

# Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

## LÁZ, FEJFÁJÁS, ROSSZ KÖZÉRZET?

Gondoljon idejében  
az influenza elleni  
védőoltásra!

## A MAGYAROK NÉPBETEGSÉGE, A HIPERTÓNIA

a „néma” gyilkos

 Az év  
magánrendelője  
2015 - **Fődíj**

# SZÍNHÁZI MEDICÍNA

*hogyan óvja egészségét Nagy Ervin*

# SZÍNHÁZI MEDICÍNA

## HOGYAN ÓVJA AZ EGÉSZSÉGÉT

### NAGY ERVIN

*Több hónapos filmforgatáson van túl, és máris egy újabb színházi darabra készül. A folyamatos munka mellett kevés idő jut a pihenésre, de a Kincsem film sztárja még így is komoly figyelmet szentel az egészsége megőrzésére.*

**Hogyan lehet összehangolni a sokszor éjszakába nyúló színházi fellépéseket a mindennapokkal? Hogyan teremti meg a harmóniát?**

- Számomra rendkívül fontos a testi-lelki jólét. Abban a közegben, amiben én dolgozom, egészségesnek lenni akárcsak bioritmus szempontjából is, szinte lehetetlen, ha csak azt vesszük, hogy a forgatások során az éjjelből a nappalba, a nappalból az éjszakába kell átállnom. A bioritmusunk szélsőséges körülményeknek van kitéve, ezért kell a szervezetemet maximálisan védeni és óvni. Rendszeres sporttal és megfelelő táplálkozással próbálom egyensúlyban tartani magam – hangsúlyozza Nagy Ervin.

- Legutóbbi filmszerepemhez komoly edzésbe és diétába fogtam, leadtam majdnem 10 kilót. Egészen egyszerűen azért volt erre szükség, mert az ember fitten és egészségesen sokkal jobban teljesít. Kevés időm van mozogni, így számomra a táplálkozás kulcsfontosságú, ha nem figyelek oda, hamar felszökik pár kiló.



A forgatás előtt már három hónappal elkezdtem intenzíven edzeni, lovagolni, sok zöldséget és gyümölcsöt ettem. A Kincsem-filmben egy klasszikus hős karaktert kellett megformálnom, aki természetesen nem nézhet ki rosszul – meséli a színész mosolyogva.

**A téli időszakban mire ügyel a leginkább? Hogyan óvja immunrendszerét? - hiszen az Ön munkájához mindig fittnek és egészségesnek kell lenni!**

- Ez most egy elég feszített időszaka az életemnek, hiszen ahogy végeztem a Kincsem forgatásával rögtön folytattam a színházi munkáimat, máris egy újabb darabot, a Sirályt kezdtük próbálni. Természetesen most sem engedem el magam, hiszen folyamatosan dolgozom, de köztudott, hogy a színházi kintin nagyon jó, így nehezebb megtartani a súlyomat.

- Rendkívül fontos, hogy mindig legyen mögöttem egy egészségügyi bázis, profi szakemberekkel, orvosokkal. A Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum nagy segítség számomra, hiszen bármire szükségem van (akár egy vérvétel, vagy egy ultrahang) számíthatok a gyors, precíz munkájukra. Sajnos a munkámból adódóan kevés időm van, mindent rövid időn belül kell megoldanom, a Budai Magánorvosi Centrum munkatársai pedig rendkívül rugalmasak és segítőkészek.

**Rendszeresen jár szűrésekre, orvosi vizsgálatokra? Hogyan vélekedik az influenza elleni védőoltásról?**

- Minden alapvető védőoltást beadattunk a lányunknak. Azonban fontosnak tartom az immunrendszer megerősítését is, így például antibiotikumot csak akkor szedünk, ha már nélkülözhetetlenné vált. Szerencsére az én szervezetem elég erős, hosszú évek óta nem voltam beteg, de ebben biztos közrejátszik

a megelőzés és a rendszeres szűrés, egészségügyi vizsgálat.

**Van-e valami „titkos” gyógyital, ami a fárasztó fellépések előtt felfrissíti, vagy általános immunerősítésre használja?**

- Preventív jelleggel, ahogy beköszönt a téli időszak, beszerzem a fekete retket. A tetejét levágom, és a belsejébe (üregét vájva, és visszahelyezve a belsejéből kiszedett részeket) mézet csepegtetek éjszakára, reggel pedig immunerősítés céljából megisszuk a levét. A hűvösebb időszakban természetesen szedem a C-vitamint és sok friss zöldséget, gyümölcsöt eszem.

**Eddig mely szerepére a legbüszkébb, melyikben tudta leginkább megvalósítani Önmagát?**

- A Kincsem forgatása életem egyik legnagyobb élménye volt. Öröm részt venni egy amerikai stáb méretű, magyar produkcióban, ami nagy költségvetéssel és rendkívüli igényességgel készül. Számomra ez volt az álom szerep, amiben csatázok, nőket mentek, küzdhetek az igazságért. Belebújhattam Blaskovich Ernő magyar nemes bőrébe, akinek lova Kincsem, sorra nyeri a versenyeket. Ez a film megtestesíti azt az életszemléletet, amit én magam is vallok:

*Az életünkben minden nap egy újabb kihívás, és nekünk minden nap hőssé kell válnunk!* ■



*„...hosszú évek óta nem voltam beteg, de ebben biztos közrejátszik a megelőzés és a rendszeres szűrés, egészségügyi vizsgálat.”*

**„A Kincsem forgatása életem egyik legnagyobb élménye volt.”**



# A MAGYAROK NÉPBETEGSÉGE, A HIPERTÓNIA

A NÉMA GYILKOS!



DR. PÁ CZ  
ALEXANDRA

A szív-, és érrendszeret érintő betegségek az összes halálozás több mint 50 százalékáért felelnek hazánkban. A betegségcsoport egyik legnagyobb mortalitással fenyegető tagja a szívinfarktus, ami rendszeres szűréssel és egészséges életmóddal a legtöbb esetben elkerülhető lenne.

