



Augusztusi
AKCIÓK

CSALÁD

ÖNÁLLÓSÁGRA
NEVELÉS

FŐSZEZON

*Nyár
és biztonság*

**MOLNÁR
ANDREA**

„Nem félek belevágni
új dolgokba”

Apetister SENIOR

Feketeribizlilé koncentrátumot, növényi kivonatokat és vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő oldat, 100 ml

A jó étvágy támogatására!



Természetes növényi összetevőkkel

- Az ánizs **segíti az emésztést**
- Az édeskömény **étvágygerjesztő**

Maximált akciós fogyasztói ár:
2 949 Ft**
29,5 Ft/ml

11%***
kedvezmény

3 315 Ft* helyett

A tiszta fülekért!

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



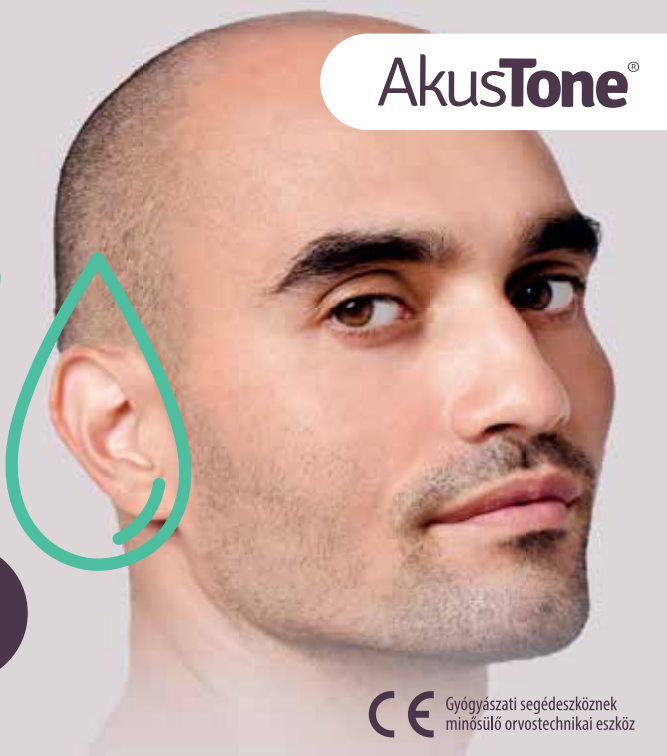
- 300 adag
- 3 természetes olaj
- egyszerű alkalmazás

3 hónapos kortól

11%***
kedvezmény

Maximált akciós fogyasztói ár:
3 599 Ft**
239,9 Ft/ml

4 045 Ft* helyett



CE Gyógyászati segédeszköznek minősülő orvostechnikai eszköz

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

*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. augusztus 1-31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot.

IQVIA Pharmatrend Sell-out adatok alapján, a fülpolás (Ear care) piac eladásait tekintve, 2023. január-december időszakban az Akustone a legtöbbet eladott fülpolási márka az eladott doboz és érték alapján.

Forgalmazza: Aflofarm Hungary Kft. 1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1. | Lezárás dátuma: 2024.07.02. | 165_202406_aku_apet



AUGUSZTUS HAVI EGÉSZSÉGNAPTÁR

H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
1	2	4	3	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

AUGUSZTUS 1. Az anyatejes táplálás világnapja
AUGUSZTUS 6. A nukleáris fegyverek betiltásáért folyó harc világnapja
AUGUSZTUS 9. A világ őslakosainak nemzetközi napja
AUGUSZTUS 10. A biodízel nemzetközi napja
AUGUSZTUS 12. A fiatalok világnapja
AUGUSZTUS 13. Balkezesek világnapja
AUGUSZTUS 16. A hontalan állatok világnapja
AUGUSZTUS 30. Az eltűntek világnapja

Tartalom



4 **CÍMLAPON** Molnár Andrea: „Nem félek belevágni új dolgokba”



8 **EGÉSZSÉG** Nyár és biztonság – Főszezon a mentőknél is



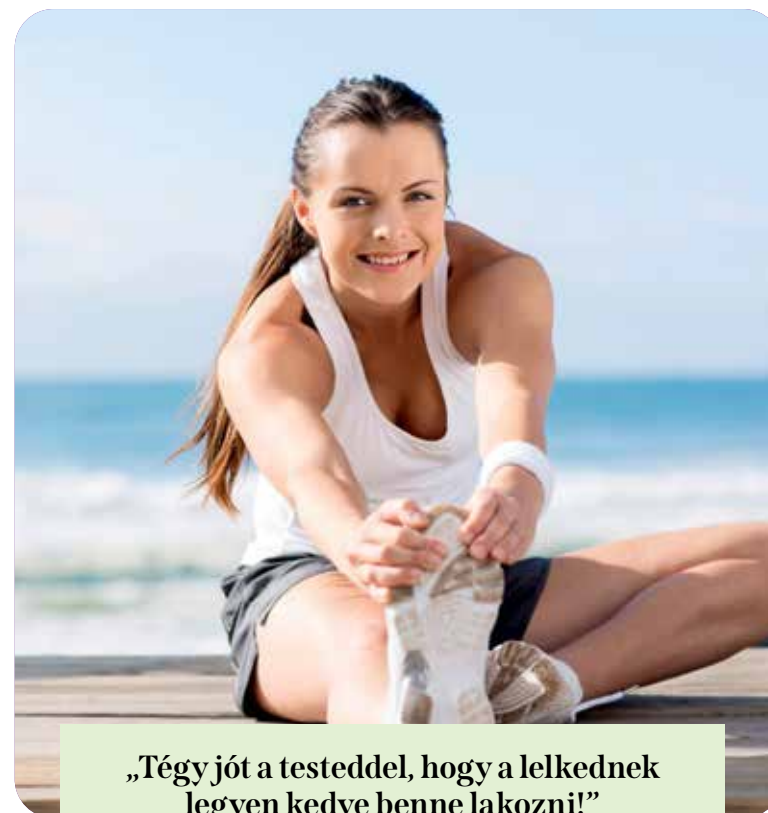
11 **HÍREK** Főzés közben derülhet ki a szívelégtelenség

12 **AUGUSZTUSI** akciós termékek



16 **CSALÁD** Nyár, vakáció, önállóság

18 **JÁTÉK** Keresztrejtvény



„Tégy jót a testeddel, hogy a lelkednek legyen kedve benne lakozni!”

AVILAI SZENT TERÉZ

szimpatika  **magazin**

XVI. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM

Címlapfotó: Schumy Csaba dfp@dfp.hu

Megjelenik a Central Média csoport Zrt. gondozásában. **Vezérigazgató:** Varga Zoltán

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.

Cégjegyzékszám: 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.



„Nem félek belevágni új dolgokba”

Egy önálló, határozott nő, aki azért nagyon is „csapatban” képzei el az életet – legyen szó táncról vagy a mindennapokról. Bár sokan a genetikát dicsérik, amikor felmerül a neve, természetesen nem kevés munka is van abban, hogy újra és újra az élvonalba kerül televíziózásban, táncban, színpadon.

