

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**MEGÚJULT
LABORATÓRIUMI
KÖZPONT
VÁRJA
A PÁCIENSEKET
A XI. KERÜLETBEN**

**SZÉPÜLJÖN
ÚJBUDÁN!**

*BUDAI NEW BEAUTY
ORVOS ESZTÉTIKAI
ÉS ANTI-AGING
KÖZPONT*

**GONDOLJON
IDEJÉBEN
A VÉDŐ-
OLTÁSOKRA!**

*Távoli tájak,
egzotikus környezet*

BESZÉLGETÉS ZSÉDÁVAL

A MINDENSÉGEN TÚL



VÉRVÉTEL, CUKORTERHELÉS, TUMORMARKERVIZSGÁLAT

A vérvizsgálat az egyik leggyakoribb teszt, melyen az emberek átesnek, hiszen az első dolog, amit egy orvos kér: a teljes vérkép. A vér vizsgálatával nemcsak számos betegségre utaló jel állapítható meg, de bizonyos értékek elemzésével az egészségi állapotunkról összességében nagyon jó képet kaphatunk.

MEGÚJULT LABORATÓRIUMI KÖZPONT VÁRJA A PÁCIENSEKET A XI. KERÜLETBEN

– Nagy öröm számunkra, hogy idén nyártól új vérvételi központtal bővültünk. A korábbi Mens Mentis Egészségcentrum laborjának helyén már reggel 6 órától várjuk pácienseinket. Tágas váróteremmel, kellemes környezetben fogadjuk



DR. TORZSA PÉTER

Önöket – mondja **DR. TORZSA PÉTER**, a Budai Magánorvosi Centrum ügyvezetője. – Hogyha fáradékonyak, levertnek érezzük magunkat, nehezebben bírjuk a terhelést, esetleg sápadtabbnak látszunk akkor mindenképpen érdemes elmenni laborvizsgálatra. Egy egyszerű vérvételt követően pár óra alatt megvan az eredmény, amit a tünetekkel együtt értékelve gyorsan fel tudjuk állítani a diagnózist.

Az egyik leggyakoribb laboratóriumi vizsgálat az úgynevezett **vérkép**, melynek során a vérben lévő alakos elemek, köztük a vörösvértestek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék vagy trombociták relatív vagy abszolút számát határozzuk meg. A kapott **leletet**, mindig a páciens tüneteivel együtt szabad értékelni. Az eltérések kimutathatnak vérképzőszervi betegségeket, leukémiát. A vérlemezkék számbeli eltérései utalhatnak fokozott vérzés hajlamra, vagy éppen ellenkezőleg trombózis készsége. A hemoglobinszint, a vörösvérsejtek száma, kora, formája utalhat vérszegénységre, a fehérvérsejtek száma, típusának eloszlása akut betegség, fertőzés fennállását jelezheti. Még az is jó eséllyel eldönthető, hogy vírusos vagy bakteriális fertőzés okozta-e a panaszt. Fontos megemlítenem, hogy laborunkban a vérvétel kisgyermek esetén is elérhető.

A **laborvizsgálatok** során a vérkép mellett szinte mindig végzünk éhgyomri **vércukor meghatározást**, ez a rendkívül egyszerű eljárás segít a cukorbetegség gyors diagnosztikájában. Sajnos a cukorbeteg egy része nem is tud róla, hogy beteg, hiszen ez a betegség nagyon sokáig nem okoz alarmírózó tüneteket.

Még nem diagnosztizált cukorbetegség esetén vércukorterhelést végzünk, illetve HOMA indexet is számítunk a vércukor és inzulin szintek segítségével, csökkent glükóz toleranciát, inzulin rezisztenciát igazolhatunk.

„...Egy egyszerű vérvételt követően pár óra alatt megvan az eredmény, amit a tünetekkel együtt értékelve gyorsan fel tudjuk állítani a diagnózist.”



A **vesefunkció vizsgálata** a vesebetegségen túl mind diabéteszes, mind hipertóniás betegek esetén alapvető fontosságú. A **májfunkciós vizsgálatok** utalhatnak vírusfertőzésre, toxikus ártalmakra, daganatos betegségekre, csontanyagcsere betegségekre, de társulhatnak teljesen más szerv betegségekhez is másodlagosan. Vérből tudunk **hormonszinteket vizsgálni**, endokrinológiai betegségek diagnosztizálására, majd a gyógyszeres kezelés eredményességének kimutatására, az állapot után követésére használjuk.

