

# szimpatika magazin



XVI. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM  
2024. MÁRCIUS  
INGYENES

ORVOS-  
METEOROLÓGIA

A frontok hatása  
a szervezetünkre

MÁRCIUSI  
AKCIÓK

DIGITÁLIS  
VILÁG

Jó és rossz  
egyszerre

BALOGH  
Edina

TÚL AZ ANYASÁGON

szimpatika  
gyógyszertár 

# Acneminum<sup>®</sup>

Növényi kivonatokat, cinket, niacint és B<sub>6</sub>-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő tableta, 30 db



## Belső támogatás a bőr egyensúlyáért

A háromszínű árvácska kivonata belülről támogatja a bőr egészségét.

A niacin és a cink hozzájárul a bőr normál állapotának fenntartásához

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. | 17\_202401\_acne

12%\*\*\*  
kedvezmény

Maximált akciós fogyasztói ár:

**3 399 Ft\*\***

113,3 Ft/db

3 865 Ft\* helyett

## A tiszta fülekért!

Összetevői gyengéden feloldják a külső hallójáratokban maradt fülzsírt, segítve a megfelelő fülhigiénit és a fülzsírdugó eltávolítását.



300 adag



3 természetes olaj



egyszerű alkalmazás

3 hónapos kortól

AkusTone fül spray 15 ml

12%\*\*\*  
kedvezmény

Maximált akciós fogyasztói ár:

**3 299 Ft\*\***

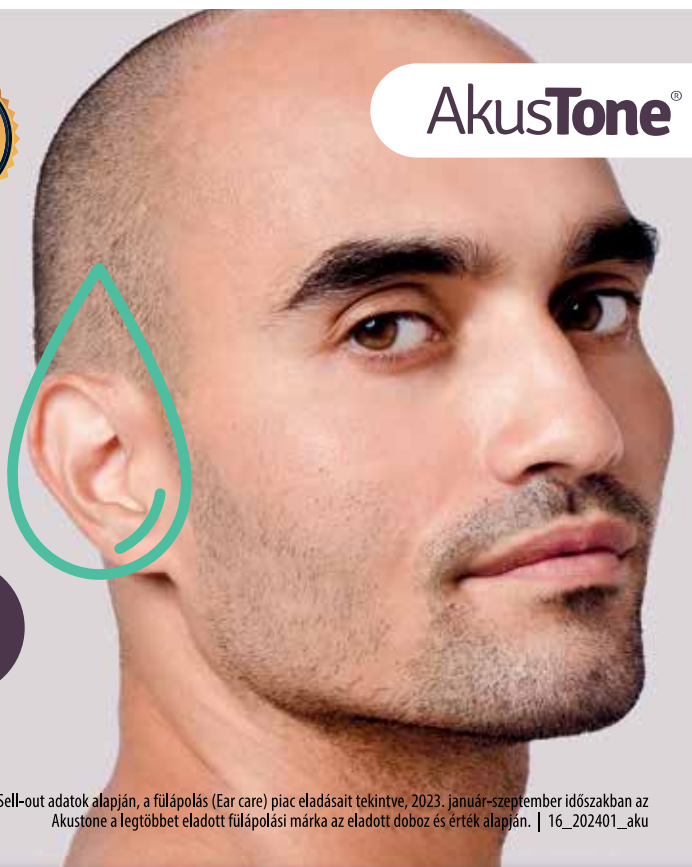
219,9 Ft/ml

3 750 Ft\* helyett

Gyógyszereszközök minősülő orvostechnikai eszköz

<sup>1</sup>IQVIA Pharmatrend Sell-out adatok alapján, a fülápolás (Ear care) piac eladásait tekintve, 2023. január-szeptember időszakban az AkusTone a legtöbbet eladott fülápolási márká az eladott doboz és érték alapján. | 16\_202401\_aku

## AkusTone<sup>®</sup>



A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

\*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek. | \*\*A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak. | \*\*\*Az ajánlott, akciós megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak. | Az akció érvényes és elérhető 2024.03.01-2024.03.31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft. 1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1. | Lezárás dátuma: 2024.02.01

## Ízelítő

Kedves Olvasóink!

Mi már nagyon várjuk a tavaszt, bizonyára Önök is. Tudjuk azonban, hogy nem szabad elkiabálnunk a dolgot, hiszen hiába van csaknem húsz fokos meleg február elején, márciusban ettől még nyugodtan eshet a hó – ha az elmúlt évek tapasztalataiból indulunk ki. Mindenki érzékeli, hogy Földünk klimatikus viszonyai változóban vannak: tavaly nyáron minden idők legmagasabb hőmérsékleteit mérték a régióinkban, és bizony télen is rekordok dőltek meg.

Eközben egyre nagyobb a változékonyság évszakon belül is: egyik napról a másikra képes hatalmas változásokra az időjárásunk. Mindez nem csak kényelmi kérdés, hiszen sokaknál egészségügyi hatása is van a frontoknak.

De világunk más területen is változik: egyre nő a digitális térben töltött idő. Korábban óvtuk tőle a gyerekeinket, mostanra azonban meg kell értenünk, hogy nekünk kell alkalmazkodni a jövő kihívásaihoz. Ugyanakkor védeni is kell a magánéletünket és a fiatalok mentális egészségét. Mi a jó középút? Szakértőkkel jártunk utána friss lapszámunkban, amihez a felütést Balogh Edina szavai adják: „Értek olyan veszteségek, amelyek örökké velem jönnek. Ettől függetlenül pozitív szemléletű embernek tartom magam, aki a legrosszabb dolgokban is keresi a jót”.

Jó olvasást kívánunk!

A Szerkesztőség



szimpatika  
magazin



## tartalom

- 4 CÍMLAPON Balogh Edina: „Fontos, hogy az ember önmagában is számíton”
- 8 EGÉSZSÉG Két front között – Szervezetünknek komoly kihívást jelent a változékonyság időjárás
- 12 MÁRCIUS Akciós termékek
- 16 CSALÁD Jó és rossz egyszerre – Így szelídítsük meg a digitális világot!
- 18 JÁTÉK Keresztrejtvény

XVI. évfolyam, 3. szám

Címlapfotó: Mona Management

Fotók: Dreamstime

Megjelenik a Central Média csoport Zrt. gondozásában.

Vezérgazdát: Varga Zoltán

Content marketing üzemeltető: Erdélyi Péter

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt.

2151 Fót, Keleti Márton u. 19.

Céggjegyzékszám: 13-10-040476;

Budapest Környéki Törvényszék

Cégbírósága

Felelős kiadó: KALÓ TAMÁS

HU ISSN 2060-3258

Megjelent 174 800 példányban.

Az esetleges nyomdai hibákért,

valamint a hirdetések valódiságáért és

tartalmáért felelősséget nem vállalunk.



Balogh Edina szép, nem kérdés. Ez azonban a legkevésbé fontos számára jelenleg, és megérdemelné, hogy a külvilág se ezzel foglalkozzon. Benne ugyanis sokkal több van – túl törékeny, kétgyermekes anyaként. És akkor még a festészetről vagy az andragógus diplomáról nem is beszéltünk.

**BALOGH EDINA:**

*„Fontos, hogy az ember önmagában is számítson”*

**M**ondtad, hogy miközben beszélgetünk, folytatod a házimunkát, pakolsz, bekészíted a mosást... Szigorú vagy magaddal.

Szeretem az aktív napokat, amikor sok mindennek sikerül a végére érni, mire megyek a gyerekekért. Persze ehhez meg kellett tanulnom beosztani az időmet, meghúzni a határokat, hiszen nincs főnököm, aki megtegye. Ez eleinte nagyon nehéz volt, de most már jól megy.

