vagyok. Rá kellett jönnöm, hogy az egészség mindennél fontosabb, főleg úgy, hogy nem tudtam volna bemutatni ugyanazt a Berki Krisztiánt a sérülések miatt, mint akit megszokhattak. Nagy vágyam volt, hogy ha egyszer szögre akasztom a csuklószorítómat, akkor is a tornasport közelében maradhassak. Rengeteg jó szakemberünk van, de azt hiszem, az elmúlt 15 évem tapasztalatait talán a sportág számára is hasznosan tudom kamatoztatni.

Szerencsére ezt a Magyar Torna Szövetség is felismerte, és Magyar Zoltán elnök úrral is nagyon sokat beszélgettünk arról, hogy szeretnék, ha maradnék, így ma már a Magyar Torna Szövetség sportigazgatói pozícióját töltöm be. Boldog vagyok, hogy egy teljesen más szemszögből is ráláthatok a szakágra. Bízom benne, hogy segíthetem a magyar tornasport fejlődését, és az is biztos, hogy nem fogom elengedni a társaim kezét.

Kalmár András interjúja

Unikornis a rák ellen

Az Európai Bizottság innovációjáért és kutatásért felelős biztosa az Oncompass Medicine-nek adta át a Jövő Unikornisa Díjat (Future Unicorn Award) februárban. Az elismeréssel olyan vállalkozásokat tüntetnek ki, amelyek technológiai fejlesztésüknek köszönhetően ugrásszerűen képesek növekedni, és ezzel értékük nagyon gyorsan eléri az egymilliárd dollárt. Dr. Peták Istvánnal, a magyar vállalkozás egyik alapítójával, tudományos igazgatójával beszélgettünk a rákkutatás jelenéről és jövőjéről a közelmúltban elnyert rangos díj kapcsán.

A járvány miatt online zajlott a díjátadó, és egy adott jelre kellett neked és a két másik jelöltnek kinyitnia a díjat rejtő csomagot. Számodra akkor derült ki, hogy nyertetek, vagy előtte azért belekukkantottál a dobozba?

Ha nincs járvány, Brüsszelben lett volna a díjátadó, de így kénytelenek voltak előre elküldeni a díjat a három befutónak. Mindegyik doboz egy-egy unikornist rejtett magában, két fehéret és egy aranyszínűt. Elvileg az ünnepségen kellett kiderülnie, melyik unikornist tartalmazza a doboz, de a szervezők kérték, hogy nyissuk ki előre a csomagokat, egyrészt azért, hogy ne sokezer néző előtt rohangáljunk a konyhába ollóért, másrészt hogy ellenőrizzük, épségben érkezett-e meg a díj. Hát a miénknek letört a szarva meg a füle. De szerencsére egy molekuláris diagnosztikai laborban dolgozom, ahol a kollegánőknek, akiknek az a dolga a mindennapokban, hogy mikrolitereket pipettáznak, elképesztően biztos a keze, úgyhogy pillanatragasztóval tökéletesen meg tudták gyógyítani az egyszarvút. Azóta az van kiírva a laboratórium ajtajára, hogy precíziós unikornis gyógyászat. Most már ezzel is foglalkozunk...

Forrás: Oncompass Medicine

Elvicceltük a dolgot, de ti a szó szoros értelmében egy halálosan komoly dologgal foglalkoztok, ami a rák, és ebben ti valami egészen új utat nyitottatok, egy új kaput, új reményt adva ezzel a daganatos betegeknek. Kérlek próbáld meg nagyon egyszerűen elmagyarázni, hogy mi az, amiért ezt a díjat kaptátok, és mi az, amivel az Oncompass Medicine foglalkozik.

Huszonöt éve végeztem a Semmelweis Egyetemen, azóta kutatóként azon dolgozom, hogy olyan orvosi eszközöket fejlesszek ki a munkatársaimmal, amelyek segítségével a daganatos betegek személyre szabott, célzott kezelést kaphatnak. 18 éve alapítottuk az évfolyamtársammal, Schwab Richárddal ezt a technológiai startupvállalkozást és kezdetben arra fókuszáltunk, hogy molekuláris diagnosztikai módszereket fejlesszünk ki, amelyekkel ki lehet mutatni a daganatos betegek szövettani mintájából, hogy milyen génhiba okozta a daganatukat.

Fotó: Peták Lelle

Génhiba okozza a daganatokat? Mi, laikusok azt gondoljuk, hogy a dohányzás, a nem megfelelő életmód vagy a radioaktív sugárzás okozza az onkológiai problémákat...

A rák egy genetikai betegség, a génhibák többsége pedig szerzett, az életünk során keletkezik. A külső károsító tényezők csak fokozzák azt a sejtosztódások során véletlenül is létrejövő folyamatot, hogy az örökítő anyagunkban, a DNS-ben hibák, törések keletkeznek, mutációk jönnek létre, és akár egyetlen egy „betűnek” a kicserélődése megváltoztathatja egy fehérje aminosav sorrendjét, amit a gén kódol. Ma már tudjuk, hogy a huszonötezer génünkből hatszáz szabályozza a sejtek osztódását és a programozott sejthalált, tehát, hogy hány sejt szülessen és pusztuljon el mondjuk a hámszövetben vagy az emlőmirigyben. Ha ezek a gének sérülnek, mutálódnak, akkor a kóros gén fog felelni az abnormális sejtosztódásért. Ezt nevezzük ráknak. Molekuláris szinten ez az oka a daganatoknak, és ma már azt is tudjuk, hogy ebben a hatszáz génben hatmillió féle mutáció jöhet létre, és azt is, hogy minden egyes betegben 4-5 ilyen mutációnak a kombinációja van jelen. Ezek döbbenetes számok, de ugyanakkor ez egy véges szám. Már az csodálatos, hogy az emberiség ismeri ezeket a számokat, ez nem olyan, mint az univerzum, ez egy megismerhető dolog. A DNS két méter hosszú és hárommilliárd „betűből” áll. 2003-ban megismerhettük a normális genom sorrendjét. Nagy volt a várakozás, azt hittük, ez a tudás szinte azonnal az emberiség új korszakát nyitja meg, ezért türelmetlenek is voltunk, de mostanra, a rákkutatásban beérett a felfedezés gyümölcse. Azzal, hogy megismertük a normális génkészletet, szisztematikusan össze tudtuk hasonlítani azt a daganatokban található génekkel, és be tudtuk azonosítani, hogy hol vannak a hibák.

A jó hír tehát az, hogy véges számú génünk van, és ebből véges számú gén hibája okozhat daganatot. Tehát most már csak az a feladatunk, hogy minden egyes hibás gént célzottan kezeljünk. Ezt nevezzük precíziós onkológiának. Sokáig csak általánosságban gátoltuk a sejtosztódást, gyógyszerekkel, kemoterápiával, függetlenül attól, hogy azért milyen génhiba volt a felelős. A célzott gyógyszerek korában viszont pontosan „lőhetünk” a sejtosztódásért felelős génhibákra. Nem a következményt, hanem az okot célozzuk meg, ami kevesebb mellékhatással

Interjúnkat honlapunkon meg is hallgathatja!

járó és nagyon hatékony kezelés lehet, de csak akkor, ha biztosak vagyunk abban, hogy egy beteg hatszáz génje közül melyik génjeiben van a hiba.

Ha jól gondolom, akkor ti nem csak Magyarországban gondolkodtok, hanem globálisan is?

Igen, abszolút. A rák eleve egy globális probléma, percenként húsz ember halálát okozza a világon, szörnyű abba belegondolni, hogy amióta beszélgetünk, hányan haltak meg. Van egy híres jelenet a *Kódjátszma* című filmben, amikor azt kérdezi a katonatiszt a matematikustól, hogy tudja-e, hogy percenként hányan halnak meg azért, mert a németek titkos kódolóját, az Enigmát nem tudják feltörni. A válasz az, hogy amíg ezt a mondatot kimondtuk – hárman. A rákkutatás is versenyfutás az idővel, fel kell törnünk a rák kódját, hogy minden betegnél meg tudjuk mondani, melyik célzott gyógyszer hatásos. Egy olyan gépet fejlesztünk, ami ezt a kódot húszezred másodperc alatt töri fel, és segít az orvosnak kiválasztani a megfelelő terápiát.

Ha valakinek daganatos betegsége van, és felkeres titeket, mit tudtok tenni?

Vannak online konzultációs lehetőségeink, amelyek során megnézzük a kórelőzményt és azt, hogy az adott beteg esetében indokolt-e precíziós onkológiai ellátás, vagy olyan jellegű a daganat, amely más módszerekkel is gyógyítható. A mi mesterséges intelligencia alapú döntéstámogató rendszerünk össze van kötve egy informatikai rendszerrel, ami tulajdonképpen egy esetmenedzsment rendszer. A beteg adatait, leleteit digitalizáljuk. Ha még nincsen molekuláris diagnosztikai vizsgálati eredménye (mert ilyet nem csak mi készítünk, sok más molekuláris diagnosztikai laboratóriumban lehetőség van erre), akkor végrehajtjuk a vizsgálatot, amelynek az eredménye bekerül a rendszerbe. Ezt elemezzük, majd online megbeszéljük a beteg kezelőorvosával vagy onkoteamjével, hogy mi mit találtunk. Ezt az eredményt vetik össze az orvosok az egyéb lehetőségekkel, a kemoterápiával, sugárterápiával, sebészeti eljárásokkal, és ők döntik el, hogy ennek a plusz információnak a figyelembevételével mi lenne a legjobb stratégia a beteg számára.

Mit gondolsz, mennyi időbe telik, míg teljesen feltöritek a „rák kódját”, és mennyi idő kell ahhoz, hogy a módszer mindenki számára elérhető legyen, hazai és világviszonylatban is?