A közelmúlt legfontosabb híre veled kapcsolatban az, hogy tizenkét év után visszatértél a versenyzés világába, és csapatoddal, a Fever Dance Group-pal ismét világbajnoki címet nyertél (Bonyhádi Ferenc volt a párod) a World Artistic Dance Federation rendezvényén. Vélhetően nem kis bátorság kellett ehhez, hiszen egy ideje inkább csak tanítótál.

Ez a csapat (részben a Dancing with the Stars televíziós műsorból is ismert táncosok – a szerk.) valójában tíz éve együtt van, csak a Covid-járvány idején valahogy leálltunk. Elmaradtak a rendezvények, szereplések, táncshow-k... Ezzel együtt sosem tudtam igazán elengedni a táncot. Szeretek tanítani is, de nekem is kell inspirálódni, amihez az nem elég, hogy nézem más táncosok sikerét. A Szombat esti láz-beli győzelemmel már megkaptam a pontot az i-re abban, hogy győzelemre segítetek valakit. Most úgy érzem, eljött az én időm. **Az eredmény téged igazolt: ott van a helyed a színpadon.**

Igen, de azért a parkett szélén úgy izgultam, mintha először versenyeztet volna... Ezzel együtt biztos vagyok benne, hogy a tánc végig fog kísérni az életemben. Sokkal több ez, mint testmozgás. Endorfinlöket, stresszmentesítés. Támogat a nőiségemben, átsegített traumákon, mélypontokon. Egyfajta ventilációs közeg is, olyannyira, hogy olykor, ha az emberek látják rajtam, hogy feszült vagyok, megkérdik: Nem voltál a héten táncolni...?!

Azt mondod: életed végéig akár... Ezek szerint a tánc nem olyan, mint az élsport, aminek van egy életkori határa.

Nem-nem, hiszen a Senior III-as kategóriában hetvenöt pluszosok versenyeznek. Persze jobban kell figyelni magukra, hosszabban bemelegíteni, nyújtani, nagyobb türelemmel dolgozni. Megéri, hiszen a legjobb kardiózás is ez. És még annyi minden... Martha Graham amerikai táncos úgy fogalmazott, hogy „a tánc a lélek rejtett nyelve”. És tény, hogy lelketlenül táncolni nem lehet, mert az nem tánc, csupán lépések sorozata.

Sokan szeretnék táncolni tanulni, de félnek belevágni.

Különösen a férfiak. Tartanak a kudarctól, attól, hogy nem fognak megfelelni. De tapasztalatból mondom, hogy ha egyszer sikerül lecsalni valakit a próbaterembe, akkor szinte mindenkiben le tudom bontani ezeket a gátakat. Ehhez az is szükséges, hogy elfogadjuk a testünket, mert csak így tudunk otthonosan mozogni benne. Erre csak az utóbbi évtizedekben kezdtünk odafigyelni, pedig kézenfekvő, hogy ha már ez a test végigkísér minket, akkor jól kell bánnunk vele.

Ezen a ponton biztosan hallottad már a véleményét, miszerint Molnár Andrea könnyen beszél a test elfogadásáról...

Azért a mindenkori forma nem csak adottságok kérdése, másrészt nekem is megvoltak a magam harcai. A felmenőim ugyan testneveléstanárok, de szinte mindenki túlsúlyos volt, és bizony magam is végigmentem tinédzserkori elhízáson, én is rejtegettem magam egykor, nekem is vannak striáim, és sokszor önfegyelemre van szükségem ahhoz, hogy színpadképes maradjak. Amikor Amerikában éltem, volt, hogy adtam magamnak fél évnyi „szünetet”. Annyit ettem, amennyit csak akartam, akár

„Lelketlenül táncolni nem lehet, mert az nem tánc, csupán lépések sorozata.”

Névjegy

**MOLNÁR
ANDREA**

- 1982 decemberében született Molnár Andrea táncművész, táncpedagógus.
- Bár elvégezte a Gazdasági Főiskola Kereskedelmi és Vendéglátóipari szakát is, tehetősége a Magyar Táncművészeti Egyetemre vezette.
- A Latin Táncok Országos Bajnoka, korábban a Magyar TáncSport Szövetség nemzeti kerettagja is volt.
- Nagy sikerrel szerepelt televíziós showműsorokban (Szombat esti láz, Celeb vagyok, ments ki innen!, Hagyjál főzni!), a TV2-n futó Dancing with the Starsnak pedig zsűritagja volt.
- Színésznőként is kipróbálta magát.

éjfélkor muffint juharsziruppal... Akkor értettem meg, hogy tíz kilót felszedni nagyon könnyű, leadni viszont sokkal tovább tart. Láttam a pályatársaim tekintetén, hogy messzire mentem, bár jobban érdekelt, hogy önmagamnak megfeleljek. Szóval merem állítani: ez nem adottság, nem genetika, hanem sok munka.

A Dancing with the Stars televíziós szériák idején rengetegen jelentkeztek tánctanfolyamra. Bárkit meg lehet tanítani táncolni?

Én bárkit megtanítok – egy színtig legalábbis. Azt nem állítom, hogy bárki világbajnok is lehet. És persze sokan visszajelzik, hogy az elején nem tudták, mibe vágnak bele... A fejlődés fontos alapja, hogy reális célt tűzünk ki. A legjobb, ha apró sikerélményeken keresztül feszegetjük a határainkat, és ehhez találunk egy jó mentort.

Milyen a jó mentor?

Őszinte. Nem áztat feleslegesen, de hozzásegít a magabiztossághoz.

Talán ez a legnehezebb, miközben azt gondolnánk, ez a legfontosabb, ami ahhoz kell, hogy kiálljunk mások elé. Neked kezdettől megvolt?

Nem, de azt hiszem, az sokat számított, hogy leginkább mindig magamnak akartam megfelelni. Ezenkívül nekem biztosságot ad az is, ha mindig van egy következő cél. Ez nem feltétlenül számszerűsíthető, ahogyan például futni sem a teljesítményért futok, hanem élvezetből. És innen már minden eredmény elfogadható. Voltam én is kishitű, de általában a „pozitív kisördög” győzött a vállamon. Úgy vagyok vele: inkább azt bánjam meg, amit kipróbáltam, mint amit nem.

„Inkább azt bánjam meg, amit kipróbáltam, mint amit nem.”

Ilyesmi határtágítás lehetett az is, amikor tavaly elvállaltad a Hölgyválasz című előadás egyik főszerepét a Játékszínben. Egy táncosnőt játszol...

Bár színészi feladatról van szó, azért bőven szükség volt benne táncjelölvényre is. Olyannyira, hogy először komolyan megrémültem, vajon meg tudom-e csinálni. Végül a versenyidőszaknak megfelelő intenzív gyakorlásra volt szükség. Az talán egy szerencsés adottság, hogy nem félek belevágni új dolgokba.

A televíziózás is ilyen lehetett, hiszen hiába van köze a szerepléshez, előadóművészethez, mégiscsak egy külön szakma.

Nekem mindegy volt, hogy tánc, tévézés vagy színészet, minden területen igyekeztem ugyanannyi energiát beletenni. Arra gondoltam: ha másnak sikerül, nekem miért ne sikerülhetne? Valahol azért érzi az ember, hogy mire képes, azt hiszem, én sem véletlenül kerültem erre az útra. De számít az is, hogy van-e egy támogató



A Hölgyválasz című darabban Kolovratnik Krisztiánnal

közegünk, ezért fontos, hogy elég idő és energia jusson a családi életre, korábban erre nem mindig figyeltem eléggé.