**Ezek szerint nem is vágyasz nagyobb biztonságra, bevált neked a szabadúszó élet.**

Két gyerekkel, az agglomerációban olyan sok lehetőség nincs is egy anyának. Legfeljebb részmunkaidőben tudnék eljárni dolgozni, aminek nem sok értelme lenne. Azt pedig soha nem akartam, hogy bébiszitter nevelje a gyerekeimet. Úgyhogy én hálás vagyok a sorsnak azért, hogy így alakult. És mindenért.

**Pedig amikor egyedül marad az ember, sokszor akkor ébred rá, hogy a gyereknevelés nem véletlenül „kéteberes feladat”.**

Ez így van, nem is lehet egyedül megugrani, és nagyon sok áldozatot kell hozni. De megnyugtató, hogy boldogulok ebben a felállásban is. Az igazsághoz hozzátartozik, hogy a válás ellenére nálunk az apjuk is jelen van az életükben, minden héten több napot nála alszanak, és szülőként továbbra is együttműködünk. Sokat számít az is, hogy Noel már tizenegy éves, okos, precíz kisfiú, maximálisan bízhatok benne. Lili pedig hét, szóval könnyebb már velük, mint kisebb korukban.

**Tizenegy évig éltetek együtt. Volt benned aggodalom a döntéskor? Amiatt, hogy hogyan lesz ezután?**

Azt nem mondhatom, hogy nem tartottam tőle, de nekünk a férjemmel sok időnk volt rákészülni erre. Nem egy hirtelen döntést hoztunk, régóta elképzelhető volt, hogy külön utakon folytassuk, csak mostanra érett meg rá a helyzet.

**A neved még mindig Som-Balogh. Megtartod?**

Nem, csak ez még folyamatban van. Várom már, hogy hivatalosan is Balogh Edina legyek.

**Nem szokás beszélni róla, de sokszor a válás segíti hozzá az anyákat, hogy kicsit fellélegezzenek, szabadidő-höz jussanak.**

Ez így van, hiszen amikor együtt éltünk, sokkal inkább én vittem a napi rutint, amibe kicsit bele is kényelmesedtünk. Az édesapjukkal ritkábban volt aktív idejük együtt, most ez is jobban alakul. Én pedig sportolok, nyelvet tanulok, festek, rendezvényeket vezetek... Örülök, hogy megadatik a lehetőség két gyerek mellett, hogy kiteljesedjek, és ne csak körülöttük forogjon az életem. Igenis fontos, hogy az ember önmagában is számítson, ne csak anyaszerepben tudja értelmezni magát, illetve

a külvilág őt. Két bátyám van, és édesanyám annak idején csak nekünk élt. Nem maradt ideje saját magára. Élete utolsó éveiben gyakran mondogatta, hogy ezt az egyet ígérem meg: mindig szánok időt olyan tevékenységekre, amelyek nekem fontosak. Megfogadtam neki, és ehhez hű vagyok azóta is. Bár karrierközpontú sosem voltam; az egyensúly nekem mindig fontosabb volt a pénznél. Nem akarok az életem végén rádöbbenni, hogy mennyi álmom volt, amiket meg sem próbáltam valóra váltani.

**Hogyan érzed, mennyire fogadja el manapság a környezet ezt a szabadabb, individualista felfogást?**

Így, 2024-ben már egyre inkább. Sőt, nagyobb nyomást tapasztalok ebben az irányban. Amikor háztartásbeli voltam hat éven át, nap mint nap elhangzott: és amúgy mivel foglalkozol? Mármost a gyerekeid mellett.

**De akkor nem volt hiányérzeted, ha jól értem.**

Nem. Aktívan és elsődlegesen anya voltam. Amikor eljöttem a sorozatból, tudtam, hogy erről fog szólni az életem, és egy percét sem bánom. Ennek köszönhető, hogy a gyerekeim kiegyensúlyozottak, intelligensek. Ha akkor nem foglalkozom velük annyit, azt később nem tudnám bepótolni. Amikor a gyerekek kicsik, az nem a karrier ideális ideje, vagy ha úgy tetszik: a gyerekek is egyfajta karriert jelentenek.

**Érdekel még egyáltalán, hogy ki mit gondol? Hogy megfelelj vélt vagy valós elvárásoknak?**

Minden feladatnál, amivel megbíznak, maximálisan odateszem magam, de az távol áll tőlem, hogy mindezt a visszajelzésekért tegyem.

**Ez valószínűleg nem volt mindig így, hiszen annak idején jelentkezted a Miss Hungary szépségversenyre, amit 2003-ban meg is nyertél. Fontos volt a külvilág elismerése, esetleg bizonyítani akartál valakinek – vagy önmagadnak...?**

Valójában sosem vágytam rá, hogy szépségkirálynő legyek, nem is gondoltam magamról, hogy szép lennék. A barátnőm jelentkezett egy táborba, én pedig a buli kedvéért vele tartottam. A végén következett egy verseny, de oda eredetileg el sem akartam menni. Tizenkilenc voltam, épp vizsgaidőszakom volt... Erre megnyertem. Talán épp azért, mert nem voltam ráfeszülve.

**Mit szólt a családod?**

A bátyáim kajakoztak, nem igazán értékelték az efféle csajos dolgokat. Apám sem tartotta sokra, még csak nem is gratuláltak. Az igazság az, hogy azóta már én is inkább nehezített pályának érzem ezt, hiszen végigkísér az előítélet: szép, de biztos buta. Elég fárasztó ez ellen küzdeni. **Erre rímel, hogy 2008-ban neked ítéltek a Zenthe Ferenc emléklakettet, ami egy színművészeti díj, és te „A legcsinosabb színésznő” elismerését kaptad.**

*„Örülök, hogy megadatik a lehetőség két gyerek mellett, hogy kiteljesedjek.”*

Ezekre a dolgokra nincs ráhatásod. Miközben a színészetben az, hogy valaki szép, az nagyon kevés nőknél, de férfiaknál is. Nekem mindig is jobban tetszettek azok a karakterszínészek, akik a belső kisugárzással, egyéniségükkel dolgoznak.

**Említetted a napi sorozatot, amivel országosan is ismertté váltál. Még mindig Nádor Kinga vagy „a Barátok köztből”, vagy sikerül ezt levetkőzni? Egyáltalán szeretnéd levetkőzni?**

A mai napig sokan megismernek, de már nem tudják, hogy honnan, ami nem is baj. Éretlen voltam akkoriban, kevés olyan élettapasztalattal, ami segített volna formálni a szerepet. Bekerültem egy hermetikusan elzárt világba, szabadidőm nulla, a feladatom pedig anynyi volt, hogy eljátsszam Kinga szerepét. Kilenc éven át. Biztos jövedelem volt, de ennek ára van. Szerencsére egész jól ki tudtam törni ebből a skatulyából, ami nem mindannyiunknak sikerült.

**Nem is akarnál már folytatást a pályán?**

Sok idő kimaradt, a visszatérés pedig nehéz. Ha jön egy lehetőség, én biztos nem az leszek, aki nemet mond. De aktívan nem keresem.

**Volt azonban, amire sokáig nemet mondtál, ez pedig a reality műfaja.**

**Most viszont elvállaltad, hogy megmérettetsz a Farm VIP vetélkedőben. Miért?**

Érdekelt, hogy mit hoz ki belőlem, és ez volt az első olyan időszak, hogy belefért az életembe. Ezen kívül vállalhatónak tűnt a koncepció, hiszen itt teljesíteni is kell egész komolyan. Persze azért kockázats is vele rendszeren. Korábban mindig szerepet játszottam, önmagam még nem kellett odaadnom soha. A fizikai kihívásoktól kevésbé félttem, az élet engem már megedzett. Az ember sok mindent képes túlélni, még azt is, amiről korábban úgy gondolta, hogy képtelen lenne rá.

**Édesanyádra gondolsz?**

Órá is. Ebbe felnőtt fejjel bele kell törődni: mindenkinek eljön az ideje, és senki nem kérdezi meg tőled, hogy hogyan leszel képes felkelni másnap.