Az elmúlt tíz évben több mint száz célzott terápia került forgalomba. Ez egy tízszeres gyorsulás a korábbi évi egy gyógyszerhez képest. Ha fejlesztés csak kétszeresével gyorsul tovább, akkor is 300 célzott gyógyszer lesz elérhető az évtized végére. Mivel ezek a gyakoribb génhibák ellen lesznek kifejlesztve, ezért az esetek több mint felében hatásos célzott gyógyszert tudunk majd javasolni. Ezzel párhuzamosan kell fejlesztenünk a gépünket. A célunk az, hogy a következő öt évben törzskönyvezzük az informatikai rendszert mint orvosi digitális terápiás eszközt, egyre több indikációban az EU-ban és az USA-ban egyaránt. Most az Unikornis-díj kapcsán több nemzetközi megkeresést kaptunk, hogy a rendszert minél gyorsabban bevezessük a betegek mindennapi ellátásába.

Ivan Anita írása

A mérleg másik oldalán

Ha nem megy a hízás…

A fogyásról, a kevés kalóriabevitelről és a zsírégetésről gyakran hallani, de ki segít azoknak a sovány embereknek, akik képtelenek felszedni pár kilót? Arra, hogy hogyan kell leadni a súlyfelesleget, szinte mindenkinek van ötlete, ám az egészséges hízásra nem szokás tippeket adni.

A hízás utáni vágy különösen azok számára tűnhet hihetetlennek, akik állandóan harcolnak a pluszkilók ellen, és egymást követik a fogyókúrák az életükben. Nekem azonban az egész életemet a hízókúrák kísérték végig.

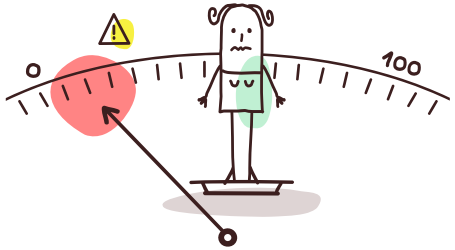
Érzésem szerint a társadalom teljesen máshogy kezeli a túlsúlyt és a soványságot. A túlsúlyos embereket óvatosan és tapintattal kezelik, nekik nem mondják, hogy felszedtek pár kilót, mert az egyenesen faragatlanságnak számít. Ezzel szemben az természetes, hogy egy vékony testalkatú embert büntetlenül szekálnak. Ezt számtalanszor megtapaszta lta m én is, hiszen a testalkatomnak köszönhetően nem kell aggódnom, hogy a töltött káposzta a csípőmön vigyorog, hogy egy sajttortától a duplájára nő az arcom, és hogy nem kell salátaleveleken tengődnöm, nyugodtan ehetek finomakat, élvezettel. Azonban sok sovány embert épp úgy frusztrál a súlya, mint azokat, akik jónéhány pluszkilóval küzdenek, csak éppen ők nem fogyni, hanem hízni szeretnének. Ez pedig egy olyan világban, melyben egymás után olvashatunk az újabb és újabb csodafogyókúrákról, meglehetősen nehéz.

Általános iskolában kezdtem el rendszeresen sportolni, emellett futottam, de már akkor is éreztem, hogy az ilyen megterhelő folyamatokhoz nem elég fejlett az izomzatom és a testem. Miután éveken át hetente legalább 2-3 alkalommal végeztem testedzést, az izomtömegem növekedett, én pedig szálkásodtam, de a cél nem ez volt. Mivel nekem alapvetően filigrán testalkatom van, meglátszik rajtam, ha lecsúszik pár kiló, és ezt a környezetemben élők azonnal meg is jegyzik: „Beteg vagy? Ettél ma már?”

A soványságnak persze vannak szép oldalai is, csak kissé laposak… Arra viszont mindenki szívesen gondol, hogy az ő súlyfölöslegének is örülne valaki, és hogy igazából az ő kilóinak is jó helye lenne itt meg ott.

Az évek alatt csupán 2-3 kilóval gyarapodtam, ami édeskevés volt, főleg úgy, hogy akkor még a láthatáron sem voltak az egyetemi évek. Sokan hüledezve hallgatják, hogy gyakran mennyire egészségtelen egy egyetemista életmódja. Nem csak az éjszakázások, a hajnali ébresztők vagy a húzós vizsgaidőszakok, de a rengeteg stressz és megfelelési kényszer is romboló lehet a szervezetre nézve.

Összeszámolni sem tudnám, hogy hányszor jutottam már arra az elhatározásra, hogy márpedig hízni fogok. Megosztom a tapasztalataimat, amelyek segítenek nagyjából szinten tartani, esetleg még gyarapítani is a súlyomat.



Azt gondolom, hogy hízni gyakran még a fogyásnál is keményebb munka: míg a legtöbben a hosszas kalóriadeficit és a mozgás hatására általában sikeresen le tudnak fogyni, addig a hízás bizonyos embereknél csak átmeneti, pedig a soványság nem tréfa. Először is tisztázni kell, mi az oka annak, hogy valaki nem tud súlyt felszedni. Sokszor egyszerűen a genetikán és a kevesebb kalórián múlik, de a háttérben komolyabb ok is állhat, ezért ha a soványság kellemetlen tünetekkel, fizikai diszkomfort érzettel jár, érdemes orvosi segítséget kérni.

TIPPEK, TRÜKKÖK:

- **Reggelizz minden nap! Ez a legfontosabb étkezés, hiszen egy kiegyensúlyozott reggeli beindítja az anyagcserédet a hosszú éjszakai pihenés után, ráadásul jókedvvel indíthatod a napodat. Ha reggelizel, több lesz az energiád, aktív leszel a nap folyamán, így nő az étvágyad is.**
- **Többször egyél, de mindig csak keveset! Ez nemcsak egészségesebb, mint egyszerre nagyobb adagokat fogyasztani, de étvágytalanság esetén is kevésbé ijesztő, hiszen a tányéron nincs sok étel. Próbáld ki a napi 4-6 étkezést – hidd el, nem érzed majd a zavaró telítettséget.**
- **Nassolj! Viszont az étkezések közötti falatozásoknak alacsony kalóriatartalmú, de tápláló ételekből kell állnia (joghurt, gyümölcsök, olajos magvak stb.).**
- **Törekedj arra, hogy az étkezés kellemes élmény legyen! Kiskorunkban nem ezt tanították, de nézz valami érdekeset, olvass, beszélgess egy jót evés közben. A lényeg, hogy az étkezés jó érzéssel társuljon.**
- **Mozogj! A könnyű testmozgás növeli az étvágyat. Növekszik a szervezeted energiaigénye, ezáltal több tápanyagra lesz szükséged, és ezt jelzi is a tested. Egy kis mozgás után biztos, hogy éhes leszel. Fontos, hogy amíg nem kezdesz el hízni, ne végezz megerőltető sporttevékenységeket.**
- **Fogyassz elegendő folyadékot! A folyadék segíti az emésztést és biztosítja, hogy ne legyen egyszerre túl sok étel a gyomrodban. Közvetlenül étkezés előtt azonban ne igyál, mert a folyadék pillanatnyi teltségérzetet okoz, így nem kívánod majd az ételt.**

Ez a váltás erőfeszítést és kitartást igényel, de neked kell megtenned az első lépést, nem várhatod, hogy a tested tegye meg azt helyetted. Amíg nincsenek egészségügyi problémáid a súlyod miatt, amelyek orvosi kivizsgálást igényelhetnek, addig a mérlegen látható számnak nem érdemes túl nagy jelentőséget tulajdonítani, csak az a fontos, hogy életerős, energikus és egészséges legyél.

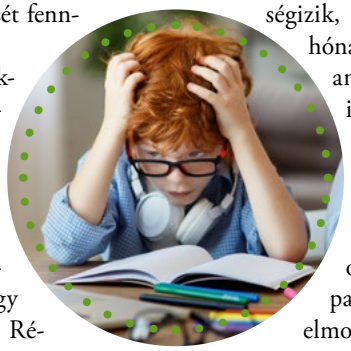
Küttel Dávid írása

Apaszemmel

Netre kényszerítve

2021. március 8-án újra bezárt az ország. Az általános iskolások esetében visszatért a távoktatás, amiben sajnos már van tapasztalatunk. Le a kalappal a tanárok előtt, hiszen ezt senkinek nem tanították az egyetemen, hogyan kell egy monitor előtt megtartani egy tanórát. Nyilván van, akinek nehezebben megy, de a környezetemben azt tapasztalom, hogy egész jól működik a rendszer.

Az oktatáshoz használt felületekben persze vannak elakadások, olykor „lefagy” a központilag előírt applikáció, de egykori pedagógusként, előadóként és szülőként egyaránt elmondhatom, hogy a gyermekek motivációját és érdeklődését fenntartani a legnagyobb feladat.



Rengeteg konfliktus volt a kicsikkel az előző tanévben, Dávid tavaly május közepén közölte, hogy ő ezt nem csinálja tovább. És így is történt, csoda, hogy nem lett drámai a bizonyítványa! Idén már hetedikes és talán egy kicsit komolyabb is lett, így megígérte, hogy ezt a szűk hónapot végigcsinálja. Réka annyira lelkes mindenben, amennyire egy tízéves lány lelkesedni tud, így várja az online órákat, és a lényeg, hogy így is lehessen egy kicsit „szerepelni”.