Az infarktus jellegzetes tüneteiről és a megelőzésről Dr. Pácz Alexandrát, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum belgyógyász-kardiológus szakorvosát kérdeztük:

- **Infarktus**nak nevezzük, amikor egy szervet ellátó ér valamilyen mechanizmus kapcsán elzáródik, az általa ellátott terület elhalását okozva. A sejtpusztulás azért következik be, mert a vér által szállított oxigén, valamint a nélkülözhetetlen tápanyagok nem jutnak el a sejtekhez. Az akut kialakuló szívinfarktus oka a szervet, jelen esetben a szívot ellátó **artériában bekövetkezett totális blokk, elzáródás,** vagy nagyon súlyos szintű szűkület, melynek következtében a szív saját vérellátása zavart szenved, következményes szívinfarktushoz vezetve. Legtöbbször **érelmeszesedés** áll a háttérben. A szívot ellátó artériák, a koronáriák falában úgynevezett **plakkok** alakulnak ki, melyek zsírból, koleszterinből, kalciumból és egyéb anyagokból gazdagok, bizonyos behatásra ezen plakkok felszíne meghasad.

Az így szabaddá vált felszín pedig egy sor véralvadást fokozó folyamatot indít be. A vérből többek között a vérelemezkek csapódnak ki, és tapadnak össze egymással, ezzel **véglegesen elzárva a vér útját** – mondja a Doktornő.  
- Az **infarktus tünete**i hasonlóak az anginához, azonban időben elnyúltabb, intenzitásában fokozottabb. Általános tünet **a szegycsont mögötti heves nyomó-, szorító-, markoló jellegű mellkasi fájdalom, mely a bal karba, állcsontba, nyakba sugározhat.** Nem egyszer erőteljes veritékezés, hányinger, hányás kíséri. Gyakori a gyengeségérzés, légszomj is. Sokszor észlelhető szapora, rendszertelen szívverés. A mellkasi fájdalom intenzitása fokozódhat akár 20 percnél hosszabb ideig is fennállhat. Idősek, hölgyek, cukorbetegség esetén a tünetek sokszor kevésbé egyértelműek. Sőt, az infarktuson átesettek egy részénél semmilyen tünet sem jelentkezik,

egy véletlen EKG lelet utal csak a lezajlott infarktusra.

**A gyors, hatékony kezelés** minimalizálhatja a szívizomvesztiséget. Minél kevesebb idő telik el a koszorúér elzáródása és az ér újranitása között, annál nagyobb az esélye annak, hogy a szívizomtömeg jelentős részét sikerül megmenteni annak érdekében, hogy a szív teljesítménye a lehető legkisebb mértékben csökkenjen. Ennek alapfeltétele az, hogy a páciens a lehető **legkorábban kórházi kezeléséhez jusson.**

Számos **kardiovaszkuláris rizikót** emelő tényezőt akaratlagosan is tudunk befolyásolni. Ráadásul a rendszeres testmozgás, a kiegyensúlyozott étrend, a vitaminokban gazdag táplálkozás, a testsúlycsökkentés, a tudatos stressz csökkentés, a dohányzás elhagyása, az alkoholfogyasztás mérséklése, a drogfogyasztás kerülése, amellet, hogy csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát, javítja közérzetünket, energikusabbá, magabiztosabbá is tesz bennünket.

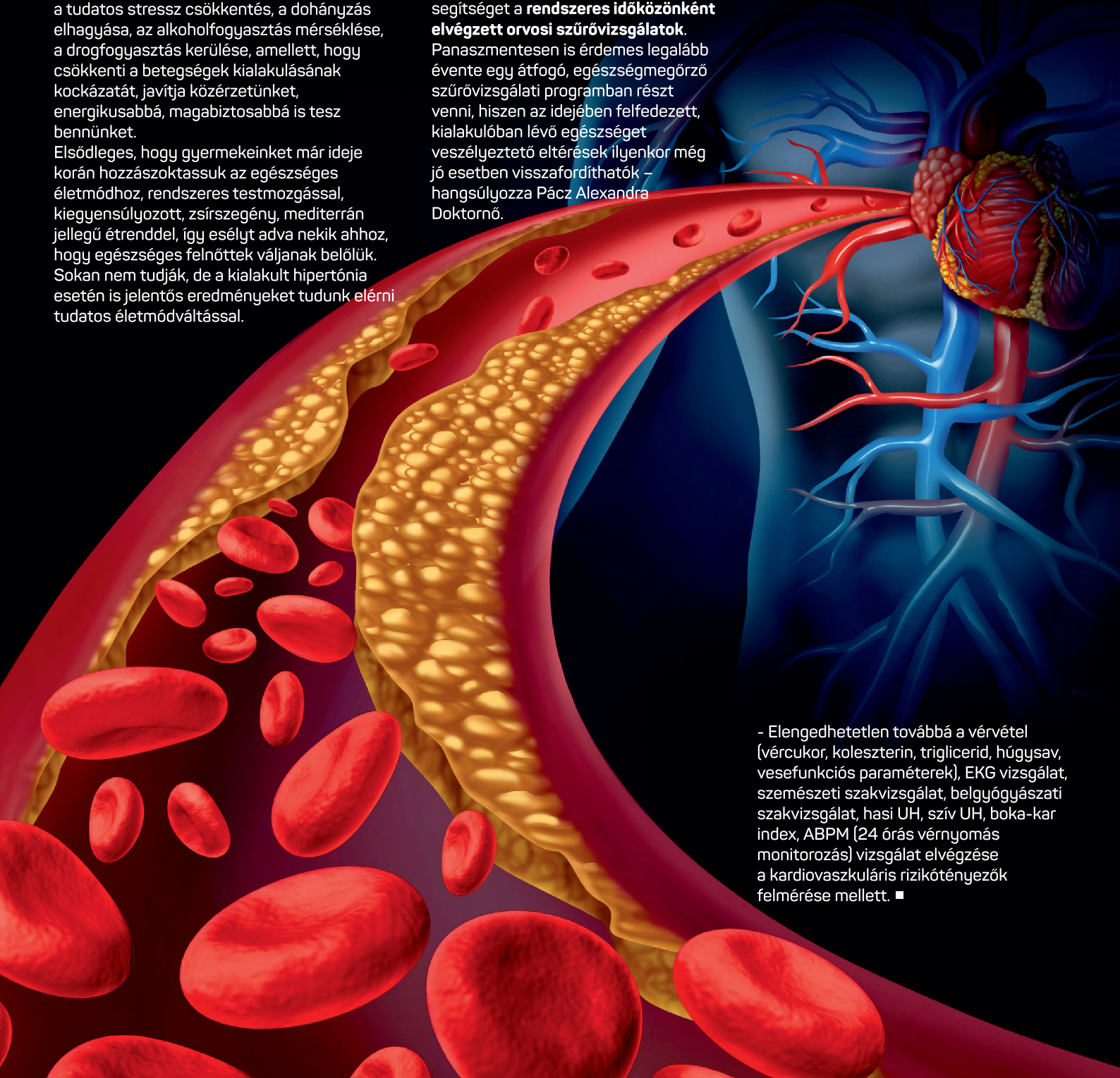
Elsődleges, hogy gyermekeinket már ideje korán hozzászoktassuk az egészséges életmódhoz, rendszeres testmozgással, kiegyensúlyozott, zsírszegény, mediterrán jellegű étrenddel, így esélyt adva nekik ahhoz, hogy egészséges felnőttek váljanak belőlük. Sokan nem tudják, de a kialakult hipertónia esetén is jelentős eredményeket tudunk elérni tudatos életmódváltással.