**Aztán a gyerekek miatt az ember mégis felkel.**

Mindenki a gyerekeibe próbál kapaszkodni, de ilyenkor az is kevés. Túlélni, levegőt kapni: ez a feladat. Aztán persze minden nehézség megerősít – közhely, de igaz.

**Talán erre gondolhattál a kommentelő, aki azt írta az egyik fotódhoz: szomorúság van a szemedben.**

Biztosan így van, hiszen értek olyan veszteségek, amelyek örökké velem jönnek. Ettől függetlenül pozitív szemléletű embernek tartom magam, aki a legrosszabb dolgokban is keresi a jót.

**Most talán végre lesz abban is részed: nem titok, hogy Szabó Simon immár a párod: a Farm VIP forgatásán ismerkedtetek meg. Jó választásnak tűnik egy olyan**

**ember, akinek szintén vannak gyermekei, aki hozzá hasonló helyzetben van.**

Mi is így érezzük. Ő érti, hogy min megyek keresztül, mi zajlik bennem. Nem kell megmagyarázni, miért vagyok rosszkedvű, ha például beteg a gyerek. Persze nem irányíthatjuk, hogy kibe szeretünk bele; a szerelem nem válogat. Most egyszerűen csak nagyon jó, hogy van mellettem egy olyan ember, akit tisztetek és szeretek, és ez oda-vissza működik.

**Gyakori vélemény szerint ha gyorsan jön az új kapcsolatot, az okozhat nehézségeket, mert nem volt elég idő elgyászolni a korábbi.**

Ezen már túl vagyok. A külvilág számára persze minden váratlan, de mire odaállsz a dologgal, már dolgozol rajta egy ideje. Mi Krisztiánnal mindent megtettünk, amit lehetett, tiszta a lelkünk. A gyerekeinknek élünk, de köztünk jó ideje megszűnt a kapcsolat. Egy ismertebb ember ilyenkor gyakran megkapja, hogy mondjuk a közösségi oldalakon akkor miért mutattak boldogságot. Valójában ezzel a „civilek” is így vannak, a gondjait senki nem teszi a kirakatba, a négy fal között igyekezik megoldani, és közben a jóra koncentrálni.

Én már soha nem ítélek mások felett, és jó lenne, ha mások is így állnának hozzá.

**Idén betöltöd a negyvenedik évvedet. Annyinak is érzed magad?**

Nem igazán. Tízszer annyi erő van bennem, mint amennyi harmincéves koromban volt, a fizikai állapotom jobb, mint húszéves koromban. Heti háromszor futok tizenkét kilométereket, akkor is, ha nehéz elindulni hajnalban, hidegben, esőben... Nem azért teszem, mert fogyni vagy változni szeretnék, hanem mert kell a lelkemnek.

**Hamburgert azért eszel néha?**

Persze. Szeretek enni, csak már nem úgy, mint régen. Elhízni sosem tudtam, bármit is ettem, de az az igazság, hogy már nem is esnek jól az egészségtelen ételek. Nem iszom cukros üdítőt, kevés szénhidrátot fogyasztok. Azért egy-egy pohár bort szívesen megiszom.

**Tavaly húztál egy vonalat, idén kerek ünneped lesz... Ilyenkor sokan vágnak bele új dolgokba. Vannak titkos terveid?**

Gyerekekkel és festéssel szeretnék foglalkozni, de többet még nem árulnék el erről. Egykor a Képzőművészetre készültem, az általános iskolában rajzversenyeken indultam, később is rajz fakultációra jártam. Az utolsó pillanatban, a magyartanárom biztatására mentem Színitanodába, majd elvégeztem ELTE andragógus-művelődésszervező szakát. Most valami olyat keresek, amiben mindezt egybeolvasztva tudok értéket teremteni.

„Az ember sok mindent képes túlélni, még azt is, amiről korábban úgy gondolta, hogy képtelen lenne rá.”

3

## -AS SEGÍTSÉG AZ ORRRAK!

# Novorin® Plus

Enyhíti az orrfolyást,  
támogatja a sebgyógyulást,  
csökkenti a nyálkahártya  
duzzanatot.

**Novorin Plus**  
1 mg/ml + 50 mg/ml  
oldatos orrspray (10 ml)

2 390 Ft\* helyett  
Maximált akciós fogyasztói ár:

## 2 099 Ft\*\*

209,9 Ft/ml

**Kedvezmény:**  
12%\*\*\*

\*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.

\*\*A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.

\*\*\*Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.

Az akció érvényes és elérhető 2024.03.01-2024.03.31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Xilometazolin-hidroklorid és dexpanthenol hatóanyagú, vény nélküli kapható gyógyszer. Gyártó: POLPHARMA S.A., 19 Pajpłinska Str., 83-200 Starogard Gdański, Lengyelország. Információk: Puckpharma Kft., 1031 Budapest, Nánási út 39. +36 1 796 8197, info@puckpharma.com, mellekhatas@puckpharma.com, www.novorin.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Az Ambrosept

ÚJ!

## mint 20 mg

Maximált akciós fogyasztói ár:

## 2 380 Ft\* helyett

## 1 999 Ft\*\*

111,1 Ft/db

16%\*\*\*

**18 db**

- hatóanyaga az ambroxol helyi érzéstelenítő hatással rendelkezik
- fájdalomcsillapításra javallott heveny torokfájás esetén
- jelentősen csökkenti a fájó torok vörösségét

**Galenika**

Galenika International Kft.,  
2040 Budaörs, Baross utca 165/3.

Az Ambrosept Mint 20 mg szopogató tablettá ambroxol-hidroklorid tartalmú, vény nélküli kapható gyógyszer.

\*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek. \*\*A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak. \*\*\*Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak. Az akció érvényes és elérhető 2024. 03. 01-2024. 03. 31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT,  
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Szöveg: Kempf Zita, foto: Schumy Csaba

6



**Az emberiség az evolúció során bámulatosan alkalmazkodott a környezeti változásokhoz. A globális felmelegedés azonban olyan szélsőségeket hoz sosem látott tempóban, amelyeket szervezetünk egyre nehezebben követ. Ízületi panaszok, fejfájás, gyengeség: ezek csak az enyhébb tünetek. A szív- és érrendszeri problémák felerősödése eggyel komolyabb következmény.**

## KÉT FRONT KÖZÖTT

### Szervezetünknek komoly kihívást jelent a változékony időjárás

Az időjárásban bekövetkező jelentősebb változások mindig is megviselték az arra érzékenyeket. Az utóbbi egy-két évtizedben az érintettek még nagyobb kihívással szembesülnek, hiszen időjárásunk sosem látott szélsőségek között ingadozik – olykor követhetetlenül.

Tavaly nyáron sorra dőltek meg a melegrekordok – ugyanakkor ősszel és télen is: a 2023-as év a második legmelegebb volt Európában, és az eddigi legmelegebb a világon – köztelte az Európai Unió műholdas

megfigyelési programja, a Copernicus. Ezzel párhuzamosan tavaly számos szélsőséges eseményt is feljegyeztek szerte a világon; hőhullámokat, árvizeket, aszályokat és erdőtüzeket. Magyarországon nyáron többször is előfordult csaknem 40 fok árnyékban, október 20-án több területen volt 30 fokos meleg, december elején Békéscsabán 18, Zalában ugyanazon a napon mínusz 0,5 Celsius-fokot mértek. A békéscsabai adattal több mint hatvan év rekordot sikerült

felülmúlni. A középhőmérséklet országosan 12,23 Celsius-fok volt, ami mintegy másfél fokkal meghaladta az 1991–2020-as években mért átlagot. Azon már meg sem lepődünk, hogy a klasszikus évszakok átalakulnak; rövidülnek az átmeneti évszakok, havat egyre ritkábban látunk. Miközben mi körülbelül ennyit érzékelünk az éghajlatváltozásból, a tudósok a globális folyamatokra is rálátnak. Tavaly decemberben Dubajban zajlott az ENSZ éghajlatváltozási

csúcstalálkozója, ahol közölték: fennáll a veszélye annak, hogy az ember által okozott klímaváltozás hatására végérvényesen tönkremehet a Föld természeti rendszerei közül több is, például a grönlandi és a nyugat-antarktiszi jég-táblák a század végére felolvadhatnak, a melegvízi korallzátonyok elhalhatnak, óceáni áramlatok változnak meg. Távoli problémáknak tűnhetnek, de nem azok, hiszen dominóhatást indítanak el olyan szintű veszélyekkel, amilyenekkel még nem szembesült az emberiség. „Teljes ökoszisztémák mehetnek tönkre” – jelentette ki Tim Lenton, az Exeteri Egyetem tudósa.