A nagyoknál már sokkal nehezebb a helyzet. Gergő tavaly érettségizett, jelenleg elsőéves informatika szakon, így gyakorlatilag egy éve(!) egy monitor előtt tanul. Ő kitart. Bence most érettségizik, az ő korosztálya összesen másfél hónapot járt iskolába. Az ő esetében annyi szerencse van, hogy az utóbbi időben kislétszámú konzultációkra bejárhatnak a suliba. Legális vagy sem, de legalább felkészül az emelt érettségikre a felvételi tárgyakból. Ádám sajnos teljesen kiborult az otthoni oktatás miatt. Pár hónappal ezelőtt egy beszélgetés alkalmával elmondta, hogy ő majd akkor folytatja az egyetemet, ha lehet rendesen járni előadásokra és gyakorlatra. Édesanyja nehezen fogadta a hírt, mert az előző évben is szakot váltott, de én megértem. Nem ismeri a csoporttársait, a tanárait, és reggeltől délután ötig egy monitor előtt hallgatta egy szobában az ilyen-olyan előadásokat. Borinak szerencsére már csak a diploma és a záróvizsga van hátra, ami munka mellett nem könnyű, de legalább nincs „bezárva” az internetes felületekre.

Szóval senkinek sem könnyű. Több mint húsz éve vagyok apuka, és döbbenet, hogy pont azt a generációt kényszerítjük az állandó gép előtt görnyedésre, akik folyamatosan ezt hallották tőlünk: – Kérlek, állj fel a géptől! Ne nyomkodd a telefonodat! Miért cseteltek, miért nem találkoztok inkább?

A kicsik hiányolják a barátokat, az izgulást, hogy felszólítják-e felelni vagy sem, illetve minden impulzust, ami megtörténhet az emberrel az iskolában a normál életben.

A nagyoknál már ennél több mindenről kell lemondani. A bimbódzó szerelmekről nem beszélhetek, mert az az Ő magánügyük, de fiatal felnőtt gyermekeimet elnézve azt látom, hogy nagyon kényelmetlen, sőt egészen faramuci helyzeteket hozhatnak a korlátozások. Egyikük mondta az édesanyjának, hogy ezt mi el sem tudjuk képzelni... Este hatig dolgoznak. Utána maximum másfél órában van idejük a barátokra vagy a szerelmükre. Randi gyanánt esetleg ihatnak egy kávét papír pohárból egy parkban, majd nyolcra haza kell érni. Arról nem is beszélve, hogy ha komolyabbra fordul a kapcsolat, akkor hogyan tovább? Ki megy fel kihez, kell-e egy negatív Covid-teszt, vagy nem félünk a másiktól? És itt csak egy puszira vagy csupán egy ártatlan csókra gondolok. Persze azt könnyű mondani, hogy most nem ez a legfontosabb, de mindannyian voltunk húszévesek. Az ember ilyenkor az esti sörözések közben a barátaival megváltja a világot, álmokat sző a jövőről és mindemellett udvarol.

Tisztelt Olvasók! Aki volt már nagyon szerelmes, az szerintem megérti, hogy nem szabad elbagatellizálni ezeket a problémákat. A normális életben egy párkapcsolatnak van egy evolúciója, de jelenleg ez nincs, mert alig lehet találkozni. Online pedig nincsenek illatok, senkit sem lehet simogatni, ölelni, csókolni...

Nagyon sajnálom a fiatalokat, kitartást kívánok nekik, mert szerintem ők vannak a legdurvábban korlátozva ebben az időszakban.

Ráadásul, mi szülők és a tesók csak bizonyos mértékig tudunk segíteni, mert ebben a korban az ifjúság már kifelé repül(ne) otthonról és csak az ünnepekre és a bánatokra térnek haza. Azt pedig megértem, hogy egyedül gubbasztani az albérletben nem túl felemelő.

Anyaszemmel

Szonda Györgyi írása

Anyai szívemnek egyszerre nagyon nehéz, miközben repes a boldogságtól, hiszen Bori lányom egy időre hazatért a szülői házba, lelki támaszt, gyerektársaságot, mindennapi meleg ételt, anyai ölelést kap, mert a karanténidőszak Apa által említett problémái jól megtépázták a kis szívét. Ádám fiunk is nehezen birkózik meg az együtt élni vagy nem találkozni helyzetekkel, mert normál időkben nem valószínű, hogy minden este „miniházasságban”, otthon ülve, kettesben töltené az idejét a barátnőjével. Gergő és Bence az online tér összes lehetőségét kihasználva, ketten készülnek Bence emelt informatika érettségijére, két külön helyszínen. Én persze múlt századi vagyok, de állítják, hogy jól megy a dolog. Dávid és Réka pedig boldog, hogy újra itthon kell tanulni, nincs korai kelés, reggeli rohanás, az órák sokkal gördülékenyebbek, mint egy éve, és ha elmarad egy-két visszaküldés, anya sem stresszel már annyira. Az első online hetet teljesen egyedül megoldották, mert úgy alakult, hogy mindketten reggeltől estig dolgoztunk, nagyon büszke vagyok rájuk! Amikor hazatelefonálok, azt érzem, ők rendben vannak: Réka veszi fel, éppen bepakolta a mosogatógépet, minden lecke készen van, Dávid elment bicajozni a haverokkal, Bence a barátnőjével sétál a tóparton, és állítólag órájuk is volt, Réka, a „kis háziaszszony” pedig mindent felügyel...

SZIMPATIKA

ÁPRILISI AKCIÓ

Az akció 2021. április 1-jétől 30-áig, illetve a **készlet erejéig** tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Walurinal Max Aranyvesszővel tabletta
10 db

2 099 Ft

209,9 Ft/db

Magas tőzegáfonya-tartalma mellett aranyvessző-kivonatot tartalmaz a húgyutak egészségéért, és D-vitamint a szervezet védekezőképességéért.

forgalmazza: Stada Hungary Kft.
1138 Budapest, Madarász Viktor u. 47-49.

Étrend-kiegészítő készítmény**

21STADAWALURINAL2AP2/2021.03.12.

Otrivin RAPID 1 mg/ml adagoló oldatos orrspray 10 ml

2 099 Ft EP

209,9 Ft/ml

hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid

Gyorsan csökkenti az orrdugulást, hatása 2 percen belül megkezdődik és akár 12 órán át tart.

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft.
1124 Budapest, Csörsz u 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Detralex 500 mg filmtabletta
60 db

5 399 Ft EP

90 Ft/db

hatóanyag: mikronizált flavonoid

Érvédő hatású gyógyszer, amely gátolja a vénák tágulását, és növeli a hajszálerek ellenállását. Vénás eredetű fájdalom, nehézláb érzés, lábfeszülés kezelésére ajánlott.

forgalmazza: Les Laboratoires Servier
50, rue Carnot 92284 Suresnes cedex Franciaország

Vény nélkül kapható gyógyszer

Magnézium Béres 375 mg + B_6 filmtabletta 60 db

3 599 Ft EP

60 Ft/db

Felnőtteknek és serdülőknek napi 1 filmtabletta segíthet a magnéziumhiány megelőzésében és kezelésében. Kiválóan felszívódó magnézium vegyületeket tartalmaz.

forgalmazza:
Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

Vény nélkül kapható gyógyszer

MG3752104SZIMAD

UltraBlanc fogkrém
75 ml

2 349 Ft

31,3 Ft/ml

Aktív szén tartalma hatékonyan fehéríti a fogakat a fogzománc károsítása nélkül, és segít megelőzni az új elszíneződések megjelenését.

forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft. 1025 Budapest, Cseppkő u. 41.

Kozmetikum

71_202103_Ultr

Artelac CL szemcsepp
10 ml

1 399 Ft EP

139,9 Ft/ml

Frissíti és megnyugtatja a szemet. A szemfelszín nedvesítésére szemszárazság, égő érzés vagy szemfáradtság esetén. Kemény kontaktlencsék nedvesítésére is alkalmas.

forgalmazza: Bausch Health Mo. Kft, 1134 Bp., Váci út 33.
ART-20-09-04, lezárás dátuma 2020.09.01.

Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz*

Nottevit Happy Sleep kapszula
30 db

3 699 Ft

123,3 Ft/db

hatóanyag: valeriana, perzsa sáfrány, magnézium

Három növényi kivonattal segíti az esti stresszoldást és a pihentető alvást, emellett hangulatjavító és idegrendszert támogató összetevőkkel járul hozzá a másnapi jó közérzethez.

forgalmazza: GEMIL Pharma Zrt.
1124 Budapest, Fürj utca 2.

Étrend-kiegészítő készítmény**

Algoflex Forte Dolo 400 mg filmtabletta
20 db

2 099 Ft EP

105 Ft/db

hatóanyag: ibuprofén

Erős ellenfele a fájdalomnak.

forgalmazza: SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Budapest, Tó utca 1-5.
Gyógyszer- és egyéb termékinformáció:
(+36 1) 505 0055 Web: www.sanofi.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

MAT-HU-2100142 (2021.02.11.)

Exoderil 10 mg/g krém
30 g

2 499 Ft EP

83,3 Ft/g

hatóanyag: naftifin

3-as csapás a bőr gombás fertőzésére: gyorsan enyhíti a viszketést, (már napi 1×-i használat mellett) képes elpusztítani a bőrgombák széles körét és számos baktérium ellen is hatásos.

forgalmazza: Sandoz Hungária Kft. 1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.

Vény nélkül kapható gyógyszer

OSDZ1757/11.20

Saballo Complex lágy kapszula
60 db

4 399 Ft

73,3 Ft/db

A szabalpálma kivonat és a tökmagolaj hozzájárulnak az alsó húgyúti rendszer és a prosztata megfelelő működésének fenntartásához.

forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.

Étrend-kiegészítő készítmény**

Betadine® oldat
30 ml

1 449 Ft EP

48,3 Ft/ml

A bőr fertőtlenítésére alkalmas, széles antimikrobiális spektrummal rendelkező fertőtlenítőszer. Elpusztítja a legtöbb gombát, baktériumot és vírust is. Fertőtlenítő hatása gyorsan (1-2 percen belül) kialakul.

forgalmazza: Egis Gyógyszergyár Zrt.

Fertőtlenítőszer

Fertőtlenítők alkalmazásakor ügyeljen a biztonságra! Használat előtt mindig olvassa el a címkét és a használati útmutatót!