Mi az, amire igyekszel a munkán túl is időt szakítani?

Szeretek utazni, túrázni, csak mostanában nincs rá időm. A nyár szerencsére kicsit szabadabb, ilyenkor sok időt töltök a Balatonon – már az illata, látványa is harmóniába hoz. Van egy dédszülőktől örökölt nyaralónk, ahol pincét pakolok, bútorokat újítok fel... Olyankor gyakran érzem, hogy igazán flow-ban vagyok, hogy legszívesebben átölelném az egész világot!

Mondhatjuk akkor, hogy jól vagy.

Nem tudok panaszkodni. Túl vagyok orvosi kivizsgálásokon is, és kijelenthetem, hogy makkegészséges vagyok. Mivel elmúltam negyven, fontos volt, hogy elmenjek a lényegesebb szűrővizsgálatokra, különösen, mert a családomban előfordult daganatos betegség. De amúgy is szeretem tudni, hogy „mi van ez alatt a bőr alatt”; megnyugtat.

Úgy látom, a negyvenes szám sem ijeszt meg.

Nem zavar egyáltalán, sőt, viccelődni is szoktam vele. Azt gondolom, nincs szégyellnivalóm, hiszen nem sok negyvenes veszi fel a versenyt a harmincasokkal.

Kell-e tudatosan is tenned ezért?

Talán nem látszik, de igen, van benne odafigyelés. Tudatosnak kell lenni az étkezésben, a pihenésben, és ebben egyre szigorúbb vagyok magammal. Ugyanakkor karácsonykor simán végigeszem a menüt – legfeljebb másnap többet futok. Úgyis annyi versenyhelyzet van az életemben, ahol meg kell felelnem! Van, ahol inkább elengedném magam...

Szöveg: Kempf Zita, fotó: dfp@dfp.hu

CARTIDOL

100 mg/g ETOFENAMÁT GÉL (50g)

PONT JÓ A FÁJDALOMRA

Kedvezmény: 20%***

Maximált akciós fogyasztói ár:

2 699 Ft** (54 Ft/g)

3 375 Ft* helyett

Cartidol 100 mg/g gél (1x50 g al tubusban), hatóanyag: etofenamát. Vény nélkül 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. augusztus 1–31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek. Dokumentum lezárva: 2024.07.03. GW03320

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

NEM VAGYUNK EGYFORMÁK

TOROKFÁJÁS ESETÉN SEM

ÖN MILYEN TÍPUS?

MÁR A KEZDETI TÜNETEKTŐL DORITHRICIN

3
HATÓANYAG

Dorithricin
Mentol szopogató tabletta
20 db

-20%***

3 125 Ft* helyett
Maximált akciós fogyasztói ár:
2 499 Ft**
125 Ft/db

*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. augusztus 1–31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek. Dorithricin Mentol szopogató tabletta 20 db. Vény nélkül kapható gyógyszer. Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt. 4042 Debrecen, Pallagi út 13. Anyagleadás dátuma: 2024.07.03. DOR-HU-00082

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

Nyár és biztonság



FŐSZEZON A MENTŐKNÉL IS

A nyár elsősorban a felhőtlen szórakozás ideje, ám sajnos a baleseteknek is kiemelt időszaka. A mentőknek több a dolguk ilyenkor a nyaralóhelyek környékén, de a hőség a városban

Bár mi, emberek (sajnos) egész évben adunk munkát a mentősöknek, a nyár kiemelt időszak ebből a szempontból. Pedig évről évre elhangzanak ugyanazok a jó tanácsok...

a mentésszámokon. De rengeteg más körülmény is befolyásolja a statisztikát” – mondja Gyórfi Pál, az Országos Mentőszolgálat kommunikációs és PR-vezetője. „Van tipikus téli és nyári esetek, de

tanács még mindig az, hogy úszástudás nélkül senki ne menjen a mélyebb vízbe! Hangsúlyozom: ez nem annyit jelent, hogy valaki képes rövid ideig fenn maradni a víz tetején, hanem vízbiztos tudást és kondíciót, ami mellett kezelhető egy olyan helyzettel is, hogy valaki mondjuk vízibicikliről a mélyvízbe esik, miközben jönnek a hullámok, a szél pedig vízpermetet fúj. Vagy

„Az úszástudás nem annyit jelent, hogy valaki képes rövid ideig fenn maradni a víz tetején.”

is megviseli az embereket. Nem beszélve a gyerekekről, akik kiszabadulva az iskolából bizony sok veszélyforrást megtalálnak.

„Valóban működik a szezonális hatás a szakmánkban, például az időjárás hatásai meglátszanak

évszaktól független, hogy például a hideg- vagy a melegfrontra érzékenyek hívnak-e minket többen. Nyáron természetesen megnő a forgalom a nyaralóhelyeken, részben a vízi balesetek miatt. Ezzel kapcsolatban a legfontosabb



GYÓRFI PÁL
az Országos
Mentőszolgálat
kommunikációs és
PR-vezetője

vegyünk egy örvénylő folyót... Ezekre a helyekre több készség kell, mint egy uszodai úszáshoz.” A másik tipikus balesetforrás a fejesugrás az alacsony vízszintű vízbe, ami – hiába esik róla szó – minden évben okoz tragédiákat, bénulást, fulladást. „Akkor is győzdünk meg a vízmélysegről, ha ismerjük a helyet; mindig akkor és ott kell megnézni a helyzetet” – emeli ki Gyórfi Pál.

Hullámok hátán

A vízimentők is gyakran találkoznak felelőtlen, magukat és másokat egyaránt veszélyeztetőkkel. „Figyelmeztetjük egyszer, kétszer, háromszor, amit a strandoló vagy elfogad, vagy nem, de fontos lenne tudatosítani az emberekben, hogy amit a vízimentők kérnek tőlük, az az ő biztonságuk érdekében történik” – szögezte le Czene-Polgár Donát, a Vízimentők Magyarországi Szakszolgálatának munkatársa a HáziPatika egy korábbi cikkében.

„Beszélhetnénk például a viharjelzésről, amikor a hatalmas hullámok mögött már nem látjuk a túlpártot, de a fürdőzők még mindig a vízben vannak...”

A szakember felhívja a figyelmet arra, hogy vízibicikli, SUP, kenu vagy bármilyen más vízijármű használata során legyen rajtunk mentőmellény. „A sport- vagy az úszássegítő mellény is hasznos. Biztosít egyfajta kényelmesebb mozgást, viszont nincs ellátva azokkal a biztonsági funkciókkal, amelyekkel egy szabvány mentőmellény.”

Mielőtt vízbe mennénk:

- ➔ Csak biztos úszástudással szabad deréknál mélyebb vízbe menni!
- ➔ Nagyon óvatosan az alkohollal!
- ➔ Tele hassal soha!
- ➔ Gyermeket nem hagyunk felügyelet nélkül!
- ➔ Felhevült testtel nem szabad vízbe menni!
- ➔ Viseljünk mentőmellényt!