#### Mérföldkő: 2 fok

Amikor a globális átlaghőmérséklet először haladta meg több mint két fokkal az iparosodás előtti szintet, Ürge-Vorsatz Diána fizikus, klímakutató úgy nyilatkozott, ez

kétségtelenül rossz hír mind az emberiségre, mind általában az élővilágra nézve. Ugyanakkor az InfoRádióknak hozzátette: egy-egy átmeneti periódus önmagában nem meghatározó, és tragikusnak még nem nevezhető. A helyzetet sokat segíthetne, ha sikerülne jelentősen csökkenteni az üvegházhatású gázok kibocsátását, és tömegeket átterelni növényi alapú táplálkozásra. „Az emberiség történelmében nagyon sok birtelen társadalmi és technológiai változás történt már” – biztat mindenkit Steve Smith, szintén az említett nagy-britanniai egyetemről.

Amíg azonban a világ vezetői és élvonalbeli tudósai megpróbálják mérsékelni a káros folyamatokat, nekünk el kell fogadni, hogy világunk sosem lesz már olyan, mint egykor volt. Az éghajlatunk például már most jelentősen megváltozott: nagy melegekre

készülhetünk, a szánkót pedig csak akkor tartjuk meg, ha hajlandók vagyunk telente sok kilométert utazni egy kis havas élményért.

#### Kapunk hideget-meleget



Sokakat persze nem is az érint igazán, hogy lehet-e szánkózni vagy sem, a többség inkább a változékonyságra és az egészségügyi hatásokra panaszkodik. Valóban óriási ingadozások történnek: egyik nap tíz-tizenöt fok is lehet, míg másnap fagypont alá esik a hőmérséklet. Olykor már a tavaszban érezzük magunkat, máskor váratlanul lecsap ránk a rideg tél. És bár a többség szereti a nyarat, a kánikulát már egyáltalán nem várja – márpedig nagy eséllyel idén sem lesz hűvösebb, mint tavaly volt. Mindez pedig közvetlenül és bizonyítottan hat az egészségünkre. Olyannyira, hogy az elmúlt tíz év alatt évente átlagosan 780 halálesetért a hőség volt felelős – mondta dr. Páldy Anna, a Nemzeti Népegészségügyi Központ főorvosa az MTA Környezet



[www.tevamegoldasok.hu](http://www.tevamegoldasok.hu)

## nasopax

**Orrdugulás?  
Próbálja ki  
az új Nasopax Uno  
Kamilla orrsprayt!**

-  csökkenti az orrdugulást
-  allergiás és megfázásos eredetű orrdugulás esetén egyaránt használható!
-  Kamillaolajat tartalmaz
-  Lágy gél állagú termék, használat előtt felrázandó
-  Befúvás után néhány percen belül kifejti hatását!

**Nasopax Uno Kamilla**  
orspray  
10 ml



**2625 Ft\* helyett**  
Maximált akciós fogyasztói ár:  
**2349 Ft\*\***  
234,9 Ft/ml

**Nasopax Uno Kamilla orrspray 6 éves kor felett alkalmazható!**

Nasopax Uno Kamilla orrspray 10ml. Hatóanyag: oximetazolin-hidroklorid, **Vény nélkül kapható gyógyszer.** Oximetazolin tartalma miatt nem szabad 7 napnál hosszabb ideig alkalmazni. (A készítmény ismételt alkalmazása előtt néhány nap szünetet kell tartani.) Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pálfi utca 13. Dokumentum lezárásának dátuma: 2024.01.22. NSP-HU-00018  
\*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melyből az akcióban részt vevő gyógyszertárak részvételével az akciós ár magasabb kedvezményt is biztosíthatnak. Az akció érvényes és elérhető 2024.03.01-2024.03.31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban, Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

**teva**

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

és Egészség Osztályközi Állandó Bizottság egy korábbi tudományos ülésén. „Hőhullámok idején sokan halnak meg szív-érrendszeri betegségek, kiszáradás, veseelégtelenség miatt. Más esetekben súlyosbodnak az alapbetegségek.” A doktornő kiemeli, hogy ilyen szempontból különösen veszélyeztetettek a cukorbeteg vagy az elhízásban érintettek. Érzékletes hasonlattal él dr. Breuer Hajnalka meteorológus, az ELTE Meteorológiai Tanszék egyetemi adjunktusa: „Egy kéthetes hőhullám olyan, mintha szívünk maratont teljesítene egy rövidtávú futó erőbedobásával. Ilyen elhúzódó és folyamatos terhelésben bizony előfordulhat, hogy egy idő után »elpattan« valami a szervezetben. Ha az időjárás egészségügyi hatásait vizsgáljuk, a legfontosabb kockázati tényező kétségkívül a megemelkedett környezeti hőmérséklet” – teszi hozzá a szakember. Ezek persze a legszélsőségesebb esetek, de jól mutatják, milyen jelentős hatással bírnak a környezeti körülmények a testünkre. Kiváltképp igaz ez gyerekek vagy idősek esetében – az ő szervezetük nehezen tudja hosszú ideig fenntartani a hűtésért felelős folyamatokat.

## A kiszámíthatóság fél siker

A tartós hőség mellett a hirtelen időjárás-változást, vagyis a fronthatást tűrik sokan nehezen. Ez már sokkal összetettebb hatásmechanizmus, hiszen ilyenkor nem csupán a hőmérséklet ingadozik, de a légnyomás és a páratartalom is – akár igen széles skálán. „A hidegfrontok többnyire erősebben hatnak a szervezetre, mint a melegfrontok, de nem mindegy, hogy télen vagy nyáron érkezik például egy hidegfront, és vele hány fokot csökken a hőmérséklet, ahogy az sem, hogy milyen krónikus betegséggel küzd valaki – magyarázza Breuer Hajnalka. – Egyéni érzékenység kérdése is, hogy valakit melyik fronthatás visel meg és mennyire.”



A tünetek sem követnek azonos mintázatot: vannak, akiknél a hidegfront okoz fejfájást, másoknál épp ellenkezőleg: a melegfront hoz magával rendre ilyesmit. Még olyan kutatási eredmény is ismert, mely szerint ha az érintett ízületi fájdalmi alapján nem tudja megmondani, milyen idő várható, akkor valószínűleg nem is frontérzékeny – legfeljebb egyfajta placebohatás érvényesül nála: annyira hisz a front erejében, hogy valódi tüneteket kezd érzékelni, ha ilyenmiről olvas az időjárás-jelentésben.