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!
***A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**
****Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**

SZIMPATIKA

ÁPRILISI AKCIÓ

Az akció 2021. április 1-jétől 30-áig, illetve a **készlet erejéig** tart. Áraink maximált akciós árak, melyek az áfát tartalmazzák.

Voltaren Emulgel Forte 20 mg/g gél
180 g

4 999 Ft EP

27,8 Ft/g

hatóanyag: diklofenák-dietilamin

Csillapítja az ízületi- és izomfájdalmakat akár 12 órán keresztül és csökkenti azok gyulladását.

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csősz u 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Maxiluten tabletta
30 db

2 899 Ft

forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft. 1025 Budapest, Cseppkő u. 41.

96,6 Ft/db

Tablettánként 24 mg luteint tartalmaz, ami a szem sárgafolt összetevője, és A-vitamint, ami hozzájárul a normál látás fenntartásához.

Étrend-kiegészítő készítmény**

72_202103_maxil

Iberogast belsőleges oldatos cseppek
20 ml

1 799 Ft EP

90 Ft/ml

Gyógynövények erejével emésztési panaszok ellen!
9 gyógynövény együttes hatása az emésztési panaszok széles spektruma ellen.

forgalmazza: Bayer Hungária Kft. 1123 Budapest, Alkotás u. 50.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Valeriana Night Forte lágyzselatin kapszula
60 db

3 199 Ft

53,3 Ft/db

A macskagyökér, komló és golgotavirág gyógynövények hatóanyagai hozzájárulhatnak a nyugodt, pihentető, egészséges alváshoz. A nyugodt alvás többé nem álom!

forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13.

Étrend-kiegészítő készítmény**

Béres C-vitamin 1000 mg RETARD filmtabletta csipkebogyó kivonattal + 2000 NE D_3-vitamin
90 db

3 199 Ft

35,5 Ft/db

Több, mint C-vitamin! C- és D-vitaminban gazdag retard készítmény csipkebogyó kivonattal. A C- és D-vitamin hozzájárul az immunrendszer megfelelő működéséhez.

forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.

Étrend-kiegészítő készítmény**

C+D2104SZIMAD

Patikárium D_3-vitamin tabletta
60 db

999 Ft

16,7 Ft/db

hatóanyag: D_3-vitamin

A D-vitamin szerepet játszik az egészséges csontozat fenntartásában, a kalcium és a foszfor normál felszívódásában és hasznosulásában, az immunrendszer normál működésében és a vér normál kalciumszintjének fenntartásában.

Étrend-kiegészítő készítmény**

Dettol antibakteriális kézfertőtlenítő gél
50 ml

899 Ft EP

18 Ft/ml

Víz nélkül elpusztítja a baktériumok és vírusok 99,9%-át. Vizsgált baktériumok és vírusok: E.coli, MRSA, szalmonella, inluenza A (H1N1).

forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft. 1113 Budapest, Bocskai út 134-146. Tel.: (+36) 1 880 1870 E-mail: gyogyszer@rb.com

Biocidok alkalmazásakor ügyeljen a biztonságra! Használat előtt mindig olvassa el a címket és a használati útmutatót!

Biocid termék

Zovirax ajakherpesz krém
2 g

1 599 Ft EP

799,5 Ft/g

hatóanyag: aciklovir

Gyorsan a bőrbe jutó formula, a szájon és az arcon jelentkező herpesz helyi kezelésére.

forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csősz u 43.
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport.

Vény nélkül kapható gyógyszer

PM-HU-XBRAND-20-00001

Quamatel® Mini 10 mg filmtabletta
14 db

1 249 Ft EP

89,2 Ft/db

hatóanyag: famotidin

Már napi 1 tabletta hatásosan csökkenti a gyomorsav túltermelődését. Szedje étkezés előtt egy órával!

forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt. 1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Gyógyszerbiztonsági Osztály: +36 1 505-70-32 drugsafety@richter.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

Tebofortan 120 mg filmtabletta
30 db

4 399 Ft EP

146,6 Ft/db

hatóanyag: Ginkgo biloba kivonat

Minőségi Ginkgo biloba hatóanyagot tartalmazó növényi gyógyszer, az időskorral összefüggő szellemi hanyatlás és az életminőség javítására enyhe fokú demenciában szenvedőknek.

helyi képviselet: Schwabe Hungary Kft. 1117 Budapest, Fehérvári út 50-52.

Vény nélkül kapható gyógyszer

Flexagil krém
150 g

3 699 Ft EP

Fekete nadálytő gyökér folyékony kivonatot tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer gyulladásra, izom- és ízületi fájdalomra.

24,7 Ft/g

hatóanyag: fekete nadálytő gyökér kivonat

forgalmazza: P&G Hungary Kkt. 1082 Budapest, Kisfaludy utca 38. +36-1-451-1256 www.flexagil.hu

Vény nélkül kapható gyógyszer

MAT-HU-UNBRANDED-20-000003

Imodium® 2 mg kemény kapszula
20 db

1 249 Ft EP

forgalmazza: Johnson & Johnson Kft. 1123 Budapest, Nagyenyed utca 8-14.

62,5 Ft/db

hatóanyag: loperamid-hidroklorid

Már egy adag (2 db kapszula) megszüntetheti a különböző eredetű hasmenés tüneteit. Alkalmazható felnőtteknél és 6 éven felüli gyermekeknél.

Vény nélkül kapható gyógyszer

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt kérjük, érdeklődjön gyógyszertárában!

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

****Étrend-kiegészítő, nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.**

Szentkuty Nikolett interjúja

Szavatosság, jótállás vagy garancia?

Bármit is vásárolunk, mindenképpen érdemes tisztában lennünk, hogy a termék esetleges hibája esetén milyen jogokkal élhetünk. Dr. Méhes Dávid Dániel ügyvédet arról kérdeztük, hogyan érvényesíthetjük ezen jogainkat, mikor érdemes az adott termék cseréjét kérni, és mire terjed ki a garancia.

Mit jelent a szavatosság és a jótállás?

Az eladó a hibás teljesítésért felelősséggel tartozik, helytállni köteles. Az EU valamennyi tagállamára vonatkozó egységes szabályozás, az 1999/44/EK irányelv alapján a vásárló a vásárlástól számított két éven belül élhet a szavatossági jogaival. A szavatossággal kapcsolatos szabályozás a Polgári Törvénykönyvben található.

A szavatosság mellett létezik a kötelező jótállás, vagy közismert nevén a „garancia". A 151/2003. (IX. 22.) Korm. rendelet határozza meg, hogy mely új tartós fogyasztási cikkekre terjed ki az eladó jótállási kötelezettsége. A jótállás időtartama egy év, és garanciát szerződésben is vállalhat az eladó. A szavatossági jogok érvényesítése során a jogosultnak kell bizonyítania, hogy a hiba oka a teljesítés időpontjában már megvolt, így a bizonyítással kapcsolatban felmerülő költségeket is a jogosultnak kell előlegeznie. Lényeges, hogy valamennyi Európai Uniós tagállamban érvényesül a fogyasztói szerződések esetében az a szabály, miszerint a teljesítéstől számított 6 hónapon belül felismert hiba esetén vélelmezni kell, hogy a hiba oka már a teljesítés időpontjában is megvolt. A kötelező jótállás a fogyasztóra nézve kedvezőbb, ugyanis a jótállás teljes időtartama alatt, tehát legalább 1 évig az eladót terheli a bizonyítás, azaz csak akkor mentesül a felelősség alól, ha bizonyítja, hogy a hiba oka a teljesítés után keletkezett.

Mikor tekinthető hibásnak a teljesítés?

A teljesítés hibás, ha a termék a teljesítés idején nem felel meg a jogszabályban vagy a szerződésben meghatározott tulajdonságoknak.

Kihez fordulhatunk, ha a megvásárolt termékkel kapcsolatban minőségi kifogásunk van?

A vásárlás kapcsán a termék eladójával kerülünk szerződéses kapcsolatba, tehát a termékkel kapcsolatos kifogást első körben az eladóval kell közölnünk.

Hibás teljesítés esetén milyen szavatossági igényt lehet érvényesíteni?

Elsősorban kijavítást vagy kicserélést kérhetünk. Ha az eladó a kijavítást, illetve a kicserélést nem vállalta, vagy megfelelő határidőn belül nem tud eleget tenni, akkor a jogosult választhat, hogy megfelelő árleszállítást kér, vagy eláll a szerződéstől és visszakéri a vételárat. A fogyasztóknak nem kell beleegyezniük abba, hogy a termék értékét levásárolják az adott áruházban, a vételár hiba esetén visszajár. Természetesen mindez csak a minőségi hibákra vonatkozik, tehát cserére és a vásárlástól való elállásra nem ad alapot, ha csupán meggondoljuk magunkat, és utóbb csak azért akarjuk visszacserélni az adott terméket, mert mégsem tetszik.

Hogyan érvényesíthetjük a szavatossági igényeket?

A jogszabály előírja, hogy együttműködési kötelezettségünk alapján a hiba felfedezése után a lehető legrövidebb időn belül kötelesek vagyunk kifogásunkat közölni. Fogyasztói szerződés esetében a hiba felfedezésétől számított két hónapon belül közölt kifogást a jogszabály szerint kellő időben közöltnek kell tekinteni. A szavatossági igényeket a teljesítéstől számított kétéves elévülési határidő alatt lehet érvényesíteni, mely használt termék esetén jellemzően egy év.

Webáruháznál történt vásárlás esetén van-e helye cserének?

A 151/2003. (IX. 22.) Korm. rendeletben felsorolt kötelező jótállás alá tartozó termékek vonatkozásában a fogyasztó 3 munkanapon – webes vásárlás esetén 14 napon – belül érvényesítheti csereigényét a rendeltetésszerű használatot akadályozó hiba esetén. A webáruházakból online vásárolt termékek tekintetében is megilletnek minket a szavatossági és jótállási (garanciális) jogok ugyanúgy, mintha azokat az üzletben vásároltuk volna. A fenti információk csak a fogyasztói szerződésekre vonatkoznak, céges megrendelésekre nem.