CZENE-POLGÁR DONÁT
a Vízimentők Magyarországi Szakszolgálatának munkatársa

- ➔ A mobilt tegyük vízálló tokba!
- ➔ Ugrálni csak nagy elővigyázatossággal szabad!
- ➔ A krónikus betegek állandóan szedett gyógyszereiket feltétlenül vegyék be!

Forrás: vizimentok.hu

A gyerekek helyzete más, esetükben a vezető hívási ok a leesés, elesés, ám a nyár itt is árnyalja a képet. Sajnos nem múlik el úgy a szezon, hogy ne fulladna vízbe több kisgyerek is. „Tudjuk, hogy nehéz folyamatosan figyelni, de meg kell próbálni, és semmiképp nem szabad őket egyedül hagyni, még rövid időre sem. Elég egy perc is a tragédiához” – emeli ki Gyórfi Pál.



ASPIRIN® PROTECT 100 MG GYOMORNEDV-ELLENÁLLÓ BEVONT TABLETTA 28 DB

MAXIMÁLT AKCIÓS FOGYASZTÓI ÁR:

1 249 FT**

44,6 FT/DB

1 375 FT* HELYETT

9%

KEDVEZMÉNY: 9%***




További információért látogasson el weboldalunkra:
www.szeretemazeletem.hu

Az Aspirin® Protect 100 mg gyomornedv-ellenálló bevont tablettá szedése ajánlott heveny szívizomelhalás (miokardiális infarktus) kockázatának csökkentésére szív- és érrendszeri kockázati tényezőkkel rendelkező, 45-79 év közötti férfi és 55-79 év közötti nőbetegek esetében, a haszon/kockázat (pl. gyomor-, bérendszeri vérzés) arány értékelését követően, valamint átmeneti agyi keringési zavar (TIA) és az agyi keringészavar következtében kialakuló szövetelhalás (agy infarktus) megelőzésére felnőtteknél.
Acetilszalicilsav tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer.
Bayer Hungária Kft. 1117 Budapest, Dombóvári út 26.
PP-ASP-HU-0330-1 2024.02.28.

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

*Az akciót megelőző 30 napon alkalmazni ajánlott ár, melytől az akcióban részt vevő gyógyszertárak eltérhetnek.
**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. augusztus 1-31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszeráruházához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.

Helyettük is nekünk kell figyelni

Dr. Fidel Enikő „civilben” háziorvos, szabadnapjain pedig tizenöt éve mentőzik. Megerősíti, hogy ilyenkor nyáron megugrik a riasztások száma, hiszen a gyerekek „szabadjárta vannak engedve”, könnyebben keverednek bajba. A kamaszok sokszor felelőtlenül viselkednek, főleg vízparton gyakoriak a balesetek. A kisebbek pedig leggyakrabban nem egy tóban vagy folyóban kerülnek bajba, hanem például az otthoni kerti medencében – képek térdig érő vízben is megfulladni, hiszen ők még nem feltétlenül tudnak maguktól kimenekülni, ha mondjuk elesnek. „De sokszor hívunk minket bicikliző, rollerező gye-

hiszen ezekkel olyanok is mennek, akik nem ismerik a közlekedési szabályokat. Új probléma a mobiltelefon-használat és a zenehall-

MENTÉS SZÁMOKBAN

136 éve alakult az első önkéntes mentőegyesület Magyarországon
257 mentőállomás működik országszerte
780 mentőautó, **7** mentőhelikopter, továbbá mentőmotorok és mentőkerékpárok teljesítik a szolgálatot
1,25 millió eset fordul elő évente
 napi **3500-40000** riasztás van
30-40 másodpercenként indul el egy mentőautó
 A teljes esetszámból csupán **30** ezer a közlekedési baleset, a többi inkább belgyógyászati riasztás (szív- és érrendszeri, daganatos betegséggel vagy cukorbetegséggel összefüggően)
 Évi **40** ezer esetben érintettek **14** évnél fiatalabbak

„Ha harminc fok van a szabadban, az autóban máris ötven fok fölé nő a hőmérséklet.”

rekhez is, főként, ha bukósikak nélkül használják ezeket. Különösen veszélyesek az elektromos rollerek,



DR. FIDEL ENIKŐ
 „civilben” háziorvos,
 tizenöt éve mentőorvos

gatás, amivel a közlekedő tinik kárpesegek teljesen kizárni a környezeti zajokat, sajnos a járművek figyelmeztető hangját is.”

Vagyis nem csak a víz lehet veszélyes közeg, nem könnyebb a helyzet a közutakon sem, ha a hőmérő higanyszála elhagyja a 30 fokot. A halálos balesetek száma szerencsére csökkent az utóbbi évtizedekben az autók biztonsági fejlesztéseinek

köszönhetően, az emberi alaptermészet azonban nem sokat változott Győrfi Pál szerint. „Ha valaki nem köti be magát vagy a gyermekét, akkor teljesen mindegy, hogy milyen biztonságos az autója. Szörnyű látni egy-egy helyszínen, hogy a baleset nem volt túl komoly, az autó alig tört össze, csak hát a gyerek kirepült belőle... Ha be lett volna kötve, akkor pár zúzódással megúszhatta volna a dolgot.”

Hasonlóan felelőtlenségből adódó tragédia a forró autóban hagyott áldozatok esete – legyen szó akár gyermekről, akár kisállatról. „Elég, ha harminc fok van a szabadban, az autóban máris ötven fok fölé nő a hőmérséklet, ami már életveszélyes az emberi szervezetre nézve. Tudjuk, hogy a szülő csak egy tejföldrét ugrik be a boltba, csak hát észébe jut még más is, aztán hosszú a sor a pénztárnál... Észre sem veszi, és eltelt fél óra.”

Ezek persze szélsőséges esetek, a többség igyekszik gondos lenni nyáron is. Ugyanakkor nem tudunk éjjel-nappal ott lenni a gyerekeink mellett, főleg, ha dolgoznunk kell. Amennyiben táborokkal és nagyszülőkkel próbálnánk áthidalni a szünidei heteket, akkor szánjunk rá időt, hogy átbeszéljük a kicsikkel a veszélyeket – mondja a szóvivő. „Ne csak általánosságban, hanem konkrétan arra a helyszínre vetítve, ahová mennek. Így sok bajnak elejét vehetjük.”

Szöveg: K. Z., fotó: Dreamstime, fotocentral.hu, Fülöp Máté



Főzés közben derülhet ki a szívelégtelenség

Szívelégtelenségről akkor beszélünk, amikor a szív nem képes megfelelően pumpálni a vért a testben, általában azért, mert az izom gyengévé válik. Ez a betegség mára vezető halálok Magyarországon, ha azonban időben felismerik, hatékonyan kezelhető és kontrollálható. Fontos tehát a korai diagnózis, ezt segíti a Michigani Egyetem friss tanulmánya is, amely a halálos betegség egyik lehetséges korai figyelmeztető jeleként a szaglás elhalványulását mutatta ki. „A szaglás elvesztése vagy károsodása az idősebb felnőttek mintegy negyedét érinti. A tudatosság azonban alacsony, a szaglásztesztben szenvedőknek csak körülbelül 30 százaléka ismeri fel ezt a tünetet” – magyarázta Dr. Honglei Chen, a tanulmány egyik szerzője.