A sóbevitel megszorításával (például az asztali sótartó kiiktatásával, ez esetben nincs utánsózás!) (3-8 Hgmm), rendszeres testmozgással (10 HGmm), testsúlycsökkentéssel (5-20 Hgmm), az alkohol fogyasztás mérséklésével (2-4 Hgmm) vagy szigorú diéta tartásával (8-14 Hgmm) komoly kardiovaszkuláris rizikó csökkenés érhető el.

Vannak persze olyan ismert rizikót emelő tényezők is, melyek orvosi segítséget igényelnek. Ilyen például a vérnyomás beállítása, a magas koleszterinszint kezelése, a rejtett eltérések felderítése. Ebben nyújtanak segítséget a **rendszeres időközönként elvégzett orvosi szűrővizsgálatok.**

Panaszmentesen is érdemes legalább évente egy átfogó, egészségmegőrző szűrővizsgálati programban részt venni, hiszen az idejében felfedezett, kialakulóban lévő egészséget veszélyeztető eltérések ilyenkor még jó esetben visszafordíthatók – hangsúlyozza Pácza Alexandra Doktornő.

*„Panaszmentesen is érdemes legalább évente egy átfogó, egészségmegőrző szűrővizsgálati programban részt venni.”*



- Elengedhetetlen továbbá a vérvétel (vércukor, koleszterin, triglicerid, húgysav, vesefunkciós paraméterek), EKG vizsgálat, szemészeti szakvizsgálat, belgyógyászati szakvizsgálat, hasi UH, szív UH, boka-kar index, ABPM (24 órás vérnyomás monitorozás) vizsgálat elvégzése a kardiovaszkuláris rizikótényezők felmérése mellett. ■

# Láz, fejfájás, rossz közérzet?

Gondoljon idejében az influenza elleni védőoltásra!



DR. BÉRES  
ZSUZSANNA

**Dr. Béres Zsuzsanna, a Budai Oltóközpont vakcinológusa** szerint a vírus okozta megbetegedés védőoltással megelőzhető, illetve a lefolyása és a szövődmények kialakulása is mérsékelhető. Továbbá vannak olyan jól dokumentált epidemiológiai adatok világszerte, amelyek teljesen egyértelműen bizonyítják, hogy az oltottság növelésével, a betegség lefolyása enyhébb és ritkábban alakulnak ki szövődmények, csökken a halálesetek száma is. Ma már tudjuk, hogy a várandósan kapott védőoltás nem csak a mamát, hanem a babát is védi 4-6 hónapos korig, persze ebben az esetben a védőoltások bizonyos csoportja alkalmazható.

Sajnos minden szezonban vannak, és lesznek komoly vesztesei a betegségnek, ami egy oltással megelőzhető lett volna – hangsúlyozza a Doktornő.

- **Az influenza vírus** genetikailag rendkívül labilis és amennyiben egy új törzs jelenik meg, az képes komolyabb járványokat okozni. A betegség fertőzőképességét az okozza, hogy csekély számú kórokozóval történő találkozás is megbetegíthet. Ez az oka annak, hogy egy adott szezonban a vírus viselkedését csak találgatni lehet. Az idei szezonban két törzsnek a cseréje is megtörtént az oltóanyagban, az előző esztendő adatait elemezve. Bizonyos korcsoportok különösen

Az ős beköszöntével egyre gyakoribbá válnak a meghűléses megbetegedések, azonban nem mindegy, hogy egy egyszerű nátháról, vagy egy makacs influenza vírusról van szó. Nagyon sok kórokozó cirkulál ebben az időszakban, teljesen hasonló tüneteket okozva. Ezek lehetnek: **láz, fejfájás, orrfolyás, rossz közérzet, hőemelkedés, izomfájdalmak, torokfájás.** A kórokozók között különbséget tenni, pusztán a tünetek alapján azonban nem lehetséges. Az influenza vírus képes csak egyszerre, egy időben több embert is megbetegíteni, illetve jellemző rá, hogy kedvel bizonyos korcsoportokat, megkönnyíti egyéb légúti kórokozók bejutását a fertőzést követő időszakban. Ez vezet a szövődményes esetekhez. Ők azok, akik gyakran kórházba is kerülhetnek egy egyszerűnek tűnő felsőlégúti megbetegedést követően.

fogékonyak a fertőzésre, ők a **60 év felettek**, és a **2 év alattiak**, valamint a krónikus betegségekben szenvedők, de gyakorlatilag bárki megbetegedhet. Az influenza vírussal történő fertőződés megkönnyíti egyéb kórokozók bejutását is a légutakon keresztül a szervezetbe, ami már sokkal súlyosabb szövődményeket okozhat! Ilyen lehet például a tüdőgyulladás, véráram fertőzés vagy az arcüreggyulladás (hogy csak néhány kórképet említsek).