A **tumormarkerek** vizsgálata leginkább a már kimutatott tumor követésére, a kezelés optimális voltának igazolására ajánlott. A **PSA** vizsgálatot évente ajánlott minden 40 év feletti férfinak elvégeztenie szűrés céljából. A vérből tudunk **allergia** vizsgálatot is végezni, mind inhalatív mind nutritív allergénekre. Igazolható **glutén-, és laktózérzékenység** is. **Immunbetegségek**, lezajlott, illetve éppen aktuálisan zajló **fertőzések** is kimutathatók vérből (HIV, HBV, HCV, HAV, toxoplazmosis, Lyme-kór).

A **szív-, és érrendszeri rizikóbecslés** pedig nem létezik laborvizsgálat nélkül, ekkor a vérkép, ionok, vércukor, májfunckió, vesefunkció, TSH mellett vizsgáljuk a húgysav, koleszterin, HDL koleszterin, LDL koleszterin, triglicerid, valamint a CRP szintet is. A labor paraméterekben látott eltérések egy sor olyan lappangó betegségre hívhatják fel a figyelmet, amik panaszt még nem okoznak, azonban idővel komolyabb szövödményekkel, egészségkárosodással jelentkeznek.

A Budai Magánorvosi Centrum új vérvételi központja a Fehérvári út 89–95. szám alatt fogadja a pácienseket (bejárat a Kocsis u. felől). Kellemes környezet, rugalmasság, gyorsaság és igen kedvező ár.

ONLINE BEJELENTKEZÉS:
<http://www.bmclabor.hu>
 Tel.: 06/1/445-0700
 E-mail: info@budaimaganrendelo.hu
 Honlap: www.budaimaganrendelo.hu



A MINDENSÉGEN TÚL

BESZÉLGETÉS ZSÉDÁVAL

Zsédenyi Adrienn Magyarország legsikeresebb popénekesnője. Idén koncertsorozattal ünnepli szólókarrierjének 15 éves jubileumát, és estéről estére bizonyítja, hogy mindig képes megújulni. Nyári dala, az Eperhold ismét a slágerlisták élére repítette. A rengeteg teltház koncertet, pörgős fellépést pedig talán nem is lehetne bírni anélkül, hogy tudatosan odafigyelne az egészséges életmódra.



– A legemlékezetesebb a Budapest Park jubileumi nagykoncertje, és az erdélyi turném volt. Újrahangszereltük a dalokat, sok ütős újdonságot tettünk bele, új lendületet kapott az egész produkció. Ilyenkor a zenésztársakon is érzem, hogy felfrissült energiák kezdenek el dolgozni a színpadon, és ez nekem is szárnyakat ad. Nagyon élveztem a nyári koncertsorozatot, és ehhez persze a Kémia című legújabb nagylemezem dalai is hozzájárultak. Utólag úgy érzem, sorsszerű volt, hogy megszülessen egy olyan pörgős nyári dal, mint az Eperhold: ma is első a slágerlistákon, mindig úgy említik, hogy „összeforrt ezzel a nyárral”. Örülök, hogy sikerült megint egy olyan dalt létrehozni, ami ennyire benne lüktet a levegőben. Az Eperhold egyébként egy nagyon ritka, több mint 50 évente látható csillagászati jelenségről szól. Ilyenkor a nyári napforduló egybeesik a teliholddal, a nap magasabban van, mint a hold, ez okozza a különleges eperszínt. Az életben is vannak ilyen kivételes és ritka szerelmek... És ilyen kivételes csillaglás alatt születő dalok...

Hogyan tudja összehangolni a munkát a családi élettel?

– Mindig is szerettem volna gyereket. Sosem volt kérdés, hogy család vagy

karrier, mindig úgy gondoltam, hogy mind a kettőnek bele kell férnie az életembe. Szerencsésnek érzem magam, hiszen alapvetően én osztom be az időmet, én döntöm el, hogy mit vállalok el és mit nem. Persze vannak nehezebb helyzetek, amikor nem könnyű nemet mondani és hátrálni, de olyankor is a gyerekeim, a családom a legfontosabb. Ugyanakkor, ha a hivatásomban ki tudok teljesedni, az pozitívan hat a családdal töltött időre is. Nimród 10 éves, ma már néha eljön a koncertjeimre, ő az egyik legélesebb szemű kritikusom, nagyon jó meglátásai, megérzései vannak.