Milyen határidővel kell az eladónak a termék kijavítását vállalnia?

A Ptk. szerint a kijavítást vagy kicserélést megfelelő határidőn belül, a jogosultnak okozott jelentős kényelmetlenség nélkül kell elvégezni. A Ptk. mellett a fogyasztó és vállalkozás közötti szerződés keretében eladott termékekre vonatkozó szavatossági és jótállási igények intézésének eljárási szabályairól szóló 19/2014. (IV. 29.) NGM rendelet 5. §-a szerint a vállalkozásnak törekednie kell arra, hogy a kijavítást vagy kicserélést legfeljebb tizenöt napon belül elvégezze. Ha a kötelezett a termék kijavítását megfelelő határidőre nem vállalja, vagy nem végzi el, a jogosult a hibát a kötelezett költségére maga kijavíthatja vagy mással kijavíttathatja.

Hol tájékozódhatnak a fogyasztók az általános jogaikkal kapcsolatban?

A Európai Fogyasztói Központ weboldalán (www.magyarefk.hu) teljeskörűen összefoglal minden fontos információt a vásárlói jogokkal kapcsolatban, ezért akkor is érdemes felkeresni, ha külföldi cégtől vásárolt termékkel kapcsolatos probléma merül fel.

Vág Bernadett írása

Nincs is jobb, mint félni!

Verőfényes, bolond április. Illatos a levegő, rügyeznek a fák, a pocsolyák visszatükrözik a napsugaras, kék eget. Micsoda ötlet ilyen gyönyörű időben orvoshoz menni? A váróteremben mégis gyülekeznek, itt ücsörög Márta néni, ugye, ahogy minden héten, de itt van Jóska bácsi is, akiről még mindig nem derült ki pontosan, mi baja, ha van egyáltalán. Aztán újra megjelent dr. Shüleky Ferdinánd úr, a történész, akinek a cukra rendetlenkedik. De ekkor betoppan Lilla nővér is, most mintha kicsit elgyötört volna, a haja is csak lóg fáradtan, unottan, a szája sincs kirúzsozva a maszk alatt, de azt úgyse látja senki.

– Mondja, Lillácska, minek viseli a maszkot? Hisz a nővérek mind be vannak oltva, nem?

Lilla nővér megdermed egy pillanatra, és néz Márta nénire kerek szemmel. Néma csönd. Aztán életre kel, kicsit megrázza magát, a haját is végigsimítja, majd így szól:

– Nem is tudom. Talán, hogy példát mutassak.

– Úgy megszokta, hogy már meztelennek érezné magát nélküle, ugye! – nevetgél Jóska bácsi.

– Sokan valóban megszerették – szól hozzá Shüleky úr –, mert elrejti az arcot. Olyan ez, mint az álnéven írás, bármit lehet, még gorombáskodni is, nem tudjuk nyakon csípni az elkövetőt.

– Hát én nem veszem le, amíg tart ez a járvány – mondja Márta néni, – bár már kétszer is be vagyok oltva. De ki tudja, hogy tényleg hat-e? Jobb félni.

– Höhöhö – rötyög Jóska bácsi. – Bizony, nincs is jobb, mint félni.

– A félelem stressz, a stressz pedig betegít – csóválja a fejét dr. Shüleky.

– Na, oda ülj le szépen! – ront be egy asszony egy idős úrral az ajtón. A férfi kicsit bizonytalanul jár, az asszony viszont körberöpködi, jobbról is tolja, balról is löki, aztán lenyomja egy székre.

– Jó napot, ki után következünk? Na, nem mintha kezelésre jöttünk volna, én csak kérdezni akarok valamit a doktortól, ennyi az egész. Három percig se tartanám fel a sort, egyetlen kérdés, és már itt se vagyunk. Mert hogy ez a szerencsétlen – bök a férjére – nem tudja elintézni ezt se. Nekem kell toszogatni, orvoshoz vinni, etetni, itatni, ez meg csak bámul maga elé. Ugye, hogy igaz, Jancsi? – fordul a férfi felé.

– Na tessék, nézzék meg! Negyven éve vagyok a felesége, és még arra se méltat, hogy válaszoljon. – Megfogja a férfi kabátját, megrángatja egy kicsit. – Jancsi! – kiabálja. – Jancsi! Válaszoljál, ha hozzád beszélek! Ugye, hogy igaz?

A többi beteg egyre kínosabban érzi magát. Még Márta néni is inkább a táskájába mélyed, hátha akad valami kis matatni való.

– Igaz – suttogja közben az öregúr.

– Nem hallom! – süvölt a neje. – Beszélj hangosabban!

A férfi megfogja a neje kezét, és lehúzza őt is a mellette levő székre, de nem néz rá, és nem is válaszol.

– Nem hallom! – folytatja az asszony még hangosabban. Shüleky doktor megsajnálja férfitársát, és az asszonyhoz fordul. Kedvesen, halkan, udvariasan.

– Elnézést, asszonyom, hogy közbeszólok, de én hallottam a választ. Azt mondta az úr, hogy igaz.

Az asszonyság kicsit meglepődik, alaposan végigméri Shüleky Ferdinándot, aztán visszafordul a férjéhez. – Látod? A többiek sem bírják már ezt idegileg, hogy ilyen pipogya vagy!

Majd Shüleky felé folytatja:

– A férjem nagyon beteg, mert parkinsonos, tudja? Csak nem akarja belátni! Pedig nézzen csak rá! Ül mint egy gomba, alig szól, alig pislog. Így megy ez már negyven éve. Hát én ezt már nem bírom!

– Honnan veszi, hogy parkinsonos? – kérdi Shüleky doktor.

– Honnan, honnan. Láttam a tévében! Sose értettem, miért épp az én férjem ilyen mulya, mígnem egyszer bemutatták a tévében ezt a nyavalyát. El tudom mondani szóról szóra. Mozgásproblémák. Na, ez például alig mozog, de ha mozog, akkor csoszog. Tessék. Meg az alvászavar. Hát ez úgy horkol, hogy összedől a ház! Aztán a depresszió. Látta maga az én férjemet nevetni? Ugye, nem látta! Mert nem nevet ez sose. Na, meg a remegés! Megyek feléje, és máris elkezd remegni, kiejt mindent a kezéből a szerencsétlen! Az arcizmok merevek. Tessék, nézze meg. – Megragadja a férje állát, forgatja ide-oda az arcát. – Ugye, hogy igazam van? Hát persze, hogy merevek.

Újabb csend következik. Mert ki merne szembeszállni az asszonysággal, ha már a tévében is látta, milyen is ez a szörnyű betegség.

Végre megjelenik az ajtóban Lilla nővér.

– Kérem a következőt!

Az asszony felugrik, már ott is van az orvosi szoba ajtajában. – Csak egy percre, ha beengedne, drága Nővérke! Csak egyetlen kérdésre!… – és már bent is van.

A váróterem picit fellélegzik.

A parkinsonosnak mondott férfi halkan megszólal:

– Elnézést kérek a nejem viselkedése miatt – mondja. – Tudják, ő hipochonder, amolyan képzelt beteg, csak épp nem magán, hanem rajtam észleli a betegségeket. A múlt hónapban meszesedést diagnosztizált nálam, azelőtt Alzheimer-kórt, de voltam már veszett is, férges is, tetves is, tüdőbeteg is szerinte. A doktor úr már ismeri a nejemet, csak néhány perc, és már itt sem vagyunk.

– Höhöhö – nevetgél Jóska bácsi. – Jó is az, ha így vigyáznak az emberre.

Kovács Zsanett írása

Olvasóvá nevelés az első hónapokban

A könyvek és az olvasás szeretetét nem lehet elég korán megalapozni. Kovács Zsanettet, a több mint 70 éve gyermekkönyvekkel foglalkozó Móra Könyvkiadó marketingvezetőjét arra kértük, ossza meg velünk, milyen tevékenységgel fejleszthetjük gyermekeink készségeit születésüktől fogva, és ebben hogyan lehet a segítségünkre egy-egy kötet.

Sokan idegenkednek attól, hogy egy újszülötthöz beszéljenek, énekeljenek vagy olvassanak neki. Kutatási eredmények támasztják alá, hogy a baba mindent észlel, csak a visszajelzésekkel késlekedik. A kicsik 4 hónapos korukban felismerik saját nevüket, 6 hónaposan jelzik vissza elsőként, hogy megértettek gyakran hallott szavakat, és 9 hónaposan már a beszédfolyamatban is megértenek dolgokat, miközben beszélni néha csak 2 évesen kezdenek el.

Már az 1990-es évekre kialakult az a tudományos vélemény, miszerint a babák több észlelési képességgel jönnek világra, mint amennyit cselekvésük elárul. Érzékszerveik is a születés utáni hónapokban tökéletesednek, így érési folyamataiknak megfelelően érdemes koncentrálni a közösen eltöltött időben gyakorolt tevékenységekre. Ezek lesznek azok a külső ingerek, melyek elősegítik azoknak a bizonyos agysejt-kapcsolatoknak a létrejöttét, amikből a gondolkodás, a tanulás, az érzelmek, a logika stb. alapjául szolgáló idegpályák is kialakulnak. Ezek a kapcsolatok a 3-12. hónapban robbanásszerűen fejlődnek, így érdemes már ezt az érzékeny szakaszt kihasználni. Dr. Czeizel Endre egy mondatát idézve: „Az ember értelmi adottságai nagyon is képlékenyek, ezért a nevelési és társadalmi beavatkozásoknak tág és hatékony tere van.”

MIÉRT FONTOS AZ OLVASÁS?