MEDITERRÁN ÉTREND: EGÉSZSÉGESEBB ÉLET

A gyümölcsökben, zöldségekben, diófélékben, magvakban, teljes kiőrlésű gabonákban és hüvelyesekben gazdag mediterrán étrend követésének számos pozitív hatást tulajdonítanak a dietetikusok. Ez az étrend számottevően növelheti a várható élettartamot. Az amerikai Brigham and Women's Hospital kutatása során 25 ezer nő táplálkozási szokásait monitorozták több mint két évtizeden át. A szakértők azt látták, hogy mintegy 23 százalékkal alacsonyabb a szív- és érrendszeri problémák, illetve a daganatos megbetegedések miatti elhalálozás kockázata azoknál a nőknél, akik a mediterrán étrendet követik.



TUJTAD?

Az emberi DNS 94 százalékban egyezik meg a csimpánzéval, és 70 százalékban a meztelen csigáéval.

FORRÁSOK:

- Mirror
- Rizikométer

Kozmetikum a láb ápolására nehézlábérzés és pókhálóvéna esetén

MENTOL

DIOZMIN

DIOSIXEN
 Gél fáradt lábra

DIOSIXEN
 Gél fáradt lábra
 CVORS MEKÖNNYEZŐBŐLÉS
 A FÁRADT LÁBAK SZÁMÁRA

Diosixen gél fáradt lábra (100 g)
 Maximált akciós fogyasztói ár:
3 299 Ft **
 33 Ft/g
 3 755 Ft* helyett

12%
 kedvezmény ***

BAUSCH Health
 Kozmetikum. Bausch Health Magyarország Kft. 1134 Budapest, Váci út 33. B épület
 DIOG-2024-07-09, Lezárás dátuma: 2024. 06. 28.

*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. augusztus 1-31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.



AUGUSZTUSI AKCIÓ

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

NORMAFLORE EXTRA

4 milliárd/5 ml belsőleges szuszpenzió
20 x 5 ml

-10%***



Helyreállítja a bélfloóra egyensúlyát antibiotikum-kúra, akut hasmenés esetén.

Hatóanyag: Bacillus clausii 4 törzsenek spórái
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszer- és egyéb termékinform.:
(+36 1) 505 0055 Web: www.sanoft.hu
MAT-HU-2301007 (2023.08.17.)
Vény nélkül kapható gyógyszer

7505 Ft* helyett
6749 Ft**
67,5 Ft/ml

EP

TV-ben hirdett termék

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

MAGNE B₆

bevont tableta
100 db

-8%***



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

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

5385 Ft* helyett
4949 Ft**
49,5 Ft/db

EP

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

FENISTIL

1 mg/g gél
50 g



Csillapítja a viszketést, megnyugtatja az irritált bőrt.

Hatóanyag: dimetindén-maleát
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csörög u. 43.
Tel.: +36 1 225-5800
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-ADV-24-00027
Vény nélkül kapható gyógyszer

4145 Ft* helyett
3849 Ft**
77 Ft/g

EP

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

BIOMED ROZMARING

krém FORTE
70 g

-9%***



Fáradt és sárgó testrészek (váll, könyök, derék, térd) masszírozására ajánlott. Megnövelt hatóanyag tartalom + erdei fenyő illóolaj. Összes hatóanyag tartalom: 11%.

1325 Ft* helyett
1199 Ft**
17,1 Ft/g

Forgalmazza: Biomed Kft.
1149 Budapest, Nagy Lajos király útja 206-208.
Kozmetikum

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

*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.

DETRALEX 500 mg

filmtabletta
60 db

-10%***



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

Hatóanyag: tisztított, mikronizált flavonoid frakció
Forgalmazza: Les Laboratoires Servier 50,
rue Carnot 92284 Suresnes cedex Franciaország
Vény nélkül kapható gyógyszer

8345 Ft* helyett
7499 Ft**
125 Ft/db

EP

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

DORITHRICIN MENTOL

szopogató tableta
20 db

-20%***



Hármas hatással a torokgyulladás ellen!
Már a kezdeti tünetektől. Torokfertőtlenítő.
Fájdalomcsillapító. Antibiotikum.

Forgalmazza: Teva Gyógyszergyár Zrt.
4042 Debrecen, Pallagi út 13.
Vény nélkül kapható gyógyszer

3125 Ft* helyett
2499 Ft**
125 Ft/db

EP

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

BELIEMA® EFFECT PLUS

hűveltabletta
7 db

-11%***



Hüvelyi fertőzések kezelésére javasolt,
akár gomba, akár baktérium okozta.

Forgalmazza: Stada Hungary Kft.
1133 Budapest, Váci út 116-118.
24STADABELIEMA1AP3/2024.01.16.
Gyógyszertári segédanyagok minőség-
ellenőrzési eszköze

4945 Ft* helyett
4399 Ft**
628,4 Ft/db

EP

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

REVOX DAILY SUN SHIELD

fényvédő SPF50+HA
30 ml

-20%***



A fényvédő segít megővni az arcbőrt az öregedést okozó káros UVA- és a leégést okozó UVB sugaraktól, miközben hidratálja és puhává varázsolja azt.

Forgalmazza: Primör Kozmetikai Kft.
6100 Kiskunfélegyháza, Liget u. 3.
Kozmetikum

3575 Ft* helyett
2849 Ft**
95 Ft/ml

szimpatika

gyógyszertár



APETISTER SENIOR

étrend-kiegészítő oldat
100 ml

-11%***



Összetevői az idők jó étvágyát támogatják: az édeskömény étvágygerjesztő, az ánizs segíti az emésztést.

Forgalmazza: Alfotarm Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II./1.
166_202406_apel
Étrend-kiegészítő készítmény

3315 Ft* helyett
2949 Ft**
29,5 Ft/ml

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

NORMAFLORE

belsőleges szuszpenzió
30 x 5 ml

-10%***



Helyreállítja a bélfloóra egyensúlyát antibiotikum-kúra, akut hasmenés esetén.

Hatóanyag: Bacillus clausii 4 törzsenek spórái
Forgalmazza: Opella Healthcare Commercial Kft.
1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet
Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszer- és egyéb termékinform.:
(+36 1) 505 0055 Web: www.sanoft.hu
MAT-HU-2301008 (2023.08.17.)
Vény nélkül kapható gyógyszer

6285 Ft* helyett
5649 Ft**
37,7 Ft/ml

EP

TV-ben hirdett termék

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

BÉRES PORCERŐ HYL-GO

kapszula
30 db

-11%***



100 mg hialuronsavat, 50 mg ördögsákllya gyökér kivonatot és 100 mg C-vitamint tartalmaz. Az ördögsákllya gyökér hozzájárul az ízületek rugalmasságának és egészségének fenntartásához.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
BPH2408ADSZIM
Étrend-kiegészítő készítmény

6185 Ft* helyett
5499 Ft**
183,3 Ft/db

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

CATAFLAM DOLO RAPID

25 mg lágy kapszula
30 db



Hatékonyan enyhíti a fejfájást, fájóízület, hátfájást és menstruáció következtében fellépő fájdalmat.