Javasolt a **pneumococcus elleni védelemre** is időben gondolni, mivel ennek a kórokozónak kiemelt szerep jut a szövődményes esetek előidézésében. **50 év felett ajánlott oltás**, a csecsemők pedig kötelező jelleggel részesülnek védelemben.

A nemzetközi ajánlások már fél éves kor felett mindenki számára javasolják az influenza oltás beadását, sőt az oltás optimális esetben a családtervezésnek is része kellene, hogy legyen, hiszen a kisbaba fél éves koráig teljesen védetlen. Ezért a mama oltása a baba védelmét is garantálja (ezt a ténytet több nemzetközi tanulmány egyértelműen alátámasztja).

A kutatási eredmények tükrében, talán hamarosan olyan oltóanyag áll majd rendelkezésre, melyet nem kell évente ismétetni. A hemagglutinin nevű fehérjének (amely a vírus felszínén található, és a vírus sejtbe történő bejutásban, illetve az immunválasz létrejöttében van kulcs szerepe) csupán a „feji” része képes változni időről időre.

Amennyiben az oltóanyagba a stabil törzsi rész kerül, szintén immunválasz érhető el, amely már hosszabbtávú védettséget nyújthat! Nagyon biztatóak az eddigi eredmények. Jövőre elérhető lesz a négy komponensű vakcina, amely 2b törzset fog tartalmazni, így nagyobb védelmet fog garantálni a korábbi három komponensű variáns hoz képest.

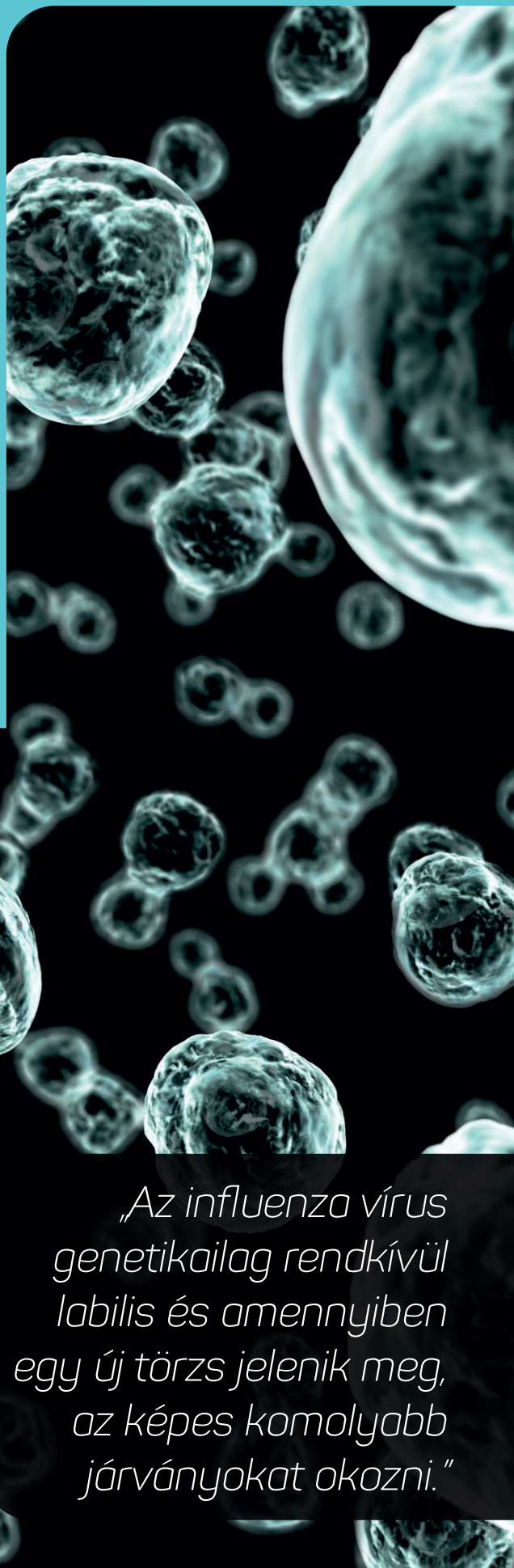
Dr. Béres Zsuzsanna szerint az oltóanyagok biztonságosak, egyes csoportjaik terheesség esetén is alkalmazhatóak. - A vakcina nem okozhat megbetegedést, hiszen nem

a kórokozót juttatjuk a szervezetbe, csupán annak azon alkotóelemeit, amit az immunrendszer felismerni képes, így a vírussal találkozva már sokkal gyorsabban tud reagálni és az nem lesz képes szaporodni – mondja a szakorvos. - Az influenza elleni oltás egyre inkább gazdasági döntés is, hiszen a munkából történő kiesés komoly terhet jelenthet a családok számára, mert a beteg gyermeket a szülő, nagyszülő kell, hogy ápolja.

#### **Gondoljon időben a megelőzésre, óvja családját és szerettei egészségét!**

Az influenza elleni védőoltást minden évben meg kell ismételni! A védettség két hét alatt kialakul – hangsúlyozza a Doktor. A vakcina az oltópontokon térítés ellenében kérhető.