Míg a hőhullámok emberi szervezetre gyakorolt hatása alaposan dokumentált tudományosan is, a frontok egészségügyi következményeinek kiszámíthatóságát nem tekinthetjük bizonyítottnak – inkább csak megfigyelések, tapasztalatok állnak rendelkezésre. Ráadásul az előrejelzés sem egyszerű: „Meghatározó a pontos időjárási helyzet – mondja a meteorológus. – Van, amikor már több napra előre látni lehet, hogy mikor érkezik meg egy hidegfront. Jó példa lehet erre, ha az Atlanti-óceán térségéből érkezik egy ciklon, miközben felettünk nincs erős anticiklon. Egészen más a helyzet, mondjuk, ha a Földközi-tenger térségéből jön hasonló. Ezekre jellemző, hogy sok csapadékot hoznak, ellenben kisebb hőmérséklet-változást eredményeznek. Ilyenkor az előrejelzések bevalása átlagosan csupán 12 és 36 óra közé tehető. Egy apró változás is elég lehet ahhoz, hogy kártyavárként borítsa a korábbi előrejelzéseket.”

Ezáltal a felkészülés is nehezebb azok számára, akik megérik a légköri



## Mi is a front pontosan?

Az időjárási front olyan légköri képződmény, ami hideg és meleg légtömegek határán alakul ki. Ilyenkor az alapvető meteorológiai paraméterek, mint például a hőmérséklet, a légnyomás, a páratartalom vagy a szélerősség, egyszerre, hirtelen változnak. Megkülönböztetünk hideg- és melegfrontot attól függően, hogy milyen légtömegek váltják egymást. Hidegfront esetén a front előtt meleg, mögötte hideg levegő halmozódik fel – melegfront esetén fordítva, de létezik kettős fronthatás is.

hullámzásokat. Ugyanakkor bizonyos kockázati csoporthoz tartozók esetében működhet egyfajta jelzőrendszer. Ezen dolgozik a Semmelweis Egyetem kutató testvérpárja, Boussoussou Nóra és Boussoussou Melinda, akik egy újnak számító tudományterületet, a kardiometeorológiát alapozták meg. A Scientific Reports tudományos folyóiratban megjelent tanulmányukban arról írnak, hogy az időjárási és klímaviszonyok hogyan változtatják meg a betegösszetételt (és a páciensek számát) a kórházi sürgősségi osztályokon. Elemzésük szerint akut panaszok legnagyobb arányban cukorbeteg és magas vérnyomásban szenvedők körében fordulnak elő extrém időjárás-változások idején. A szakemberek szeretnék olyan előrejelző rendszert kidolgozni, amely figyelmeztet a kardiometeorológiai szempontból megterhelő időszakokra. Ilyenkor változtatni lehetne például a gyógyszeres terápián, adagoláson, és persze figyelembe lehetne venni a légköri tényezőket a tervezhető operációk esetében is.

Szöveg: K. Z., fotó: Dreamstime



## A C-vitamin erejével egész évben



#1

Maximált akciós fogyasztói ár:  
**1 999 Ft\*\***  
66,6 Ft/ml  
**2 150 Ft\* helyett**

-7%\*\*\*



\*A leggyakrabban választott cseppalapú C-vitamin. Az IQVIA Pharmatrend Sell-out adatai szerint 2022. Május – 2023. Április közötti időszakban, a gyógyszerári értékesítés alapján a 04D1M kategóriában. IQVIA Full PTR, MAT 04/2023 National data. Combined channel. Sell-Out Unit. Sell-Out Value measures. 04D1M – PLAIN VITAMIN C – MIXTURES (ORAL) © 2023 IQVIA and its affiliates. All rights reserved. | Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek. | Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak. \*\*Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak. Az akció érvényes és elérhető 2024. 03. 02-2024. 03. 31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszerárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek. Cebion 100 mg/ml belsőleges oldatos cseppek (30 ml). Aszkorbinsav (C-vitamin) tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. P&G Hungary Kkt., 1082 Budapest, Kistaludt utca 38. Tel.: 06-1-451-1256, MAT-HU-OTHER-24-000005 (2024.01.31.)

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓ, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT.

**FEJFÁJÁS**

**FOGFÁJÁS**

**MENSTRUÁCIÓS FÁJDALOM**

**HÁTFÁJÁS**

**GYORS MEGOLDÁS A KÍNZÓ FÁJDALOM CSILLAPÍTÁSÁRA**

Cataflam Dolo Rapid  
25 mg lágy kapszula  
20 db  
Maximált akciós fogyasztói ár:  
**3 899 Ft\*\***  
195 Ft/db  
4 200 Ft\* helyett

\*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek. \*\*A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak. Az akció érvényes és elérhető 2024. 03. 01-2024. 03. 31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszerárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek. Diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: Haleon Hungary Kft., 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: +36 1 225-5800 A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies. PM-HU-CATAP-24-00001, Jóváhagyás dátuma: 2024. január

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



# szimpatika gyógyszertár



## MÁRCIUSI AKCIÓ

Az akció érvényes 2024. március 1–31. között  
vagy a készlet erejéig a SZIMPATIKA patikákban.

**RACIBUM®**  
100 mg kemény kapszula  
10 db

**-12%\*\*\***



Felnőttek akut hasmenéses tüneteinek kezelésére. Gyorsan hat és egyetlen kapszula hatása kb. 8 órán át tart. Megkíméli a szervezetet a túlzott só- és vízvesztéstől.

Hatóanyag: racekadotril  
Forgalmazza: Slavia Hungaria Kft.  
1133 Budapest, Váci út 116-118.  
23STADARACIBUM2AP4/2023.06.15.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 275 Ft\* helyett  
**1 999 Ft\*\***  
199,9 Ft/db

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

**MAGNE B<sub>6</sub>**  
bevont tablettá  
180 db

**-8%\*\*\***



Segít, hogy a legjobbat hozd ki magadból! Javallat: Magnéziumhiány kezelésére.

Hatóanyag: magnézium-laktát, piridoxin-hidroklorid  
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.  
1138 Budapest, Váci út 133. E ép. 3. em.  
Gyógyszer- és egyéb termékei: (+36 1) 505 0055 Web: www.sanoft.hu  
MAT-HU-2300983 (2023.08.14)  
Vény nélkül kapható gyógyszer

7 500 Ft\* helyett  
**6 899 Ft\*\***  
38,3 Ft/db

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

**FLAMBORIN®**  
500 mg/ml belsőleges oldatos cseppek  
20 ml

**-12%\*\*\***



Hatékonyan csillapítja a lázat és a fájdalmat már csecsemő kortól. Kólikás fájdalomra is! Laktózmentes.

Hatóanyag: metamizol-nátrium-monohidrát  
Forgalmazza: Richter Gedeon Nyrt.  
1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Mellékhatás bejelentés: +36 1 505 7032; medinfo@richter.hu  
80/2024/OTC/LZD-2024.01.11  
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 160 Ft\* helyett  
**1 899 Ft\*\***  
95 Ft/ml

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

**CALCITRIO EXTRA 50+**  
filmtabletta  
50 db

**-12%\*\*\***



Komplex készítmény a csontok egészségéért 50 év feletti nőknek. Nyolc ásványi anyagot, vitamint és nyomelemeket tartalmaz, melyek többféle módon támogatják a csontok egészségét.

Forgalmazza: Innovelle Pharma Kft.  
1118 Budapest, Dayka Gábor utca 3.  
Étrend-kiegészítő készítmény

3 300 Ft\* helyett  
**2 999 Ft\*\***  
60 Ft/db

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

**VISINE® RAPID**  
0,5 mg/ml oldatos szemcsepp  
15 ml

**-10%\*\*\***



A szem kisebb, nem fertőző irritációi (amit például füst, por, szél, klóros víz, fény vagy allergia okozhat) okozta szemvörösség átmeneti kezelésére.

Hatóanyag: tetrazilin-hidroklorid  
Forgalmazza: JNTL Consumer Health (Hungary) Kft.  
1112 Budapest, Battoni út 2/a  
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 110 Ft\* helyett  
**2 799 Ft\*\***  
186,6 Ft/ml

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

**VOLTAREN DOLO**  
25 mg bevont tablettá  
20 db

**-8%\*\*\***



Enyhíti az izom- és ízületi fájdalmakat, hátfájást, a megfázás és influenza következtében kialakuló fájdalmakat.