Az olvasás alapot jelent a szókincs kialakulásához, mely önmagunk kifejezését és mások gondolatainak megértését segíti. Az alapszókincs már az óvodába szoktatáskor is meghatározó. Az a gyerek, aki napi 15-20 percnyi mesét hall – ez nem azonos a látott mesével! –, iskolakezdéskor 1,5-2 év előnnyel indul, mert az olvasás fejleszti egyebek között a memóriát, a képzelőerőt, a kreativitást, az érzelmi gazdagságot és az információ-feldolgozáshoz kapcsolódó képességeket.

A CSALÁD SZEREPE

Az első négy évben a gyermek kizárólag utánzással tanul. Mit lát otthon? Anya telefonál, apa számítógépet használ… Ezek a képi ingerek sokkal gyorsabban magukkal ragadják, mint a könyv. Ezért is fontos, hogy az első napoktól szoktassuk a könyvhöz, hogy mire a digitális eszközök fókuszba kerülnek nála, legyen meghatározó pozitív élménye a könyvekkel. Ha ez kimarad, nagyon nehéz dolgunk lesz iskolakezdéskor.

KULCSKÉRDÉS: MIT, MIKOR ÉS MENNYIT?

A későbbiekben is mindig fontos szem előtt tartani, hogy olyan könyvet kapjanak, ami aktuális ismereteiknek, fejlettségüknek, tudásuknak és igényeiknek megfelel. Különösen 5 éves korig csak olyasmit érdemes olvasni, amit elejétől a végégig el tudunk mesélni nekik. Az első hónapokban általában 2-3 vers, 3-5 perc, amit figyelmesen végighallgatnak, ezen túl nem érdemes őket terhelni. Amennyiben aktuális adottságaikat nem vesszük figyelembe, érdektelenné válhatnak, ezért fontos tudni, melyik fejlődési szakaszban vannak. Az első 2-3 évben a kicsik szókincsének kialakításán van a fókusz.

MIRE ÉS HOGY HATNAK SZÜLETÉSTŐL A VERSEK, DALOK, MONDÓKÁK, ÖLBÉLI JÁTÉKOK?

A babák az emberi hangokat már első óráikban is meg tudják különböztetni. Az újszülötteknek nem annyira a hallott szöveg számít, mint a hangszín, hangerő

és az anyával együtt végzett cselekvés érzelmi biztonsága. A pocakból már ismert hang és az anyai szívhang megnyugtatja őket, tehát ha az édesanya ölébe veszi és elkezd olvasni neki, akkor a már ismert, megnyugtató dolgok kapcsolódnak számára a könyvhöz és olvasáshoz, ami néhány nap alatt pozitív élményként rögzül benne. A sokszor ismételt folyamatok belső mintává, megfelelő számú ismétléssel szokássá alakulnak. Ez a séma kis korban gyakran valamely mozgáshoz kapcsolódik, és a gyerekek legtöbbször élményalapon jegyzik meg, így a mozgással kombinált, eljátszható versek, mondókák, dalok kiválóak ebben az időszakban.

MIT FEJLESZTENEK:

Szókincs: a ritmusos ismétlések hozzájárulnak a szókincs gyarapodásához.

Anyanyelv hangzóinak rögzítése: az újszülött 6-8 hónapos koráig képes észlelni minden nyelv összes hangzója közötti különbséget, utána észlelési képessége elkezd leszűkülni anyanyelvének hangzóira.

Ritmusérzék: kiválóan fejlesztik a versek, mondókák, dalok a ritmusérzéket is, fontos szerepük lesz az olvasástanuláskor a szótagolásban is, de a közlekedésben és a sportban egyaránt.

Érzelmi biztonság: az ismerős hang és testközelségből fakadó érzelmi biztonság is fontos. A University of Washington kutatói megállapították, hogy azoknak a gyerekeknek, akiket biztonságos érzelmi kötelék fűzött anyjukhoz, legalább 10 százalékkal nagyobb volt az agyuknak az a területe, amely a memóriáért, a tanulásért és a stressz kezeléséért felel.

Mozgás: az ölbéli játékok mozgásai elősegítik a mozgás fejlődését is, és a mozgásokkal együtt ismételt szövegek gyorsabban rögzülnek.

FEKETE-FEHÉR KONTRASZTOS KÖNYVEK A LÁTÁS FEJLESZTÉSE ÉRDEKÉBEN

A baba látása születéskor még nem teljesen kifejlett, a szem mozgáskoordinációja és a színlátás nem tökéletes, nyolchónapos korára alakul ki. Az első két hónapban megközelítőleg 30 centiméterre lát el. Ezért kezdtek el ennek a korosztálynak kontúros, elsősorban fekete-fehér geometriai formákat tartalmazó könyveket készíteni. A képi megjelenés, vizualitás a tanulási folyamatban azért fontos, mert óvodás korig ez a tanulás alapja. Mivel a képekből tanul, nagyon fontos a vizuális megjelenítés minősége és egészen 2-3 éves korig célszerűbb olyan könyveket adni neki, ahol oldalanként 1-2 nagyobb, jól beazonosítható kép látható. A leporelloként széthajtható könyv ezek mellett a hason feküdni nem szerető babáknak motiváció lehet a hason fekvésből fejemelésre és nézelődésre.

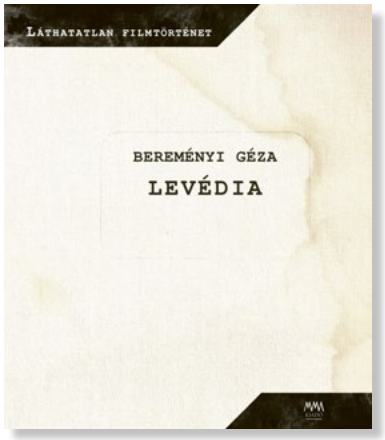
KÉZÜGYESSÉG ÉS SZEM-KÉZ KOORDINÁCIÓ FEJLESZTÉS „BÜTYKÖLŐS" KÖNYVEKKEL

3 hónapos kor körül kezdenek el tudatosan megfogni tárgyakat a babák, ettől kezdve fontos figyelni arra, hogy mit hagyunk a közelükben. A textil és pancsolós könyvek a legbiztosabbak, mert nem sérthetik meg velük magukat.

10-12 hónapos kor közötti időszakra válnak ujjaik finommotoros mozgásai koordinálttá, ők maguk pedig nagyon aktívvá. Erre az időszakra készültek számukra azok a könyvek, melyeknek kinyitható, kihúzható, elforgatható ablakocskái, vagy speciális anyagokkal bevont felületei vannak. Ezek a könyvek az erősebb érzelmi kötődésen túl a szem-kéz koordináció fejlesztését és a szemmozgás rendezését szolgálják, melyek elengedhetetlenek lesznek az írás- és olvasástanulásban egyaránt.

A KULTÚRPART ajánlja

MEGJELENT BEREMÉNYI GÉZA Levédia című kötete



Az MMA kiadó *Láthatatlan filmtörténet* című sorozatában neves alkotóktól olyan forgatókönyveket adnak közre, amelyekből valamilyen ok miatt nem születtek filmek, de árnyalhatják és gazdagíthatják egyes rendezők, illetve korszakok megítélését. A sorozat friss darabja az idén 75 éves, Nemzet Művésze díjjal kitüntetett Beremények Géza forgatókönyve.

„Két téma is felmerült bennem korábban. Először azon gondolkodtam: de jó lehet annak, aki filmet tudna csinálni arról, hogy egy kis nép elindul, és új hazát talál magának. Rájöttem, ez a honfoglalás lenne. Aztán hallottam erről a Kazár Birodalomról, és kiderült, hogy a magyaroknak az itt található Levédia nevű terület volt az utolsó állomása, mielőtt Magyarországra érkeztek volna. Még megálltak útközben néhány évre, de végül is a honfoglalás onnan kezdődött. Egy idő múlva bebizonyosodott, ez a két téma összekapcsolható. Akkor gondoltam arra, hogy én ezt megcsinálnám filmen." */Beremények Géza/*

Idén is lesz Tavaszi Fesztivál!

Budapesti Tavaszi Fesztivál

Húsvét után, április 9. és 18. között rendezi meg a Budapest Brand Nonprofit Zrt. a 40. Budapesti Tavaszi Fesztivált (BTF), amely idén ingyenes lesz és 10 napon át online formában jelentkezik. A szervezők ezzel a kulturális élménysorozattal segítenek a hónapok óta korlátozások között élők számára elviselni a bezártságot, egyben folytatják a felbecsülhetetlen értékű fővárosi fesztivál hagyományát. Az online megvalósulás miatt 2021-ben előtérbe kerülnek a vizuális tartalmak. A szervezők mindennap egy highlight eseménnyel készülnek, ami méltó módon merít a fesztivál 40 éves tradíciójából. Ezeket mai, aktuális kísérőrendezvények egészítik ki, összekapcsolva a múlt hagyományát a jelen irányaival. Az idei fesztivál így egyfajta virtuális, retrospektív tárlata lesz az elmúlt évtizedeknek, miközben friss eseményekkel és élményekkel látja el a képernyők előtt ülőket. Minden előadás ingyenesen követhető lesz online felületen.

Szentkuty Nikolett interjúja

Ügyeljünk lábaink egészségére!

A lábakat érintő elváltozások és betegségek igazán kellemetlenné tehetik a mindennapokat, és egy egyszerű cipővásárlást is megnehezíthetnek, hiszen a tyúkszem, a bőrkeményedés vagy a bütyök miatt akár a járás is fájdalmassá válhat. Dr. Kerék Dánielt, a nyíregyházi Korona Gyógyszertár gyógyszerészét arról kérdeztük, hogy milyen eszközökkel és hatóanyagokkal lehetséges a kezelésük, illetve mikor elkerülhetetlen, hogy szakorvosi segítséget kérjünk.

Melyek a leggyakoribb, lábakat érintő kellemetlen elváltozások?