Hatóanyag: diklofenák-kálium
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csörög u. 43.
PM-HU-ADV-24-00027
Vény nélkül kapható gyógyszer

5065 Ft* helyett
4699 Ft**
156,6 Ft/db

EP

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

COMPEED

vízhiólyagtapasz medium
5 db

-8%***



Úgy viselkedik, mint egy második bőr, ezáltal támogatja a természetes nedvességegyensúlyt. Azonnal enyhíti a vízhiólyag okozta fájdalmat. Véd a kidörzsöléstől, gyors sebgyógyulást biztosít.

Forgalmazza: Omega Pharma Hungary Kft.
1138 Budapest, Madarász Viktor utca 47-49.
Gyógyászati segédanyagok minőség-
ellenőrzési eszköze

2615 Ft* helyett
2399 Ft**
479,8 Ft/db

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

IMODIUM®

2 mg kemény kapszula
20 db

-10%***



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

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

2005 Ft* helyett
1799 Ft**
90 Ft/db

EP

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

GINKGO BILOBA BÉRES

240 mg kapszula
30 db

-12%***



Magas hatóanyag tartalmú készítmény, napi 1 kapszulával, az életkorral összefüggő kognitív zavarok és az életminőség javítására enyhén fokú demenciában szenvedő felnőtteknek.

Forgalmazza: Béres Gyógyszergyár Zrt.
1037 Budapest, Mikoviny u. 2-4.
GB2402408ADSZIM
Vény nélkül kapható gyógyszer

6595 Ft* helyett
5799 Ft**
193,3 Ft/db

EP

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

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

3115 Ft* helyett
2799 Ft**
186,6 Ft/ml

EP

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

***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.

szimpatika gyógyszertár



AUGUSZTUSI AKCIÓ

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

CRALEX®
125 mg tabletta
60 db

-11%***



Kókuszhéjból készült aktív szén hatékonyan kezeli a hasmenést. Megköti, közömbösíti és eltávolítja a szervezetből a hasmenést okozó mérgező anyagokat. Már 3 éves kortól adható!

Hatóanyag: aktív szén
Forgalmazza: Egis Gyógyszergyár Zrt.
070 és Patikai Üzletég
1134 Budapest, Lehel u. 15.
Vény nélkül kapható gyógyszer

2985 Ft* helyett
2649 Ft**
44,2 Ft/db

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

UROVATIN
filmtabletta
14 db

-8%***



Hagyományos növényi gyógyszer, amely nők enyhe, visszatérő húgyúti gyulladásos tüneteinek enyhítésére alkalmazandó, ha a súlyos betegségeket a kezelőorvos kizárta.

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

4465 Ft* helyett
4099 Ft**
292,8 Ft/db

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

OCTENISEPT
külsőleges oldat
50 ml

-8%***



Seb/bőr/nyálkahártya fertőtlenítő, szintelen. Ujjközi gombás fertőzésre is. Újszülötteknek és kismamáknak is. Applikátorral használható hüvelyi nem komplikált gombás/bakteriális fertőzésre 8 éves kortól.

Hatóanyag: Allegro Kft.
1045 Budapest, Bertini utca 47-49.
Vény nélkül kapható gyógyszer

3105 Ft* helyett
2849 Ft**
57 Ft/ml

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

ASPIRIN® PROTECT
100 mg gyomornedv-ellenálló bevont tabletta
28 db

-9%***



Akut szívinfarktus kockázatcsökkentésére szív- és érrendszeri rizikótényezők esetén (45–79 éves férfiak, 55–79 éves nők), a haszon/kockázat értékelése után.

Hatóanyag: acetyl-salicylic acid
Forgalmazza: Bayer Hungaria Kft.
1117 Budapest, Dombóvári út 26.
PP-ASP-HU-0269-1 2023. június 9.
Vény nélkül kapható gyógyszer

1375 Ft* helyett
1249 Ft**
44,6 Ft/db

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

VOLTAREN DOLO RAPID
25 mg lágy kapszula
20 db

-15%***



Enyhíti az izom- és ízületi fájdalmakat, reumatológiai fájdalmakat és a hátfájást.

Hatóanyag: diklofenak-kálium
Forgalmazza: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csörös u. 43.
Védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-ADV-24-00027
Vény nélkül kapható gyógyszer

4365 Ft* helyett
4099 Ft**
205 Ft/db

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

EXOTERBYN
gyógyszeres körömlakk
3,3 ml

-15%***



Az első terbinafin tartalmú gombaölő lakk, amit a köröm reszelése nélkül, az első 4 héten naponta, utána elég csak heti 1x alkalmazni.

Hatóanyag: terbinafin
Forgalmazza: Sandoz Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
OSZ2078/01.23
Vény nélkül kapható gyógyszer

7655 Ft* helyett
6499 Ft**
1969,4 Ft/ml

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

BÁNÓ-FÉLE FOKHAGYMA-GALAGONYA-FAGYÖNGY
kapszula
100 db

-10%***



A készítmény alkalmazása ajánlott az érlemeszesedés megelőzésére, magas vérnyomás és szívpanaszok kezelésére, a gyógyszeres terápia kiegészítőjeként.

Hatóanyag: Herbária Zrt.
1135 Budapest, Csáta u. 27.
Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény

6795 Ft* helyett
6099 Ft**
61 Ft/db

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

CARTIDOL
100 mg/g gél
50 g

-20%***



Fájdalomcsillapító, duzzanat- és gyulladáscsökkentő gyógyszer reumatikus és sérüléssel elváltozásokra.

Hatóanyag: etofenamát
Forgalmazza: Goodwill Pharma Nyrt.
6724 Szeged, Cserny Mihály u. 32.
Dok. Lezárva: 2024.06.21.
CART/04/24/06
Vény nélkül kapható gyógyszer

3375 Ft* helyett
2699 Ft**
54 Ft/g

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

AMBROXOL-TEVA
30 mg tabletta
30 db

-20%***



Felgyorsítja a tüdő és a légutak természetes öntisztulását hurutos köhögés esetén.

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

2875 Ft* helyett
2299 Ft**
76,6 Ft/db

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

OTRIVIN ALLERGIA
adagoló oldatos orrspray
15 ml

-15%***



Légúti allergia okozta orrdugulás és orrfolyás enyhítésére.

Hatóanyag: Haleon Hungary Kft.
1124 Budapest, Csörös u. 43.
Tel.: +36 1 225-5800
A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies.
PM-HU-ADV-24-00027
Vény nélkül kapható gyógyszer

3715 Ft* helyett
3499 Ft**
233,3 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%***



Fejfájás, fogfájás, menstruációs fájdalmak? Csillapítsa fájdalmát a 2x gyorsabb felszívódású lágy kapszula segítségével. *A Nurofen bevont tablettákhoz képest.

Hatóanyag: ibuprofen
Forgalmazza: Reckitt Benckiser Kft.
1113 Budapest, Bocskai út 134-146.
Tel.: +36(1)250-8399
E-mail: consumerhealth_hu@reckitt.com
Vény nélkül kapható gyógyszer

3955 Ft* helyett
3599 Ft**
180 Ft/db

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

DICLAC LONG
20 mg/g gél
100 g

-15%***



Fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő gél, akár 12 órán át tartó hatással.