Hatóanyag: diklofenak-kálium  
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.  
1124 Budapest, Csörsz u. 43.  
Tel.: 06 1 225-5800  
PM-HU-ADV-22-00033  
Vény nélkül kapható gyógyszer

3 700 Ft\* helyett  
**3 399 Ft\*\***  
170 Ft/db

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

**EUROVIT D-VITAMIN FORTE**  
3000 NE tablettá  
90 db

**-12%\*\*\***



A magas D-vitamin tartalma támogatja az immunrendszer egészséges működését.

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.  
4042 Debrecen, Palla út 13.  
Étrend-kiegészítő készítmény

3 580 Ft\* helyett  
**3 149 Ft\*\***  
35 Ft/db

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

**AKUSTONE**  
fülspray  
15 ml

**-12%\*\*\***



Összetevői megkönnyítik a fülsírdugó eltávolítását, megelőzik kialakulását.

Gyártja és forgalmazza: Alfom Hungary Kft.  
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.  
34\_202402\_aku  
CE Gyógyszeri segédesszközök minősítő orvostechnikai eszköz

3 750 Ft\* helyett  
**3 299 Ft\*\***  
219,9 Ft/ml

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

**ACNEMINUM**  
tablettá  
30 db

**-12%\*\*\***



A háromszínű árvácska kivonat belülről támogatja a bőr egészségét.

Gyártja és forgalmazza: Alfom Hungary Kft.  
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.  
35\_202402\_acne  
Étrend-kiegészítő készítmény

3 865 Ft\* helyett  
**3 399 Ft\*\***  
113,3 Ft/db

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

**AMBROSEPT MINT**  
20 mg szopogató tablettá  
18 db

**-16%\*\*\***



A szopogató tablettá helyi érzéstelenítő hatással rendelkezik, fájdalomcsillapításra használják heveny torokfájás esetén.

Hatóanyag: ambroxol  
Forgalmazza: Galenika International Kft.  
2040 Budábrs, Baross utca 165/3.  
2023-0020  
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 380 Ft\* helyett  
**1 999 Ft\*\***  
111,1 Ft/db

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

**UROSTEMOL MEN**  
kemény kapszula  
40 db

**-8%\*\*\***



A három hatóanyagot tartalmazó készítmény enyhíti a húgyhólyag-tülműködés, hólyaggyengeség miatt fellépő, vagy jóindulatú prosztata megnagyobbodás okozta alsó húgyúti tüneteket.

Forgalmazza: Omega Pharma Hungary Kft.  
1138 Budapest, Madarász Viktor utca 47-49.  
Vény nélkül kapható hagyományos növényi gyógyszer

5 450 Ft\* helyett  
**4 999 Ft\*\***  
125 Ft/db

Hagyományos növényi gyógyszer. A javallatokra való alkalmazása a régóta fennálló használaton alapul.  
A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

**BÉRES SZEMERŐ FORTE**  
filmtabletta  
90 db

**-12%\*\*\***



Komplex készítmény vitaminokkal, 20 mg cinkkel, 20 mg luteinnel, és rézzel.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.  
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.  
BSZF2403ADSZI  
Étrend-kiegészítő készítmény

11 050 Ft\* helyett  
**9 699 Ft\*\***  
107,8 Ft/db

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

**FLEBAVEN**  
1000 mg tablettá  
60 db

**-12%\*\*\***



Krónikus vénás elégtelenség okozta panaszok és tünetek és akut aranyérbetegséggel összefüggő tünetek kezelésére javasolt felnőttek számára.

Hatóanyag: mikronizált diczimin  
Forgalmazza: KRKA Magyarország Kft.  
1138 Budapest, Dunavirág u 2-6.  
3.torony 6.emelet  
HUKRKPAT2022138  
Vény nélkül kapható gyógyszer

8 410 Ft\* helyett  
**7 399 Ft\*\***  
123,3 Ft/db

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

**NOVORIN PLUS**  
1 mg/ml + 50 mg/ml orrspray  
10 ml

**-12%\*\*\***



Enyhíti az orrfolyást és a nehezített orrlégzést, elősegíti a bőr és a nyálkahártya sebgyógyulását és csökkenti az akut orrmelléküreg-gyulladást.

Hatóanyag: xilometazolin-hidroklorid, dexpanthenol  
Forgalmazza: PuckPharma Kft.  
1031 Budapest, Nánási út 39.  
Tel.: 36 1 796-8197  
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 390 Ft\* helyett  
**2 099 Ft\*\***  
209,9 Ft/ml

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

**NUROFEN RAPID FORTE**  
400 mg lágy kapszula  
20 db

**-9%\*\*\***



2x gyorsabb felszívódású lágy kapszula enyhíti a fejfájást.  
\*A Nurofen bevont tablettákhoz képest.

Hatóanyag: ibuprofén  
Forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft.  
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.  
Tel.: +36(1)250-8399  
E-mail: consumerhealth\_hu@reckitt.com

3 955 Ft\* helyett  
**3 599 Ft\*\***  
180 Ft/db

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

**NASOPAX UNO KAMILLA**  
orrspray  
10 ml

**-10%\*\*\***



Nátha és allergia okozta orrdugulás tüneteinek enyhítésére. Kamilla olajjal.

Hatóanyag: oximetazolin-hidroklorid  
Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.  
4042 Debrecen, Palla út 13.  
Vény nélkül kapható gyógyszer

2 625 Ft\* helyett  
**2 349 Ft\*\***  
234,9 Ft/ml

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

EP = Egészségpénztári kártyára is kapható. Az egyes gyógyszertárakban elfogadott egészségpénztári kártyák eltérőek, vásárlás előtt, kérjük, érdeklődjön gyógyszerésztárában!  
\*Az akciót megelőző 30 napban alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.  
\*\*A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.

\*\*\*Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak. Az akció elérhető a részt vevő SZIMPATIKA gyógyszertárakban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához! A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.





**Óvnánk a gyerekeinket az állandó képernyőnézéstől, de közben minket is elsodor a digitalizáció. Ráadásul nekik már egy teljesen más világban kell majd érvényesülniük, amelyben épp a mi eszközeink számítanak majd elavultnak.**

## Jó és rossz egyszerre Így szelídítsük meg a digitális világot!

A telefonunkon nézzük meg, hogy milyen az időjárás, mikor jön a busz. Ott intézzük a bevásárlást, fizetjük a számlákat, elolvassuk a híreket, ránézünk a gyerek jegyeire, felhívjuk a nagyit... összehozunk egy értekezletet online. Az életünk szép lassan átveddött a digitális térbe. A laptopon dolgozunk az irodában és otthon, de menet közben sem tesszük le a mobiltelefont. Persze azért beülni egy kávézóba a barátunkkal semmihez sem hasonlítható. A kávé illata nem megy át a képernyőn. A monitoron keresztül senki nem fogja meg a kezünket. És bizony a színház, mozi is hiányozna a sok sorozatnézés után. Egyszerővel sokat köszönhetünk a technikai vívmányoknak, valóban megkönnyítik az életünket, ugyanakkor (szerencsére) nem helyettesítik azt. Mi, felnőttek ezt már felfogjuk, a gyerekek azonban nehezen értik meg, miért ne csetelhetnének egész nap – ha már az iskolába úgysem vihetik magukkal a telefont, tabletet. Miközben sokszor már ők is azon kapják a házi feladatot. Nézem a gyermekemet, ahogy tanulja kanyarítani a betűket. Arra gondolok, vajon mikor írtam le bármit utoljára kézírással a nevemen kívül? Még a telefonszámokat is a telefonomba jegyzem fel – évek óta. Fontos persze jól megtanulni a kézírást, de vajon fogja még a lányom használni? Bizony, a számítógéppel már jobban boldogul. És mire felnő, talán papír sem lesz az irodájukban. Mármost ha lesz iroda. Az én kislányom talán már a tengerentúlról fog dolgozni a kényelmes lakásából. Ha azonban ez a jövő, akkor miért akarjuk mindenáron tiltani a kicsiket a képernyőtől? Vagy annyira nem is akarjuk?