Az ingyenes oltóanyagot az ÁNTSZ biztosítja a házi orvosok számára, és meghatározza az érintettek körét. A 2015-ös esztendőben októbertől már elérhető az „új” oltóanyag. Centrumunkban szeretettel várjuk Önt és kedves családját is, kérdéseire válaszolunk! ■



*„Az influenza vírus genetikailag rendkívül labilis és amennyiben egy új törzs jelenik meg, az képes komolyabb járványokat okozni.”*

# Foglalkozzon egészségével

Ne hagyja, hogy a munkahelyi stressz levegye a lábáról!



DR. TORZSA  
PÉTER

Az Európai Unióban minden 4. munkavállaló szenved a tartósan fennálló, a testi-lelki jólétet megterhelő munkahelyi stressz káros következményeitől, amely mind szervezeti, mind társadalmi szinten jelentős többlet terhet jelent. A túlzott stressz, illetve a nem megfelelő munkakörülmény hatással van a pszichés (kognitív, viselkedéses és érzelmi) és pszichoszomatikus (lelki eredetű testi tünetek), illetve krónikus betegségek kialakulásában is.

A foglalkozási megbetegedések nagy része rendszeres szűréssel megelőzhető lenne, a vizsgálatok hiánya azonban több milliós veszteséget is eredményezhet egy adott cég esetében.

**A foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok fontosságáról Dr. Torzsa Péter, a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosa tájékoztatja az Olvasót:**

- **A foglalkozás-egészségügyi szakorvosnak** főként preventív, megelőző szerepe van, ellenőrzi a munkavállalók egészségi állapotát. Munkába állás alkalmával elvégzi a munkavállaló előzetes vizsgálatát, melyet meghatározott időközönként időszakos vizsgálat követ. Az új munkavállalókat tájékoztatja az egészségügyi és munkahigiénés kérdésekről, ellátja tanácsokkal az egyéni védőeszközökkel kapcsolatban, továbbá meghosszabbíthatja a munkavállaló jogosítványát – hangsúlyozza Dr. Torzsa Péter.

- **A munka alkalmassági vizsgálat célja** annak eldöntése, hogy az illető alkalmas-e az adott munkakör betöltésére, illetve folytatására. Egy ilyen felmérés – amellet, hogy a munkavállalót kikérdezik korábbi betegségeiről és a munkahelyi ártalmakról – a következőket tartalmazza: **fizikális vizsgálat, vérnyomásmérés, látásvizsgálat**

(látásélesség, színlátás), **hallásvizsgálat** (zajos munkahely esetén szűrő audiométer használatával), **idegrendszeri vizsgálat**. Sok cégvezető már felismerte a vizsgálatok fontosságát, hogy alkalmazottaik, megbecsült szakembereik, akikkel hosszú távra terveznek, ne essenek ki a munkából váratlanul. A szűrővizsgálatokkal pedig megelőzhetőek, vagy időben kezelhetőek a krónikus betegségek. A munkavállalók is szeretik a vizsgálatokat, hiszen az egészség és annak megőrzése számukra is fontos.

Az egészségügyi kiskönyvhöz kötött munkakörökben kötelező a 3 hónapnál nem régebbi tüdőszűrő lelet bemutatása és a bőr vizsgálata. A vizsgálati eredmények kiértékelése után a munkavállaló **orvosi tanácsadásban** részesül, majd az alkalmassági vizsgálat eredményéről a munkáltató elsőfokú alkalmassági véleményét kap. A vizsgálat átlagos időtartama **20-25 perc**, de függ a munkakörtől, a páciens krónikus betegségeinek számától.

A munkaköri alkalmassági vizsgálat során felismerhetjük a munkavállaló magasvérnyomását, cukorbetegségét, látásromlását. Azok esetében, akik képernyő előtt dolgoznak,

a látásromlásra időben történő kiszűrésre nagyon oda kell figyelni. Ismert tény, hogy mind a daganatos, mind a szív-, és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó rizikófaktorok egy része befolyásolható. Fontos, hogy ezen tényezők meglétét felkutassuk, a betegségek kialakulásának valószínűségét felmérjük, majd a kiiktatható rizikófaktorokat megszüntessük.

A szűrési programjaink nem csak menedzsereknek szólnak, hiszen szakorvosaink összehangolt munkával bármely munkavállaló fizikai állapotát, terhelhetőségét és a rizikófaktorait képesek felmérni 3 óra alatt. Személyre szabott tanácsokkal, életmód változtatással megelőzhetőek a krónikus betegségek és a szövődmények kialakulása – figyelmeztet a szakorvos. A szűrési programok XS csomagtól XXL csomagig választhatóak, amelyben már teljes test MR is szerepel. A csomagról részletesebb információt vagy a szűrésre időpontot **a +36 20 356 4353-as telefonszámon** vagy az **info@budaimaganrendelo.hu** drótposta címen kérhetnek. ■



DR. REGŐCZI  
TAMÁS

A modern társadalom egyik sajnálatos velejárója a különböző bőrbetegségek, elváltozások egyre gyakoribb előfordulása. A szemölcsök, anyajegyek jó- és rosszindulatú daganatok ma már onkológiailag biztonságosan eltávolíthatóak, sőt, megfelelő plasztikai sebészeti technikával a lehető legszebb eredményt kaphatjuk. Az onkosebészeti beavatkozások fontosságáról Dr. Regőczy Tamás, a Budai Magánorvosi Centrum sebész-, plasztikai sebész szakorvosa ad hasznos tanácsokat az Olvasóknak.



# Bosszantó anyajegyek és szemölcsök

Van megoldás az eltávolításukra!