Hatóanyag: diklofenak-dietilamin
Forgalmazza: Sandoz Hungaria Kft.
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
ODIC2390/04.24
Vény nélkül kapható gyógyszer

4065 Ft* helyett
3449 Ft**
34,5 Ft/g

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

AKUSTONE
fülspray
15 ml

-11%***



Összetevői megkönnyítik a fülcsatorna eltávolítását, megelőzik kialakulását.

Hatóanyag: Altifarm Hungary Kft.
1026 Budapest, Kelemen László utca 9. II/1.
165_202406_aku
CE Gyógyszeri segédesszköznek minősülő orvostechnikai eszköz

4045 Ft* helyett
3599 Ft**
239,9 Ft/ml

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

DIOSIXEN GÉL
fáradt lábra
100 g

-12%***



Kozmetikum a láb ápolására nehézlábérzés és pókhalóvénák esetén.

Hatóanyag: Bausch Health Mo. Kft.
1134 Budapest, Váci út 33.
DIOG-2024-05-01, lezárás dátuma: 2024.05.01.
Kozmetikum

3755 Ft* helyett
3299 Ft**
33 Ft/g



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.



Nyár, vakáció, önállóság

A nyár közepén sok kisgyerek már túl van élete első táborán, de olyanok is lesznek, akik csak augusztusban vágnak bele a nagy kalandba. Hogyan érdemes felkészülni rá?

A szülő-gyermek viszony csupa közeledés és elszakadás. Pici korában a gyermekünk szinte a részünk, hiszen etetjük, altatjuk, pelenkázuk: állandó kontaktusban van velünk. Amikor először megy intézménybe, az sok kicsinek, de még több felnőttnek nehéz pillanat, hiszen nem könnyű elszakadni egész napra attól, aki mellől az első években el sem mozdultunk.

Később is van módunk gyakorolni a távolodást: a gyermekünk óvoda után iskolába megy, elengedjük a

nagyszülőkhöz, barátokhoz. Kisiskolás korában egyre önállóbb, lehet, hogy egyedül száll le a buszról vagy sétál be az iskolába, megy a szakkörre.

Ki előbb, ki később próbálgatja az ügyességét.

A nyár sokaknál vízváltó ebben, hiszen a szülők dolgoznak, az iskola pedig hónapokra bezár. Ilyenkor sok

TIPPEK:

- Sose dobjuk „mélyvízbe” a kiskamaszunkat! Minden új dolgot csak fokozatosan vezessünk be nála!
- Tizennégy éves kor alatt ne hagyjuk egyedül a gyermekünket még fél napra se!
- Ne csináljunk meg mindent a gyerek helyett, de álljunk készenlétben, hátha szükség van ránk!

családban hetekig is távol van a gyermek, különösen, ha már elérte a bűvös kort, amikor meg lehet kockáztatni az ottalvós tábor. Egy újabb mérőföldkő: gyermeknek, szülőnek egyaránt. De vajon mikor jöjjön el? Van-e ideális időpont?



BOJTI ANDREA
klinikai gyermek-
és ifjúságpszichológus

Csak ha ő is szeretné

Bojti Andrea gyermekpszichológus, A magabiztos szülő című könyv szerzője szerint nem lehet konkrét életévben gondolkodni, mert a megfelelő időpont a gyermek személyiségétől és a család helyzetétől is függ. „A szülő látja, hogy a gyermeke tud-e már biztonságosan egyedül aludni, igényli-e még éjszaka őt. A másik szempont az, hogy mennyire önálló a kicsi. Vannak, akik nagyon szétszórtak még iskoláskorban is, nem megy nekik egyedül az esti rutin. A többségnél harmadik-negyedik osztályos korban már meg lehet próbálni egy hosszabb távolléttel, de fontos szabály, hogy csak akkor, ha maga a gyerek is szeretné.”

A szakértő szerint nemcsak a gyerekek különböznek e kérdésben, de a szülők is, hiszen ez nekik is új helyzet. „Van, aki várja és örül a kalandnak, mások titokban rettegnek, féltik elengedni a gyermeküket. Hasonló ez az óvodakezdéshez: van olyan család, ahol klassz eseménynek számít, és nem „lelkizik” rajta sokat a szülő, más meg együtt sír a gyerekekkel. Az elszakadást nekünk, felnőtteknek is meg kell tanulni. Már csak azért is, mert a gyerekek érzik, és átveszik az aggodásunkat.”

Kis lépésenként haladva

Bojti Andrea azt mondja, szerencsés, ha ki tudunk alakítani ebben fokozatokat. „Senki ne kezdjen rögtön ottalvós táborral! Először mindig ismerős helyen aludjon a kicsi: barátnőnél, nagymamánál. Az elválásnál igyekezzünk pozitívan viselkedni akkor is, ha izgulunk. Ha csak a veszélyekről beszélünk, és arról, hogy mire vigyázzon, azzal elbizonytalaníthatjuk. Nem arról van szó, hogy meg kell játszani az örömet, de az a másik véglet, ha sírva integetünk a busznál. Főként rossz ez, ha ő amúgy nagyon várja az utazást – ilyenkor csak elrontanánk a hangulatát.”

Vajon van olyan kisgyerek, akinek egyáltalán nem való a táborozás? Egy introvertált személyiség például jobb, ha a szülei mellett marad? A szakértő szerint szó sincs erről. „Egy befelé fordulónak is akadhat akár csak egy jó barátja is, mondjuk egy robotika táborban. Ezt úgy mondanám, hogy helyzetbe hozható a gyerek. Szerencsére ma már rengetegféle aktivitás közül választhatunk, és ezek között nem csak olyanok vannak, amik a közösségi életre épülnek.”

Ezzel együtt bizonyára mindannyiunknak van olyan élménye, hogy az iskolai táborban egyik társa sokat sírt,

„A táborok, elutazások kicsit azért is jönnek létre, hogy tágítsuk a gyermekünk határait.”

hónvágya volt, és haza akart menni. Mit tegyen a szülő, ha ilyen telefonhívást kap? „A hónvágy kezelése első körben a pedagógusok feladata. Nekik kell látniuk, hogy elterelhető-e az illető negatív gondolatai, vagy komoly a helyzet. Az biztosan nem jó megoldás, ha a szülő az első szóra ugrik, hogy »kimentse« a gyermeket, hiszen ezek az utazások kicsit azért is jönnek létre, hogy tágítsuk a határait.”

Unatkozni sem haszontalan

A pszichológus szerint nem ajánlott telezsúfolni az egész nyarat utazásokkal, táborokkal és elmenős programokkal. „Ha egy gyerek csak úgy otthon van, a felnőttek hajlamosak attól tartani, hogy unatkozik, pedig az ilyen »üres idő« nagyon is szükségesek a feltöltődéshez. Figyeljük meg: ha nem szórakoztatjuk folyamatosan őket, egy idő után feltalálják magukat. De lehet, hogy az is elég, ha elindítjuk közösen a játékot, amit aztán nélkülünk folytathatnak.”

Vannak, akik azért szerveznek mindenféle élményt, hogy a gyerek ne a különféle képernyőkön „lógjon” egész nap. Bojti Andrea hangsúlyozza: nekünk kell ezen a téren szigorúnak lennünk, persze azzal együtt, hogy a nyárra a legtöbb családban külön szabályrendszert alakítanak ki; ilyenkor nagyobb szabadság is befér.