Hamarosan beköszönt az ősz, mivel telik majd ez az évszak? A munka mellett tud esetleg időt szentelni valamilyen sportnak, esetleg hobbynak?

– Folyamatosan sportolok, a jó erőnlét nem csak ahhoz kell, hogy a mindennapokban jól érezzem magam, egy több órás koncert show-t nem lehetne enélkül végig bírni szusszal... Váltogatok az edzőtermi mozgásokat, hogy ne váljon unalmassá, súlyozás, aerobik, futás, body art... Ősszel folytatódnak a koncertek, és szerepet kaptam egy új magyar musicalben, Az Álomutazóban, aminek karácsonykor lesz a bemutatója a Syma Csarnokban. Nagy dobásnak ígérkezik, de többet még nem árulhatok el róla...

A hangja a „hangszere”, hogyan óvja, védi? Hogyan állítja össze a család „házi patikáját”?

– Húsz éve állok színpadon, így életformámmá vált, hogy vigyázok a hangomra. Például a koncert napján nem eszem túl hideget, meleget, csípőset, rendszeresen szedek nőkre specializált multivitamint, de nem esem túlzásokba az óvintézkedések terén. A házi patika tekintetében is a praktikum híve vagyok, nem aggódom túl a dolgokat, és bármilyen egészségügyi kérdésben számítunk a Budai Magánorvosi Centrum szakértelmére.

Van-e valami „titkos” Zséda recept alapján elkészített turmix vagy shake, vagy bármi, ami a fárasztó munka után felfrissíti, vagy csak egészen egyszerűen immunerősítésre, torok-védésre használja?

– Többféle is van! A shake-eket az egész család fogyasztja. Egy kedves barátnőm juice-ok készítésével foglalkozik, ezek nem édes juice-ok, hanem fontos zöldségeket, sok tápanyagot tartalmazó italok, ezeket is rendszeresen iszom. A gyömbértea is szeretem, mézesen, citromosan, torokra és gyomorra egyaránt nagyon jó. Mostanában egy turmix lett a kedvencem: egy avokádót, két banánt, és kókusztejet összeturmixolok, mézzel és fahéjjal ízesítem: ez nem csak finom, de annyi energiát ad, hogy akár egy étkezést is kiválthat.



FOTÓK: SCHUMY CSABA
CÍMLAPFOTÓ: ZSÓLYOMI NORBERT

Mit szimbolizál az Ön számára az egészség?

– A belső harmónia az egészséges testen és lelken alapul. Ha egészségesen étkezünk, eleget mozgunk, odafigyelünk, hogy egészséges életformát éljünk, az kihat a gondolkodásunkra, a mindennapjainkra, a munkánkra és a családi kapcsolatainkra egyaránt. Az egészség a legnagyobb érték, mindenki szerencsés, akinek megadatik, hogy egészséges legyen, és az is természetes, hogy ha betegek vagyunk, bármit megteszünk, hogy helyrebillentsük az egyensúlyt.

Véget ért a nyári időszak, ami rengeteg fellépéssel, utazással járt, melyik volt a legemlékezetesebb koncert? A nyár nagy slágere az Eperhold volt, mit üzen ezzel a dallal?

„...Olyan dalokat akarok létrehozni, amiben sokan megtalálhatják a saját életüket, a saját történetüket.”



Ön Magyarország legsikeresebb énekesnője, miben rejlik a titok? Hogyan tud mindig megújulni, mi inspirálja, motiválja egy újabb munkára?

– Örökké munkálkodik bennem, hogy mindazt, amit magam körül látok a világból, amit fontosnak tartok az emberi létből, a kapcsolatokról, lefordítsam dalokká. Vagy éppen videoklip, fotósorozat, írás születessen ezek nyomán. Sokan azt gondolják, hogy ha az ember egyszer sikeres, akkor hátradőlhet. Ez nem így van. Igazából mindig újra kell teremteni mindent. Bár az emberek sokszor

félnek a változtatásoktól, másként nem lehet fejlődni, továbblépni. Nekem sosem a siker volt a célom, hanem az alkotás: olyan dalokat akarok létrehozni, amiben sokan megtalálhatják a saját életüket, a saját történetüket.