Az egykori szigorú tiltás ma már átalakult valamiféle középúttá: talán a szülők is megértették, hogy nincs értelme szembemenni a mindent elsöpítő modernizációval. Ám épp ezen átfogó jellege miatt nagyon is kell szabályozni, sőt, meg kell tanulnunk védekezni a káros hatásaival szemben. És persze megvédeni a gyerekeinket addig is, amíg nem lakják be biztonsággal az új világot. Mert a digitális tér már csak olyan, mint az igazi: rengeteg hasznos, jó dolog érhető el rajta keresztül, de legalább ugyanannyi félelmetes is.

### Felnőttek és gyerekek veszélyben

2023 első negyedévében interneten vagy telefonon keresztül támadó csalók két és fél milliárd forintot szereztek meg magánszemélyektől, az utolsóban pedig már nem kevesebb, mint tízet. Adathalász e-mailek, hamis banki oldalak, ál-csomagküldő sms-ek, hívószám-hamisítás... Az eszközök változatosak, és ma már a mesterséges intelligencia is tökéletesíti a módszereket. Az automata telefonhívás akár egy ismerősünk hangján is megszólalhat... Gondoljunk csak bele: ha a felnőttek ilyen nagymértékben dőlnek be ezeknek a becsapásoknak, vajon micsoda veszélyben lehet egy gyanútlan kisgyerek, akinek még fogalma sincsen arról, milyen a külvilág valójában! Ráadásul tőle többnyire nem is pénzt, hanem sajnos valami sokkal értékesebbet akarnak. „A gyerekek egyre kisebb korukban kapnak digitális eszközt a kezükbe” – hívta fel a figyelmet Solymos Ákos



információbiztonsági szakértő a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat által rendezett 21. Safer Internet Day/Biztonságos Internet Naphoz kapcsolódó programon, ahol a világháló szükségességére, előnyeire és veszélyeire hívták fel a figyelmet. „Ismerek olyan kisiskolást, akinek már hat éves korában volt Facebook-profilja, noha hivatalosan tizenhárom év a korhatár. Ha már a kezükbe adjuk a különféle kütyüket, előtte feltétlenül beszéljük meg velük, hogyan is kell jól használni ezeket! Vegyük figyelembe a különféle programok által ajánlott korhatárokat, határozzunk meg szabályokat és időkeretet, de elsősorban ismerjük meg azt, hogy mit néznek, mivel játszanak a gyerekeink a neten!” Solymos Ákos nem hisz a tiltásban, vagy például azokban a szoftverekben, amivel a szülő folyamatosan nyomon követheti, pontosan mit csinál a gyermeke. Mint mondja, az efféle állandó felügyelet bizalmatlanságot szülhet a gyermekünkben, és féltő, hogy nem hozzánk fordul majd segítségért, ha netán bajba kerül. „Ráadásul ha nagyon meg akar valamit nézni, a barátja telefonján ügyis megteheti. A megismerésben és a sok beszélgetésben jobban hiszek. És persze a példamutatásban! Ha mi magunk folyton a mobilunkat nyomkodjuk, hogyan várhatjuk el tőle, hogy letegye az övét?”

A szakértő szerint a legfontosabb, amit tudatosítani kell a gyermekünkben, az az, hogy ha bármilyen rossz érzése van, furcsa vagy félelmetes tartalommal találkozik, szóljon nekünk. Lehet, hogy ártalmatlannak bizonyul a dolog, de legalább tudunk beszélni róla, és véletlenül sem fordulhat elő, hogy mondjuk meztelen képet oszt meg magáról, amit aztán viszontlát egy iskolai csoportban. Merthogy ilyen esetből is egyre több van.

Ezzel meg is érkezünk a sokak számára legfélelmetesebb (és valóban reális veszélyt jelentő) digitális területre: a szexuális jellegű tartalmakéra.

### A lelküknek sem tesz jót

Kevesen tudják, de ha egy kiskorú egy másik kiskorúról oszt meg efféle felvételt, az törvénytörtést követ el, amelynek büntetési tétele megegyezik a csoportos rabláséval... De elgondolkodtató tény az is, hogy a fiatalok szexuális abúzusát ábrázoló tartalmak körülbelül 20 százalékát maguk a gyermekek készítik – óvatlanságból, tudatlanságból. És persze mások ezekkel visszaélnak. De a direkt szexuális tartalom nem csak úgy lehet káros, ha a kiskorú közvetlenül érintett. Egy hétszáz, 13-25 év közötti fiatal megkérdezésével készült felmérésben maguk a fiatalok említették a pornófilmeket, mint az egyik leggyakoribb online függőségi formát a videojátékokon, közösségi oldalakon, csetelésen túl. És ez bizony nem csak a fiúkat érinti; „A 11 és 16 év közötti lányok leggyakoribb keresőszava a neten a pornó” – ismertet egy meglepő tényt Berezcki Enikő ifjúsági és generációs szakértő, aki hangsúlyozza: az efféle tartalmak torzítják



a fiatalok intimitásáról, párkapcsolatokról szóló elképzelését. „Ezeket a képeket a testek sokszor nem valószerűek, az elmesélt történetek pedig nőellenesek” – teszi hozzá a mentálhigiénés szakember, aki szerint a szülő sokat tehet ennek a képnek az átformálásáért.

Jó hír, hogy a tinédzserek 62%-a igényli az erről való beszélgetést a szülővel – a megfelelő időben. „Fontos, hogy ne terheljük túl információkkal – tanácsolja Berezcki Enikő. – Először kérdezzük meg: te mit hallottál erről? És ahhoz mértent vigyük tovább a témát. Legyünk nyitottak, elérhetőek, ha bármit kérdeznek. Sugározzuk azt, hogy a szexualitás természetes területe az életnek. Magunk is felhozhatjuk a dolgot. Ha nehéz, akkor kössük egy kutatáshoz, amit olvastunk, egy filmhez, amit néztünk. Fontos, hogy elmondjuk: amit ott látnak, az nem a valóság. Különböző ezek az élmények megnehezíthetik számukra a valós kapcsolatépítést.”

### A világháló behálóz

Ennél is ijesztőbb a tény, hogy mennyien próbálnak fiatalokorúakat az interneten behálózni. „Erről már jó korán beszélhetünk a gyerekekkel, anélkül, hogy nagyon megijesztenénk. Tanítsuk meg nemet mondani olyan esetekben, amikor valaki olyasmit kér tőle, amit nem szeretne teljesíteni. A tapasztalat az, hogy azok, akiknek az önértékelése a helyén van, könnyebben képviselik az érdekeiket. Erősítsük bennük az érzést, hogy értékesek, és nem csak a külsejük miatt” – mondta el a szakértő a netbiztonsági rendezvényen.

„Beszélgetni, beszélgetni, beszélgetni. És kérdezni – ért egyet Rónaszéki Péter internet-oktató a szülők szerepéről. – Megérteni, milyen problémákkal szembesülnek, érdeklődni, mit csinálnak az online térben: ez a szülő feladata.” Ő az aggó apák táborát erősíti, ezért úgy véli, mindez együtt



kell járjon az eszközök kontrolljával, a különféle szülői szűrőprogramok használatával – ezek már minden operációs rendszerben elérhetőek. A különféle alkalmazásokon és készülékeken nemcsak limitek állíthatók be, de egyes időintervallumok és tartalommal szembeni korlátok is. Emellett meghatározhatjuk, mely funkciók legyenek állandóan engedélyezettek, hiszen az, hogy felhívhasson minket, hogy üzenetet küldhessen, épphogy a biztonságát erősíti. „A lányomnak tizenhárom évesen lett Facebook-profilja, de ezzel ő volt az utolsó az osztályában...” – meséli a háromgyermekes édesapa, aki szerint a mesterséges intelligenciától sem kell jobban tartani, mint egy hús-vér embertől, sőt, nagyon is hasznunkra lehet, hiszen most formálódik az a jövő, aminek ez már a része lesz. A szakértő mosolyogva bevallja: „Velem is előfordult, hogy Messengeren üzentem a gyerekeimnek, hogy kész a vacsora...”