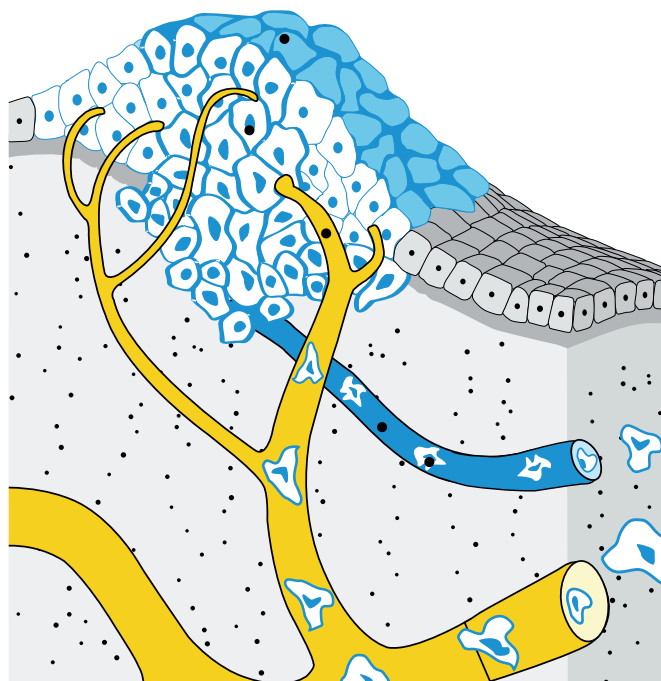
Különböző bőrelváltozások szinte mindenkin előfordulnak. Ezek szövettanilag igen sokfélék lehetnek, megjelenésükben lehetnek festékes vagy szintelenek, kiemelkedőek vagy bőrbe simulóak, illetve alakjukban és méretükben nagyon eltérő formát ölhetnek. Ezek közül leggyakrabban **festékes anyajegyekkel, szemölcsökkel találkozunk**, de kiértékelésük szakorvosi feladat, mivel lehetnek hasonló kinézetű, de már veszélyes daganatos elváltozások is.

Bőrbézséti gyakorlatban a páciensek elsősorban festékes anyajegy, rosszindulatú bőrbetegségek vagy szemölcs miatt kéri a műtétet, ezt legtöbbször – nagyon helyesen – bőrgyógyászati vizsgálat előzi meg, ahol kizárjuk, hogy a meglévő képletek közül melyik jelent veszélyt és melyik az, ami csak a beteget zavarja. Gyakran előfordul, hogy a rossz helyen lévő, ruhaviselést, mozgást nehezítő, kisebbedő, vérző elváltozások zavaró hatása miatt fordulnak a betegek az orvoshoz.

A bőrképletek, anyajegyek, szemölcsök, illetve rosszindulatú bőrdaganatok eltávolításánál az alábbi alapvető kezeléseket tartjuk szem előtt:

A legfontosabb szempont az **onkológiai biztonság**, a kellően radikális kimetszés, és ezt követően a lehető **legjobb esztétikai eredmény**. Ez főleg a látható testfelületeken, mint például az arcon nagyon fontos. A **bőrbézséti szemlélet** a gyógyító, radikális eltávolítást célzó, míg a **plasztikai sebészeti szemlélet** a szövetkímélő, a helyes metszésvezető, ill. a megfelelő feszülés mentes sebzárást célzó. Ezen két sebészeti terület

kombinálása garantálja a betegnek a gyógyulást, de az elérhető legjobb esztétikai eredménnyel. Természetesen minden esetben **a képleteket szövettani vizsgálatra küldjük**. A bőrelváltozások eltávolítása legtöbbször helyi érzéstelenítésben történik. Egyszerre akár több képlet is levételre kerülhet. A műtéti eljárás során - kellő ép széllel - kimetszést végzünk, majd plasztikai elveket felhasználva sebzés történik. Figyelembe vesszük az elváltozás elhelyezkedését, lefutását, nagyságát, majd ehhez viszonyítjuk a kimetszésünket. A sebzés technikája egyénre szabott. Legtöbbször bőr alatt futó, rejtett varrást használunk, mely a lehető legszebb heget hagyja hátra. Nagyobb elváltozások eltávolítása után keletkezett sebet néha nem lehet zárni egyszerű egyeztetéssel. Ilyenkor helyi lebenyeket alkalmazunk, mely a környező bőrterület forgatását vagy felhasználását jelenti. Ha ez sem megy vagy nem ez a legjobb módszer, akkor még mindig végezhetünk bőrátültetést a seb fedésére. Ilyenkor természetesen több hegvonatra kell számítani, mint az egyszerűbb esetekben. A bőrelváltozások eltávolítása nagyon biztonságos (alacsony rizikójú) eljárás. Ezért javasolom a korai szűrést, és a megfelelő sebészeti ellátást – hangsúlyozza **Dr. Regőczy Tamás**. ■



Magyar  
Ízek  
ALAPÍTVÁNY 2010

Karácsonyi

VÁSÁR

2015. NOV. 27 - DEC. 23.

Budapest, Erzsébet tér

### Magyar Ízek Karácsonyi Vására

**November 27. és december 23.** között idén is nagyszabású ingyenes karácsonyi vásárral várják a legjobb minőségű, magyar és határon túli élelmiszerek kedvelőit az Erzsébet téren. Egy hangulatos vásár forgatagában olyan ízelet, ételleket kóstolhatunk, amelyek valóban ünnepivé varázsolják a karácsonyt.

### Adventi Ünnep a Bazilikánál

A rendezvény **2015. november 27-től 2016. január 2-áig** tart nyitva a Szent István téren. Esténként 3D-s karácsonyi fényfestés borítja be a Bazilika monumentális homlokzatát. Idén először a Zrínyi utca teljes egészében forró és illatos ínyencségek sorakoznak fel. A gyerekeket pedig most is 200 négyzetméteres korcsolyapályával és hétfélekor korcsolya oktatással várják a szervezők.