Készül-e őszre, a karácsonyi időszakra meglepetéssel, újabb dalokkal, nagykoncerttel?

– Ősszel debütál majd a legújabb kalendáriumom. A témája a színeket járja körbe, és a HangSzínek címet kapta. Ez a hetedik kötet, most is megtalálhatóak lesznek benne a legkülönfélébb női, pszichológiai és spirituális témák, gasztronómia, egészséges életmód és még sok színes téma... Ősszel videoklipet készítek a Mindenségen át című új dalomhoz, ami a már említett musicalben is szerepelni fog.

ORVOSI ARCFIATALÍTÁS



DR. SZÉCHENYI
KORNÉL



Az időt visszafordítani nem lehet, de az öregedés bőrünkön látható jeleit igen. Számos eljárás létezik ma már, amelyek segítségével éveket tagadhatunk le. A fiatalság megőrzéséhez azonban először az öregedés folyamatát kell ismernünk.

A bőr a kollagén és elasztikus rostok megfogyatkozása miatt fokozatosan elvékonyodik, rugalmassága csökken, a hialuronsav mennyiségének csökkenése miatt pedig szárazabb lesz. Külső károsító tényezők, hormonális változások, a bőr szárazsága, valamint az izom működés hatására fokozatosan jelennek meg a felületes, majd egyre mélyebb ráncok. A zsírszövet mennyisége és eloszlása meghatározó az arc fiatalos megjelenése szempontjából. A zsír eloszlásának megváltozása,

mennyiségének csökkenése, atrófiája jelentősen hozzájárul az öreg és nem harmonikus megjelenéshez. Emellett a szövetek feszségének és rugalmasságának csökkenéséből adódóan a gravitáció hatására a szövetek megereszkednek. A csontok szerkezete az öregedés során jelentősen megváltozik, volumenük, sűrűségük és szilárdságuk a hormonális változásra bekövetkező felszívódási folyamatok miatt jelentősen csökken. Ez a legkifejezettebben az állcsonton vehető észre, amelynek atrófiája a lágyszövetekben bekövetkező volumenvesztéssel, rugalmasságcsökkenéssel és megereszkedéssel még inkább hozzájárul az állvonal egyenetlenségéhez. – hangsúlyozza DR. SZÉCHENYI KORNÉL, aki Dr. Torzsa Péterrel közösen álmolta meg az újbudai szépségügyi központ nyitását.

– Az orvos-esztétikai kezeléseknél elsődleges célunk az arc szimmetriájának helyreállítása a kontúrok elsímitása, az elvesztett volumen pótlása, a bőr feszségének és rugalmasságának növelése, a megereszkedett szövetek megemlése által. Az egyes anatómiai régiók közötti átmenetnek, finomnak és harmonikusnak kell lennie.

Az arc fiatalosabb, harmonikusabb megjelenése érdekében manapság az egyik leggyakrabban használt eljárás a hialuronsavas töltőanyaggal történő arcfiatalítás. A hialuronsav olyan 100%-ig felszívódó természetes anyag, ami az emberi bőr egyik alapvető alkotóeleme. Injekciós tűvel az arcba fecskendezve vizet köt meg, így megduzzadva képes kitölteni a volumenhiányos területeket, megemlíni a megereszkedett arcot, feltölteni a ráncokat. Ezen kívül a bőrben a vízmegkötő képességéből adódóan biztosítja annak hidratáltságát, tónusát, rugalmasságát és puhaságát is. Ugyancsak népszerű a saját zsírral történő arcfiatalítás, amikor a páciens saját, összejtekben gazdag zsírt juttatjuk vissza a bőr alá. Egy olyan minimál invazív, nem sebészeti, orvos-esztétikai eljárás, amely során a test saját zsírszövetét fecskendezik vissza azokra a területekre, ahol volumenhiány jelentkezik az évek során: például az arc, szemüreg, orr-száj közötti mély ránc, kézfej, fenék, mell, mellkas.

Tegyen Ön is szépsége megőrzéséért, forduljon profi csapatunkhoz! Várjuk jelentkezését!