Hasznos oldalak szülőknél:

Hello Szülő! platform • [generationdilemmas.com](http://generationdilemmas.com)  
• [protectyoungeyes.com](http://protectyoungeyes.com) • [saferinternet.hu](http://saferinternet.hu)

## Márciusban is játsszon velünk!

+	ANNYI MINT, RÖVIDEN	GYALOG-ÁTKELŐ-HELY	CINCOGÓ ÁLLATKA	FESTŐ (ARNOLD)	LATINUL: EGO	SVÉD AUTÓJEL	VÍZ-ELZÁRÓ MŰTÁRGY	VILÁGOS ELLEN-TÉTE	IDŐSZAK, KORSZAK	GAUSS JELE	LENDÜ-LET	GÁZ, NÉMÉTŰL	HELYNÉV RÉSZE!	+
1														E
...	FOX; AMERIKAI SZÍNÉSZ-NŐ					HABZÓ ITAL HAJÍT				A SZITÁR IS EZ MITIKUS ÓRIÁS				
+	FIZETÉS						KÉTSÉG-BE VONÁS A CSÖRÖ-GE IS EZ						LITER CSÖKKEN A SEBES-SÉGE	
	2													
	NAGYJÁ-BÓL AZON A HELYEN								INDIUM SPANYOL MEGSZÓ-LÍTÁS			A FÖLD FELÉ KURCSA-TÓVIUM		
	AZ ŐZ HÍMJE			JÓL BEVIZEZ TŰZ- CSÓVA						KUTYA HÍMJE LABDA- JÁTEK				
	KÉRDŐ-SZÖCSKA	ELNÖKI, RÖVIDEN VÖRÖSIN- GES FIÚ				PIANO AZ EGYIK SZÓFAJ		VARÁZS- LÓ ÖRÖKÍTŐ- ANYAG						... MÁTÉ; A TENKES KAPL- TÁNYA
	HOSSZÚ MORZE- JEL		BECÉZETT ÁKOS KÖZÉPEN RÁÉG!				... RISI; OLASZ RENDEZŐ EZÜST					SZINTÉN NE NYÉL KÖZEPE!		
	A KÖOLAJ EGYIK ALKOTÓ- ELEMÉ				FÜGGŐ- FOLYOSÓ MÉTER, RÖVIDEN				FURAT					
+	G													

Kedves Olvasóink! Jelen pillanatban nem kapcsolódik nyereményjáték a keresztrejtvényünkhöz. Kellemes időtöltést, jó szórakozást kívánunk a kitöltéséhez! A helyes megfejtés egy, az egészségünkkel kapcsolatos fontos mondat.

**BioCo**

12%<sup>\*\*\*</sup> kedvezmény

**BioCo** 80 db

A prosztata megfelelő működéséért

**ProstaMen**

- 320 mg szabalpálma
- 150 mg kisvirágú fűzike
- 175 mg csalángyökér kivonattal

# ProstaMen

A PROSZTATA MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉÉRT

Alkalmazása elsősorban 45 év feletti férfiak számára javasolt, a prosztata és a húgyúti rendszer megfelelő működésének támogatására.

\* Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.  
\*\* A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.  
\*\*\* Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.  
Az akció érvényes és elérhető 2024.03.01-2024.03.31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.  
Gyártja és forgalmazza: BioCo Magyarország Kft. 3021 Lőrinci, Arpád u. 92-100.  
Étrend-kiegészítő termék. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegészítő, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Maximált akciós fogyasztói ár:  
**4 299 Ft\*\***  
4 885\* helyett (53,7 Ft/db)

BIOCO.HU

# ERŐSÍTSD MEG BÉLFLÓRÁD VÉDELMI KÉPESSÉGÉT!

Normaflore<sup>®</sup> belsőleges  
szuszpenzió (30x5ml)

Maximált akciós  
fogyasztói ár: 5 299 Ft\*\*

35,3 Ft/ml  
5 775 Ft\* helyett



Tartós védelem az antibiotikum-kúra első napjától

Cukormentes Laktózmentes Gluténmentes Adalékanyagmentes

A Normaflore antibiotikum-terápia során kialakuló hasmenés megelőzésére és kezelésére, illetve fertőzőes hasmenés kiegészítő kezelésére adható. Bacillus clausii 4 törzsének (O/C, N/R, SIN, T) spóráit tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer. • MAT-HU-2301351 (2023.11.14.)

sanofi

# ÉPÍTSD BE A MINDENNAPI RUTINODBA!

Magne B<sub>6</sub> bevont tableta  
(180 db)

Maximált akciós  
fogyasztói ár: 6 899 Ft\*\*

38,3 Ft/db  
7 500 Ft\* helyett



6 éves kortól adható. A Magne B<sub>6</sub> bevont tableta 470 mg magnézium-laktát-dihidrátot és B<sub>6</sub>-vitamint tartalmazó, vény nélkül kapható gyógyszer. Javasolt napi adagja terhesség és szoptatás ideje alatt legfeljebb 4 db bevont tableta. Javallat: magnéziumhiány kezelésére. • MAT-HU-2300993 (2023.05.15.)

sanofi

\* Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.  
\*\* A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.  
\*\*\* Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.  
Az akció érvényes és elérhető 2024.03.02-2024.03.31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.  
Opella Healthcare Commercial Kft. • 1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet • Tel.: (+36 1) 505 0050  
Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055 Web: www.sanofi.hu, www.normaflore.hu • www.magneb6.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL  
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG  
KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

BÉRES

# CSAK ÍGY TOVÁBB AZ EGÉSZSÉGEDÉRT!

**-15%  
\*\*\***

**Actival Extra  
filmtabletta 120 db**

9 325 Ft\* helyett  
Maximált akciós fogyasztói ár:

**7 899 Ft\*\***

65,8 Ft/db

Az Actival Extra filmtabletta vény nélkül kapható gyógyszer.  
Napi adagia felnőtteknek 1 filmtabletta.



**4 HAVI  
ADAG**

**EP KÁRTYÁRA IS  
MEGVÁSÁROLHATÓ!**

BÉRES

**-12%  
\*\*\***

**Magnézium Béres  
375 mg + B<sub>6</sub>  
filmtabletta 60 db**

6 250 Ft\* helyett  
Maximált akciós fogyasztói ár:

**5 499 Ft\*\***

91,7 Ft/db

A Magnézium Béres 375 mg + B<sub>6</sub> filmtabletta vény nélkül kapható gyógyszer.  
A tartós stressz magnéziumhiányt okozhat.

**AZ IGAZÁN STRESSZES  
IDŐSZAKOKRA**



**EP KÁRTYÁRA IS  
MEGVÁSÁROLHATÓ!**

\*Az akciót megelőző 30 napban alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.

\*\*A jelen akció során feltüntetett akciós ár maximált fogyasztói ár, az akcióban részt vevő gyógyszertárak alacsonyabb árakat is meghatározhatnak.

\*\*\*Az ajánlott, akciót megelőző ár és a maximált akciós ár figyelembevételével számított százalékos kedvezmény. Az akcióban részt vevő egyes gyógyszertárak ennél magasabb kedvezményt is biztosíthatnak.

Az akció érvényes és elérhető 2024.03.01-2024.03.31-ig, a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt. 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.

[www.beres.hu](http://www.beres.hu)

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL  
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG  
KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!**