### Adventi forgatag Budapesten

Kézműves gasztronómiai- és iparművészeti termékekkel, ünnepi műsorokkal várja a Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár a látogatókat **január 6-ig** a Vörösmarty téren. Az Európa 10 legszebb vására között jegyzett Budapesti Adventi- és Karácsonyi Vásár évente 3-400 ezer turistát vonz. A rendezvény az utóbbi években számos átalakuláson ment keresztül azért, hogy a külföldi vendégeknek és a városlakóknak egyaránt minőségi kikapcsolódást és szórakozást kínáljon. Minden évben szakmai zsűri választja ki azokat a legmagasabb minőségű termékeket, amelyeket bemutathatnak és árusítanak a rendezvényen, legyen szó akár kézműves termékekről, ajándéktárgyakról, trendi és kifinomult gasztronómiai különlegességekről vagy kulturális programokról. 2014-ben nagy sikert aratott a Vörösmarty szobor köré épített csaknem 1200 négyzetméteres terasz, amely a melegkonyhás vendéglátó pavilonoknak adott helyet, ezáltal szellősebbé, átláthatóbbá, rendezettebbé tette a területet. Ebben az elrendezésben idén is felépítik a szervezők a finomságok teraszát. Idén a kürtöskalács, a lepény, a sült gesztenye árus mellett egyéb ínycsiklandó újdonságokkal is bővül majd a kínálat. A kézműves édességeket kedvelők sem fognak csalódni, mert a kis manufaktúrákban készülő csokoládén és marcipánon kívül flódní, bejgli, rétes, és mézescsók is kapható lesz a forgatagban. A vásár ideje alatt a látogatókat csaknem 200 nívós program várja. A színpadon népzenei, jazz, crossover, alternatív, blues, soul koncertre kerül sor hétköznaponként 17-20 óráig, hétfőn pedig 16-20 óra között. A gyerekeket hétfőnként 11-16 óra között bábszínház és zenés-táncos előadásokkal várják a színpadon, a kézműves játszóházban pedig óvodás és iskolás csoportoknak, illetve a térre kilátogató családoknak kínálnak kikapcsolódási lehetőséget. Itt december 4-ig péntektől vasárnapig, utána pedig hétköznap délelőtt és délután is várják a gyerekeket, akik a gyertyaöntés, a mézeskalács-sütés, a gyöngyfűzés, a nemezelés és a kosárfonás technikáit sajátíthatják el a fűtött faházban.





## A csodálatos kutya doki!

A világhírű kutya-viselkedési szakember, Cesar Millan 2015-ös világméretű turnéja Magyarországra is megérkezik **december 19-én**. A Papp László Budapest Sportaréna ad otthont a Mester elképesztően szórakoztató ÉLŐ SHOW-jának, melyben megosztja velünk különleges oktatási technikáit, megtanítja, hogyan regulázzuk meg neveletlen kutyaikat és beavat a kiegyensúlyozott kutyalélek titkaiba is.

Több, mint 25 éves tapasztalattal a háta mögött a neves amerikai szakember a New York Times legnépszerűbb írója műfajában és mára tényleg a legfelkapottabb viselkedési és rehabilitációs szaktekinetly. Cesar Millan nemzetközi sikerét nagyban megalapozta 9 évadon keresztül futó sikersorozata „A csodálatos kutya doki” amelyben agresszív, félnék, megrögzött, vagy lusta kutyák százainak rehabilitálása mellett azokat a családokat is „nevelte”, akik helytelen viselkedésükkel maguk is hozzájárultak kutyáik nevelhetetlenségéhez. Világhódító turnéja közben jelenleg is aktív tévés munkája. 2015 februárjában a páratlan kutyaoktató a NatGeo Wild „Cesar 911” („Cézár a megmentő”- ahogy nemzetközi viszonylatban ismerik) műsorának 2. szériájában neveletlen kutyák által rettegetésben tartott közösségekbe látogatott.



## Mikulás Gyár

Sokan kifejezetten a Mikulás Gyár miatt jönnek Magyarországra a karácsonyi időszakban, évről-évre egyre többen jelentkeznek. Ausztráliából, Kínából, USA-ból és Európa több országából is érkeznek segíteni, csomagolni. Nagy szolgálatot tesznek a Mikulás Gyárnak, s ezáltal az adományozottaknak. Információk A Mikulás Gyár **2015. december 4. és 20. között** tart nyitva, minden nap 10 és 20 óra között.

## Mi magyarok

A Kosztolányi Dezső által kiválasztott legszebb 10 magyar szó segítségével minden látogató képet kaphat arról, milyenek vagyunk mi, magyarok. A Magyarság Házában tizenhét termen keresztül mutatják be a magyarság kincseit: nyelvünk, irodalmunk, tudományunk eredményeit, történelmünk áldozatokat kívánó nagy eseményeit, az egykori és mai lángelmék teljesítményeit. Ezen a kiállításon egyszerre jelenik meg a sport terén felmutatott kitartás és siker, valamint a hazáért vállalt hőstett.



## Modern idők - Magyar művészet a millennium és a második világháború között

A múzeum felújított, második emeleti központi tereiben látható a 20. századi állandó kiállítás, amely a századfordulótól a második világháború végéig terjedő időszak legfontosabb alkotóit és törekvéseit mutatja be. Az 1896 és 1945 közötti művészetre koncentrálnak a kiállítási egységben közel 150 festmény, 30 szobor és 200 érem tekinthető meg a Nemzeti Galériában.



## Egészségesen télen is

Megérkezett a tél, egyre kevesebb zölddel találkozunk mind az ablakon kinézve, mind a zöldséges pultokon. Jön a cékla, alma, a sok különböző burgonya és a gyökérzöldségek. Na meg, az elmaradhatatlan sütőtök. Napjainkban már tudományos kutatások is alátámasztják, hogy a sütőtök kalcium, cink, mangán, réz, vas, foszfor, C-vitamin, karotin, biotin, niacin, pantoténsav, A, B1, B2, B6 vitaminok és folsav tartalmának köszönhetően egészségmegőrző, gyógyító jellegű hatással bír.