BŐVEBB INFORMÁCIÓ
a +36 70 433 8214-es számon,
vagy az alábbi honlapokon:
www.budaimaganrendelo.hu
www.newbeauty.hu

IDŐTÁLLÓ ALKOTÁSOKRA TÖREKSZEM



KISS EDIT

INTERJÚ KISS EDIT BELSŐÉPÍTÉSSZEL

A Budai Magánorvosi Centrum és Oltóközpont hosszú évek óta fogadja pácienseit. A folyamatosan növekvő látogatószám végett a nyári időszakban a rendelőket bővítették, felújították. Az orvostechonikai eszközök korszerűsítése mellett a belső terek átalakítására is nagy hangsúlyt fektetett a vezetőség, akik a munkálatokhoz KISS EDITET kérték fel. A belsőépítész és csapata a legnagyobb budai villák, elegáns éttermek, modern irodák és családi házak mellett, most az Újbuda szívében lévő egészségügyi központ „falain” hagyták ott a névjegyüket.

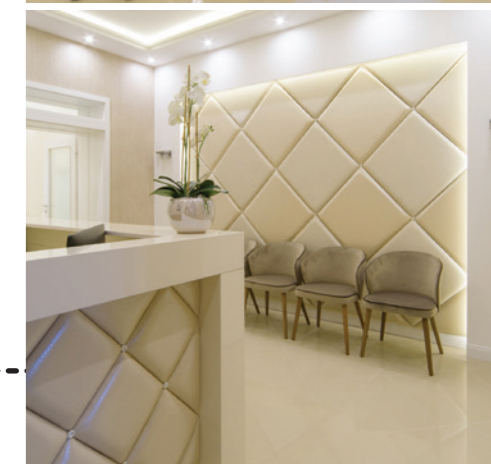
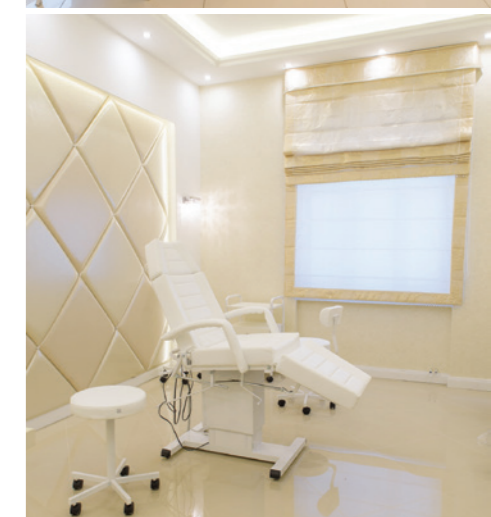
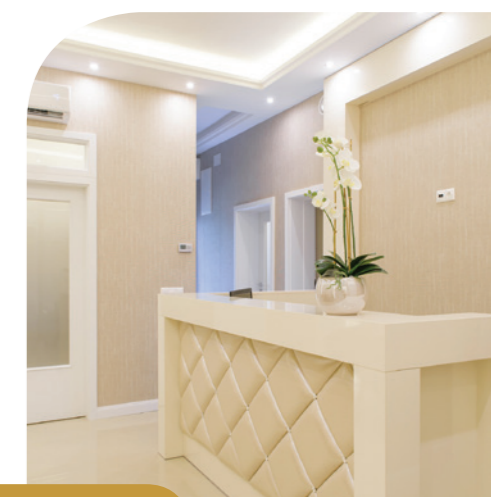


keinteriors.hu
kissedit@keinteriors.hu
+36-20/943-1417
+36-20/524-2650

– A lehető legideálisabb környezetet szerettük volna megteremteni mind a páciensek, mind az orvosok számára. Fontos volt, hogy időtálló alkossunk, nem szeretem, ha meg lehet állapítani egy enteriőről, hogy melyik évben készült. Az én kulcsom inkább a színekben rejlő harmónia megteremtése, ami által jól érzik magukat a helyiségben lévő emberek – hangsúlyozza a belsőépítész. – Szeretem a világos, pasztell színeket, így most a bézs és kapucsínó különböző árnyalataival dolgoztam. Kedvelem az egyedi tapétákat, amiket minden rendelésben alkalmaztam a kellemesebb környezet kialakítása végett. Az ablakokra pedig római rolót helyeztünk, a hangulatos fényáteresztés miatt. Az volt a cél, hogy egy nyugodt, világos környezetet teremtsünk, amiben a páciens otthon érzi magát de az orvosok számára is praktikus és élhető térként szolgál a mindennapos munka során. Ez a komplexum sokáig készült, mindig egy újabb helyiségen dolgoztunk, a stílusjegyek hasonlóak, de mégis minden rendelés egyedi lett.