Sokaknál ez már csak azért is elkerülhetetlen, mert nem tudják megoldani, hogy tíz-tizenegy héten át felügyelettel legyen otthon a gyermekük. Kisebbségben ez persze nem is opció, de a szakértő szerint a felső tagozatosok közül van, aki már képes erre, a középiskolásoknál pedig már nem is kérdés. „Mindenképpen kihívás, hogy egy gyerek egyedül lássa el magát egész nap, de ha muszáj, akkor ezt is fokozatosan szabad csak kialakítani, akkor, amikor a gyermekünk már tudja kezelni a telefont, felismer egy vészhelyzetet, és baj esetén segítséget tud kérni.”

Szerencsére persze erre a legtöbbeknél sosem lesz szükség, de az önállóság kialakítása épp erről szól: lehetőleg minden helyzetre fel kell készülni azért, hogy nyugodtan váljunk el reggelente – vagy akár egy hétre, ha úgy adódik.

Augusztusban is játszson velünk!

HERCZEG SZONJA GONDOLATA	SZÁNDÉKOK	EGY HAJTÁSRA MEGISZIK	INNEN MÁSHOVÁ	LETT (RÉGIES)	A TÖBBES SZÁM JELE	ÉRV. MAGYARÁZAT	KUTYA-FAJTA	BÉCSI NAGY-PAPA!	AZ ARANY-CSAPAT TAGJA (MIHÁLY)	GAUSS JELE	ORSZÁGOS BAJNOKSÁG, RÖVIDEN	KEVE EGYIK BECÉZÉSE	KORMÁNYT ÖSSZEÁLLÍT	GURÍTÓS SPORT VIADALA
1														
DAGADÓ (KENYÉRTESZTA)					ANYÓS (NÉPIES) ÉRTÉKESÍT					A KÖZEPÉBE DECEMBER, RÖV.				
TAHI CENTRUMA!			VERNEHŐS ZALAI KÖZSÉG								VILÁGTALAN BECÉZETT CSOMBOR			
LENDÜLET				KACAT TÉLI ÚT-TISZTÍTÓ										
	PÉLDÁUL A PATENT	2											IGEKÉPZŐ REGEHŐS (VILMOS)	
FEGYVERHORDOZÓ					VUK ELSŐ ZSÁKMÁNYA HALFAJ					... KLEMPERER TRÉNIN-GEZIK				
MOSÓPOR-MÁRKA					GALLON, RÖVIDEN IGAZGÁTO, RÖV.				EZ A KÖZELEBBI ALSÓ-RÉSZ!				RÖNTGEN SEJT KÖZEPE!	
... PASSANT; SAKKMŰSZÓ			KINEK A BIRTOKA? RÓMAI 1000-ES				CSOMÓT LAZÍT OLDAL, RÖVIDEN				TEXTIL-NÖVÉNY UTCA, RÖVIDEN			
	S													

Kedves Olvasóink! Kellemes időtöltést, jó szórakozást kívánunk a kitöltéshez!
A helyes megfejtés egy, az egészségünkkel kapcsolatos fontos mondat.



Compeed
Vízhólyagtapasz közepes méretben 5 db

-8%***

Maximált akciós fogyasztói ár:
2399 Ft**
479,8 Ft/db



**NEM MOZDUL EL
A HELYÉN MARAD**

VÍZHÓLYAGTAPASZ

KIPÁRNÁZ A KIDÖRZSÖLÉS ELLEN

AZONNAL ENYHÍTI A FÁJDALMAT

A Compeed® Vízhólyagtapasz közepes méretben gyógyászati segédesszköznek minősülő orvostechnikai eszköz. Forgalmazó: Omega Pharma Hungaria Kft. 1138 Budapest, Madarász Viktor u. 47-49. Lezárás dátuma: 2024.06.10. MAT-3359 *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. augusztus 1-31. között, vagy 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 olvassa el a használati útmutatót,
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!**

Helyreállítja és védi a bélflórát



Normaflore® belsőleges szuszpenzió (30 x 5 ml)

Maximált akciós fogyasztói ár: 5 649 Ft**

37,7 Ft/ml
6 285 Ft* helyett
Kedvezmény: 10%***

Normaflore® Extra belsőleges szuszpenzió (20 x 5 ml)

Maximált akciós fogyasztói ár: 6 749 Ft**

67,5 Ft/ml
7 505 Ft* helyett
Kedvezmény: 10%***



Cukormentes Laktózmentes Gluténmentes Adalékanyag-mentes

A Normaflore belsőleges szuszpenzió és a Normaflore Extra 4 milliárd/5 ml belsőleges szuszpenzió a bacillus clausii 4 törzsének (O/C, N/R, SIN, T) spóráit tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszerek. A Normaflore az antibiotikum-terápia során kialakuló hasmenés megelőzésére és kezelésére, illetve fertőzéses hasmenés kiegészítő kezelésére adható.

*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. augusztus 1-31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, 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 • MAT-HU-2400619 (2024.06.20.)

sanofi

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

Ne hagyj, hogy az

allergia

az utadba álljon!¹

Otrivin ALLERGIA
adagoló oldatos orrspray, 15 ml

Maximált akciós fogyasztói ár:

3499 Ft**

233,3 Ft/ml

3715 Ft* helyett

¹Az Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray csökkenti az orrdugulást, orrfolyást, orrvizketést, tüsszögést. Szezonális (szénanátha) és nem szezonális allergiás rhinitis tüneti kezelésére. • Otrivin Allergia adagoló oldatos orrspray, 15 ml: 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-FENI-24-00018, Jóváhagyás dátuma: 2024. június



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

A legnépszerűbb bőrirritáció és viszketés elleni termék¹



rovarcsípés



kiütés



napégés



felületi égési sérülés



Fenistil 1 mg/g gél
50 g

Maximált akciós fogyasztói ár:

3849 Ft**

77 Ft/g

4145 Ft* helyett



A Fenistil 1 mg/g gél, 50 g, a viszketés enyhítésére javallott, rovarcsípések, kiütések, napégés és felületi égési sérülések esetén. Gél formátumának köszönhetően hűsíti a bőrt. Dimetinden-maleát hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer. A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a Haleon group of companies. Forgalmazza: Haleon Hungary Kft. 1124 Budapest, Csörsz utca 43. Tel.: +36 1 225 5800, www.fenistil.hu PM-HU-FENI-24-00018, Jóváhagyás dátuma: 2024. június

GYORS SEGÍTSÉG AZ EGÉSZ CSALÁDNAK²

¹ Forrás : IQVIA Pharmatrend adatbázis 03/2023 MAT értékesítési eladási adatok

² Csecsemők és 2 éves kor alatti gyermekek esetén kiterjedt bőrfelület kezelése kerülendő.

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

*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 akció érvényes és elérhető 2024. augusztus 1-31. között, vagy a készlet erejéig a részt vevő SZIMPATIKA Patikákban. Részletekért, kérjük, forduljon az Ön SZIMPATIKA gyógyszertárához. A feltételek eladáshelyen történő betartásáért a gyógyszertárak felelősek.