Nagyon gyakori elváltozások a gombás eredetű fertőzések, amelyek megtámadhatják a talp vagy a lábfej bőrét, illetve a körmöket és a körmök alatti területeket. Emellett még gyakran találkozunk a gyógyszertárban szarusodással kapcsolatos problémákkal, mozgásszervi megbetegedésekkel, illetve keringési vagy idegvezetési zavarokból eredő lábfájdalommal.

A kellemetlen viszketésen túl okozhat-e komolyabb károsodást egy kezeletlen gombás fertőzés?

Sajnos igen. Általában egy bőrfelületet érintő gombás fertőzést egy egészséges ember esetében könnyen lehet kezelni, akár vény nélkül kapható kenőcsökkel, krémekkel is. A körömgomba kezelése viszont már nagyobb körültekintést igényel. Kezelését csak akkor kezdhetjük el saját magunk, ha a köröm maximum egyharmada érintett, a köröm vége felőli részen. Amennyiben nagyobb terület érintett, vagy ha a körömágy is fertőzött, már muszáj orvosi segítséget kérnünk, hogy megtudjuk, szükséges-e a külsőleges kezelést belsőlegesen szedhető gombaellenes szerekkel is kiegészítenünk. A kezelés mindig hosszú ideig tart, így kitartást és odafigyelést igényel a beteg részéről, ugyanis legalább addig kell tartania, míg az adott terület le nem nő. Amíg ez nem történik meg, a kezelés abbahagyásával a fertőzés újra terjedni kezdhet. Érdemes meggyőződnünk arról is, hogy a fertőzés hátterében nem áll-e keringési elégtelenség vagy cukorbetegség. Egy nem kezelt gombás fertőzés a kellemetlen viszketésen és esztétikán túl súlyos felülfertőződéshez, nehezen gyógyuló sebekhez és akár generalizált súlyos fertőzésekhez is vezethet, ezért nem szabad ezeket elhanyagolnunk.

A bőrkeményedések is megkeseríthetik az életünket, szinte bármilyen korban. Milyen okokból alakulhatnak ki a talpon vagy az ujjakon?

A bőrkeményedéseket a hámrétegben található keratintermelő sejtek túlműködése okozza, de azt, hogy ezt mi váltja ki, nem tudjuk pontosan. Szerepet játszhatnak genetikai tényezők, gyógyszerek és bizonyos betegségek is. A bőrkeményedések kezelése, eltávolítása, a bőr puhítása szerencsére általában nem okoz nagy nehézséget, de érdemes odafigyelnünk ezekre az „intő jelekre", mert elképzelhető, hogy a háttérben olyan mozgásszervi probléma áll, ami némi odafigyeléssel orvosolható. Sok esetben már egy megfelelő talpbetét is nagy segítséget jelenthet, de a tartás vagy a járás korrekciója is megszüntetheti ezeket a tüneteket.

Ezzel szemben a tyúkszem egy visszatérő probléma. Hogyan kezelhető hosszú távon?

Ha a tyúkszem mindig azonos helyen alakul ki, érdemes lehet a lábbeli lecserélése puha, kényelmes, az adott pontra nyomást nem gyakorló viseletre. Léteznek nyomáscsökkentő tapaszok is erre a célra, a gyakori áztatás pedig puhítja a bőrt, ezáltal csökkenti a tyúkszem kialakulásának valószínűségét. Használhatunk továbbá szalicilsav-tartalmú ecsetelőket, amelyek segítenek felpuhítani a tyúkszemen található elszarusodott bőrréteget. Ilyenkor ügyeljünk, hogy az ecsetelő kizárólag a tyúkszemre kerüljön, és ne sértse meg a környező egészséges bőrterületet. Amennyiben a tyúkszem nehezen elérhető helyen van, érdemes a kezelés előtt a környező bőrterületet valamilyen zsíros kenőccsel megvédenünk.

Sokan küzdenek a bütykök okozta fájdalmakkal is. Szerepet játszhat a kialakulásában a genetikai hajlam?

Igen, de a hajlam csak az egyik tényező. Egy nem megfelelő cipővel sokat ronthatunk a helyzeten.

Hogyan enyhíthetőek az elváltozásokból fakadó, járás vagy akár pihenés közben is jelentkező fájdalmak?

Használhatunk szilikon gélt vagy tapaszokat járás közben, míg a pihenés alatt használhatunk kifejezetten erre a célra szolgáló gyógyászati segédeszközöket, amelyek segítik a lábujj helyes anatómiai pozíciójának irányába terelését. Vannak azonban olyan súlyos esetek is, amelyek már csak műtéttel korrigálhatóak.

Kezelhetőek-e otthoni körülmények között a fenti betegségek pl. tapaszok és egyéb eszközök, hatóanyagok segítségével?

Egy bizonyos határig igen, de amennyiben kételyünk támadna afelől, hogy ez a határ hol húzódik, inkább keressünk fel szakembert. Például tyúkszem esetében, amennyiben nem sikerül az első kezelés vagy esetleg azt tapasztalnánk, hogy több is kialakul a kezelés ellenére, érdemes tovább gondolkoznunk, mert még az is elképzelhető, hogy nem tyúkszemről, hanem esetleg szemölcsről van szó.

Mikor elkerülhetetlen, hogy szakember segítségét kérjük?

Az általános szabály, hogy ha a probléma fájdalmat okoz, vagy amennyiben az elsődlegesen választott kezelés hatására nem, vagy csak átmenetileg javul, netán romlik az állapotunk, mindenképpen forduljunk szakemberhez. A háziorvosnál történő látogatás során is érdemes megemlítenünk, ha ilyen tüneteket tapasztalunk, ugyanis a kis, észlelhető tünetek hátterében akár egy komolyabb probléma is meghúzódhat.

Sallai Ervin írása

Bort, búzát, békességet! Szeressük a rendőrséget!

Kedves Kerecsendapátiak, Barátaim!

Ma Szent György napja van, ekkor tartják országszerte a rendőrnapot. Azért gyűltünk össze, hogy megünnepeljük falunk nyugalmának őrét, Tóth Zoltán törzsőrmestert, vagy ahogy faluszerte ismert: a Kék Totyát. Rendünk buzgó fenntartóját még 30 éve nyerte el pókeren Pék Laci egy igazi budapesti, kerületi polgármestertől. Két hordó Noah bort tett fel all-inbe, pedig csak egy kettes párja volt, de így is ütötte a helyi polgármester magas lapját. Aztán őt magát is, mert nem akarta megadni a tétet, pedig mi faluhelyt tudjuk, hogy a kártyatartozás szent. A nagyobb adósságokat például Bandi atya meg is áldja pünkösdkor. No ekkortól teljesít nálunk szolgálatot a Kék Totya.

Nagyon örültünk neki, hogy ilyen elismert fővárosi szakember érkezik hozzánk, aki már a taxisblokád alatt megtanulta a tömegoszlatást. Jó hasznát is vette ennek a tudománynak minden búcsúban, ha a dodzsemnél összeverekedtek a sorban állók azokkal, akik már a negyedik zsetont nyomták a kocsiba továbbmenetbe'.

Kék Totya természetesen az évek teltével folyamatosan képezte magát. Az ötévente esedékes éleslövészeten idén is felhasználta mind a három központilag biztosított lőszert. A teljes falu bámulatára a célzott lövésekből kettő csapódott tőle elfele, a felállított lőtáblától alig nyolc méterre parkoló szippantós kocsi tartályába. Sajnos az emiatt keletkezett szaghatások már megzavarták a törzsőrmestert, így a harmadik lövedék Prekop Tóni díjnyertes postagalambját, Mázlit találta telibe. Pedig be volt zárva a tisztaszobába.

Kék Totyát mindenki szereti. Persze néha fellobbannak apró viták, amikor a lakó-pihenő övezet táblánál megbírságolja, aki 23-mal hajt, mert az már több mint 10%-os gyorshajtás, vagy amikor emberkedik, hogy nincs macskaszem a kerékpáron. De mink, kerecsendapátiak békés népek vagyunk, még méregből is ritkán uszítjuk rá a kutyát. Sokat mondok, ha évi harminc esetnél többször kellett bevinni Zoltánt a megyei sürgősségire. Főleg azóta, hogy a központból pár éve megigényelte Lekvár kutyát.

Lekvár rangját tekintve főtörzsőrmester, így tulajdonképpen elöljárója Kék Totyának, de ezt korrekten nem érezteti vele. Korábban a reptéren alkalmazták kábítószer kiszagoló ebként, de sajnos kolbászszeretete miatt korrupttá vált. Ez jó hír volt a faluban azoknak, akik a fóliasátrakban marihuánát növesztettek – persze szigorúan orvosi céllal.

A mai rendőrnapon hát Kék Totyát és Lekvárt ünnepeljük. A rendezvény programjai: 16 órától kutyasimogatás és kényeztetés kolbászkarikákkal. 16.30-kor kutyaürülék gyűjtése nejlonzacskóval, és a zacskók elhelyezése az erre kijelölt gyűjtőtartályban. 17 órakor Bandi atya megáldja a rendőrautó új szirénáját. Megszorítások miatt januárban összevontuk a helyi rendőrség és a Family Frost munkakörét, ezért a sziréna a vijjogáson kívül el tudja játszani a "Szólj anyádnak, hozzon pénzt!" dallamot is. 18 órakor lepényevés, zsákban futás, tombola. 18.30-kor Kék Totya szétválasztja a tombolán összeverekedő nyerteseket, és azokat, akik szerint csalás történt. 18.45-kor bicskaelkobzás, és radiátorhoz bilincselés. 19 órától mindannyian együtt vigadunk a kéttagú Szimpla Kávé trió fél-playback koncertjén. Ének, tánc hajnalig, az első autós távozók között a törzsőrmester szondázást sorsol ki. Boldog rendőrnapot mindenkinek!