A sütőtök alkalmas gyulladásos betegségek kezelésére, különösen nagy hatékonyságot mutat megfázásos, meghűléses megbetegedések esetében, de alkalmazható tüdőgyulladás kezelésére is. Fogyasztása szebbé teszi bőrünket, különösen a pattanások kezelésében jelenthet nagy segítséget. Fogyasztása jótékony hatást eredményez az emésztési gondokkal küszködőknek. A sütőtök serkenti a máj működését, segít a szív és koszorúér problémák megelőzésében is. A sütőtök alacsony kalóriatartalma révén fogyókúrázóknak is ideális! Íme, néhány sütőtökös finomság Bukszár Tamás, a VakVarjú vendéglő konyhafőnökének tollából:

### Pumpkin spice

A sütőtök annyira divatos Amerikában, hogy egyfajta fűszerkeverék névadója is lett, ami egyre divatosabb Európában is. Ez nem más, mint a „pumpkin spice” azaz a sütőtök fűszer. Leggyakrabban valóban a sütőtökös ételek ízesítésére használják, de kitorve ebből a szerepkörből, már süteményekben, krémlevesekben, sőt kávé különlegesekben is megjelent. Magyarországon készen még nem kapható, de az összetevők könnyen beszerezhetők, így magunk is elkészíthetjük otthon. Nem kell hozzá más, csak egy kisebb befőttes üveg és a következő őrölt fűszerek: 4 teáskanál fahéj, 1 teáskanál gyömbér, 1/2 teáskanál szerecsendió, 1/2 teáskanál szegfűszeg. A fűszereket szőrjük a befőttesüvegbe, jól rázzuk össze és már kész is. Az arányokon természetesen változtathatunk, ha valamelyik fűszert jobban, vagy kevésbé szeretjük.



### Sütőtök-krémleves

Hozzávalók 4 személyre:

- fél sütőtök
- 1 húisleveskocka
- 1 hagyma
- 2 g vaj (helyette használhatunk kókuszolajat is)
- szerecsendió
- só
- bors
- gyömbér
- olívaolaj (helyette használhatunk kókuszolajat is)

Elkészítés:

A tököt mossuk meg, vágjuk ketté, magozzuk ki, és daraboljuk fel nagyobb szeletekre. A magokat tegyük félre. A tököt süssük meg 190 fokon 30-40 perc alatt, majd távolítsuk el a héját. A vajat olvasszuk meg, pirítsuk meg rajta az apróra vágott hagymát. Adjuk hozzá a megtört, pépesített tököt, szőrjük meg sóval, borssal, szerecsendióval, gyömbérral.

A húisleveskockából készítsünk 1,5 liter levest, keverjük a tökös masszához. Hagyjuk, hogy együtt is főjön egy kicsit. Közben a tökmagokat olívaolajon vagy kókuszolajon pirítsuk meg egy kis sóval, és szőrjük a kész levesre.



### NYEREMÉNYJÁTÉK

Válaszoljon helyesen az alábbi kérdésre a fentiek alapján és nyerjen 1 db 2 fő részére szóló vacsora meghívást a VakVarjú étterem egyikébe. A válaszokat 2015. december-18 ig várjuk a marketing@budapestps.hu e-mail címre. Sorsolás: 2015. december 21-jén.

A nyerteseket e-mailben értesítjük!

#### KÉRDÉS:

Milyen vitaminokat tartalmaz a sütőtök?



Kellemes Karácsonyi Ünnepeket  
és Boldog Új Évet kíván  
a Budai Magánrendelő csapata!

# 2016 NAPTÁR

## 01 JANUÁR

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
28	29	30	31	1	2	3
4	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
1	2	3	4	5	6	7

## 02 FEBRUÁR

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
1	2	3	4	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	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

## 03 MÁRCIUS

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
29	1	2	3	4	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## 04 ÁPRILIS

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
28	29	30	31	1	2	3
4	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	1
2	3	4	5	6	7	8

## 05 MÁJUS

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	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	1	2	3	4	5

## 06 JÚNIUS

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
30	31	1	2	3	4	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

## 07 JÚLIUS

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
27	28	29	30	1	2	3
4	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
1	2	3	4	5	6	7

## 08 AUGUSZTUS

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
1	2	3	4	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	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## 09 SZEPTEMBER

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
29	30	31	1	2	3	4
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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

## 10 OKTÓBER

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
26	27	28	29	30	1	2
3	4	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	1	2	3	4	5	6

## 11 NOVEMBER

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
31	1	2	3	4	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	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

## 12 DECEMBER

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
28	29	30	1	2	3	4
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	1
2	3	4	5	6	7	8



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### **Dermatoszkópos anyajegyszűrés**

Légy résen! Dermatoszkópos anyajegyszűrés vagy más bőrgyógyászati vizsgálat (pl. ekcéma) 16.000 Ft helyett 30% kedvezménnyel 11.500 Ft



**Az akció 2016 január 31-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### **Pajzsmirigy-szűrés**

(hormon-, és immunrendszer vizsgálattal), cukorbetegség szűrés, vashiány és gyulladások keresése 50% kedvezménnyel 26.000 Ft helyett 13.000 Ft



**Az akció 2016 január 31-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### **Hasi- vagy pajzsmirigy ultrahang**

Hasi- vagy pajzsmirigy ultrahang 12.000 forint helyett 30% kedvezménnyel 8.500 Ft

**Az akció 2016 január 31-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### **Komplex nőgyógyászati szűrés**

Ne halogasd, téggy magadért! Komplex nőgyógyászati szűrés 16.000 Ft helyett 20% kedvezménnyel 12.800 Ft



**Az akció 2016 január 31-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### **Terheléses EKG**

Terheléses EKG és belgyógyászati fizikális vizsgálat most 47.000 Ft helyett csak 15.000 Ft-ért veheted igénybe



**Az akció 2016 január 31-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### **Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag**

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag 30.000 forint helyett 50% kedvezménnyel 15.000 forint

**Az akció 2016 január 31-ig érvényes.**