HIRDETÉS

DUPLA SZÜLETÉSNAP

A HÉTKÚTI WELLNESS HOTELBEN MÓRON

- Szállás vidéki eleganciájú szobáinkban
- Félpanziós Ellátás
- Korlátlan Vízi Világ Használat
- Széf, Wifi, Parkoló használata
- **Ingyenes programok:**
- Arab Est - arab gasztronómia színes programokkal
- Lovaskocsizás, lovaglás
- Gyermekeknek játszóház
- Születésnapi köszöntő, torta
- tombola sorsolás
- élménylabirintus
- pezsgős reggeli

BŐVEBB INFORMÁCIÓ:
WWW.HETKUT.HU
HETKUT@HETKUT.HU
3622563080

NYEREMÉNYJÁTÉKAINK

Áprilisban is játsszon velünk!

Látogasson el a szimpatika.hu/jatekok oldalra, és a fiókjába való belépést követően* játszhat a játékainkon!

MEGFEJTŐ

BERKI KRISZTIÁN OLIMPIAI BAJNOK TORNÁSZ GONDOLATA; ELSŐ RÉSZ	OSZTRÁK AUTÓJEL	KÖRÖM ANYAGA	CSOKOLÁDÉMÁZAS FÁNK	ÉRTÉKEIT ELSZEDI	ENGEDNI KEZD!	A -RŐL RAGPÁRJA	... CLAPTON; BRIT ZENÉSZ	AUTÓPÁLYÁINK BETŰJELE	KÉSZPÉNZ, RÖVIDEN	HATALMÁBAN TARTÓ	HUSZÁRVEZÉNYSZÓ	HAZAI ÜZLETLÁNC	
													S
	MADZAG, SPÁRGA / MÁSODIK RÉSZ							TESZT, KÍSÉRLET / TÁRSÁVAL, NÉP.					
FOCIBAN: FEDEZET (RÉGIES)					... TYLER; SZÍNÉSZNŐ / -NÁL, -...				GABONÁT KASZÁL / ANGLIAI MEGYE				
TÉVÉMÁRKA						SALÁTANÖVÉNY / GYAKORI EBNÉV						ANNO, RÖVIDEN / LENDÜLET	
GUMIDARAB!			NOÉ EGYIK FIA / PATRONÁL				TÖBB PÁPA NEVE / HARMADIK RÉSZ				INNEN MÁSHOVÁ / ANYÓS PÁRJA!		
AZ ITTRIUM VEGYJELE		JELMONDAT / A -GAT PÁRJA								A FEDEZÉKÉBE / RÉGIES FÉRFINÉV			
FORRÓN TŰZ A NAP					ROSTÉLY SZÉLEI! / KÖTŐSZÓ			NŐI CIPELLŐ / TALPAL A FOCISTA					
NEGATÍV, RÖVIDEN				PRÉM, BUNDA / LEINER ...; ÍRÓNŐ					SÍKSÁG / RÖGESZME				
KORÍZLÉST UTÁNZÓ BÚTOR					SOK / FRANCIA KÁRTYA SZÍNE							ZORRO JELE / ÖZÖNLŐ, ZÚDULÓ	
OSZTÁLY, RÖVIDEN		ÉRINTÉS / TALAJMŰVELŐ ESZKÖZ									DERÉKSZÍJ / OSZTRIGAHÉJ!		
KEHELY KÖZEPE!			UTÓIRAT, RÖVIDEN / CSAKHOGY			... FLEMING; ÍRÓ / KISSÉ RIADT!				MOSÓPOR MÁRKÁJA / VEREM SZÉLEI!			
TETSZŐLEGES SZEMÉLY							ÉLESEN RÁKIÁLT / A SUGÁR JELE						
	N										A HARMADIK SZEMÉLYT		

MEGFEJTŐ

játékosaink között wellnesspihenést sorsolunk ki!
(A nyeremény a járványügyi korlátozások feloldása után vehető igénybe.)

KVÍZ

játékosaink között a *Rajzolni tanulok* című könyvet sorsoljuk ki a Móra Könyvkiadó jóvoltából!

TEMATIKUS KVÍZ

játékosaink között könyvcsomagot sorsolunk ki a Móra Könyvkiadó jóvoltából!

FACEBOOK JÁTÉK

hónapról hónapra új nyeremények várják a facebook.com/Szimpatika címen!

*A Szimpatika játékok eléréséhez egy regisztráció, azaz egy fiók létrehozása szükséges, melyet a szimpatika.hu/felhasznalo/regisztracio címen végezhet el. A regisztrációt csak egy alkalommal kell elvégezni, azután a szimpatika.hu/felhasznalo/belepes címen be tud lépni a játékhoz.

A játékaink nyerteseit a szimpatika.hu/nyertesek, a játékszabályokat a szimpatika.hu/jatekok oldalon találhatják meg!

Spenót - A zöldségek királya

A spenót vagy más néven paraj a mediterrán régió egyik jellegzetes leveles zöldsége, amelyet már a XVI. században is ismertek. Ha tápértékét egyetlen kalóriára vetítjük, a spenót minden más zöldséghez képest több vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, így nem véletlen, hogy ez a legegészségesebb salátanövény. A nyers spenót íze enyhe, kissé savanykás, kiválóan illik salátákba.

Gyakorlatilag egész évben elérhető az üzletekben, bár valódi szezonja márciustól májusig tart. Tápértékét fehérje-, ásványisó- és vitamintartalma adja. A vitaminok közül az A- és C-vitamin-tartalma jelentős, bár az utóbbi nagy része főzéskor kioldódik. Koncentrált formában tartalmaz a szervezetünk számára hasznos tápanyagokat; ilyen például az antioxidánsként viselkedő mangán, a réz, a cink, az E-vitamin és a szelén; az energiát biztosító B_1-vitamin, a B_2-vitamin és a niacin; a csontok épségéért felelős kalcium és foszfor; az emésztést segítő élelmi rostok; az izomépítő fehérjék; a gyulladáscsökkentő omega-3-zsírsavak, és a pihentető alvást elősegítő triptofán.

A spenót tápanyagokban gazdag, de alacsony a kalóriatartalma: kb. 180 g főtt spenót mindössze 41 kalóriát tartalmaz. Főzve és nyersen egyaránt fogyasztható, de fontos tudni, hogy hőérzékeny zöldség, így a túlfőzést el kell kerülni, mivel könnyen elveszíti tápanyagtartalmát.

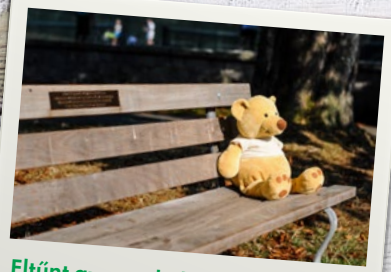
Fedezze fel a Szimpatika TV adásait!

Pillantson be a címlapfotózások kulisszái mögé, vagy nézze meg legfrissebb tartalmainkat az egészséges életmód, a kultúra és a sport világából!

Adásainkat megnézheti a szimpatika.hu oldalon!

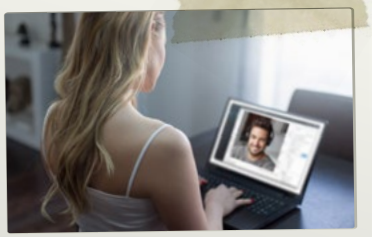
Következő számunkból

Májusi számunkban is sok izgalmas témával készülünk olvasóinknak.



Eltűnt gyermekek nyomában

Mi vezethet egy gyermek szökéséhez? Feldolgozható az eltűnése szülőként? Pszichológus szakértőnk válaszol.



Hogyan ismerkednek a fiatalok?

A fiatalok társkeresési szokásai is megváltoztak, de hogyan ne vesszünk el a virtuális ismerkedés útvesztőjében?

Gyermekéhezés világszerte

Hogyan fordulhat elő, hogy a gyermekek negyede még mindig éhezik, és ez a jelenség világszerte hatalmas probléma?

Mozgás nélkül nem lehet élni!

Gyógyszerészünk tanácsai a zúzódások, rándulások, ínhúzódások kezelésére.

Magazinunkat kérje gyógyszerészétől a Szimpatika gyógyszertárakban!

SZIMPATIKA

XIII. évfolyam, 4. szám.

Főszerkesztő: Kalmár András
Felelős szerkesztő: Szentkuty Nikolett
Lapszerkesztő: Tóth-Kiss Anna
Szerzőink: Ivan Anita, Kalmár András, Kovács Zsanett, Küttel Dávid, Sallai Ervin, Szentkuty Nikolett, Szonda Györgyi, Vág Bernadett

Címlapfotó: Falus Kriszta
Tervezés, nyomdai előkészítés: Victoprint Kft.
Fotók, illusztrációk: Adobe Stock
Szerkesztőség: 1116 Budapest, Sztregova u. 1.
e-mail: magazin@szimpatika.hu
Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt.,
2151 Fót, Keleti Márton u. 19.
Cégjegyzékszám: 13-10-040476;
Budapest Környéki Törvényszék Cégbírósága
Felelős kiadó: Kaló Tamás
ISSN 2060-3258

Megjelent 188 000 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért, valamint a hirdetések valódiságáért és tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

Magazinunk újrahasznosított papírból készül

FSC RECYCLED FSC® C132756

ÚJABB NYEREMÉNYEK HONLAPUNKON!

Játsszanak velünk havonta változó tematikus kvízeinken!

Részletek: www.szimpatika.hu

Támogassa gyermeke fejlődését könyvekkel is!

Ha áprilisban kitölti tematikus kvízünket, megnyerheti a Móra Könyvkiadó könyvcsomagját, amit azoknak a szülőknek ajánlunk, akik már a kezdetektől szeretnék gyermekeik képességeit fejleszteni, miközben az olvasás örömét is felfedezik.