Mi a KE Interiors védjegye?

– Nem szeretnék egy-egy stílust kiragadni, mindig a megrendelőre alakítom a kész enteriőröket. Mielőtt pedig bármi is belekezdenek megismerkedem a megbízóval és az igényeivel, elképzeléseivel, ezt tartom a legfontosabbnak. Nagyon szeretem a munkámat, örömmel tölt el. Már gyermekkorom óta folyamatosan tervezek, rendezkedek, átalakítok, ez a hobbim is. Bízom benne, hogy a kedves pácienseknek is tetszeni fog a magánorvosi centrum megújult belső tere.



A VASTAGBÉLRÁK 90%-BAN MEGELŐZHETŐ



Haspuffadás, éjszakai izzadás, étvágytalanság, fogyás, újonnan kialakult hasi fájdalom, székrekedés és hasmenés váltakozása? Ha Önnek is ismerősek a fenti panaszok, mielőbb forduljon gasztroenterológushoz! A zsíros, fűszeres étrend, a rostszegény táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a dohányzás mind a daganatos betegségek kiváltó okai közé sorolhatóak.

**NE KÉSLEKEDJEN,
KÉRJE SZAKORVOS SEGÍTSÉGÉT!**

Az elmúlt évek során a szakmánk által nyújtott szolgáltatások iránti érdeklődés egyértelműen növekvő tendenciát mutat. Sokan az egészségesebb életmód és egészség tudatosabb élet miatt fordulnak hozzánk, és kéri a szűrő jellegű ultrahang, labor vagy



**DR. SZŐNYI
MIHÁLY**

endoszkópos vizsgálatokat – mondja **DR. SZŐNYI MIHÁLY**, a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa, belgyógyásza. – Sajnálatos módon, a különböző tünetek miatt

régóta szenvedő betegek még mindig nagy számban jelentkeznek késve. Sokszor hangoztatott probléma a vastagbélrák, mely, mint tudjuk, 90%-ban megelőzhető lenne. Az egészséges emésztéshez a **helyes táplálkozás** is rendkívül fontos, hiszen a magas zsírs- és kalóriatartalmú, ugyanakkor kevés rostot tartalmazó étrend – úgy tűnik – kedvez a rák kialakulásának. Az érintett korosztály (50 és 70 év közti páciensek) szűrése nemzeti szinten nem várthat tovább magára. A nemzeti szűrőprogram kidolgozás alatt áll. A rák legnagyobb része ún. **polipból** indul ki, ami a rákot megelőző állapotnak tekinthető. Az ebben a stádiumban felfedezett betegség szinte teljesen gyógyítható. A polipok nagy része véletlenszerűen fordul elő, de 2-3 százalékuk kialakulásánál örökletes tényezők is szerepet játszanak. Fokozott kockázatot jelenthet a családi előfordulás, ami mindenképp intő tényező kell, hogy legyen!

Milyen szolgáltatási lehetőségek közül válogathat a beteg?

– A szolgáltatások tárháza ma már sokszínű. A közellátás keretein túl, megfelelő magánorvosi centrumok is léteznek már. A Budai Magánorvosi Centrumban rövidebb határidővel, korrekt árakkal és hozzáértő csapattal várjuk az emésztőszervi panaszokkal küzdő pácienseket. A „kis betegeket” a gyermek-belgyógyászatunk fogadja. Profi orvosokból álló csapatunk modernizált, jól felszerelt, kulturált, csendes, nyugodt környezetben várja a pácienseket.



„...A rákok legnagyobb része ún. polipból indul ki, ami a rákot megelőző állapotnak tekinthető. Az ebben a stádiumban felfedezett betegség szinte teljesen gyógyítható.”

Milyen vizsgálatok segítik a gasztroenterológus munkáját?

– A labor, hasi ultrahang és az endoszkópos vizsgálatok az alapvető „támaszaink”. Különböző, úgynevezett funkcionális vizsgálatok, mint a helikobaktérium kimutatását célzó UBT teszt, vagy a laktóz érzékenységet vizsgáló H2 teszt is rendelkezésre áll. Véleményem szerint a megfelelően előkészített vastagbéltükrözés, akár bődításban vagy altatásban a célravezető megoldás, már kapszulás endoszkópos vizsgálatok megszervezésére is lehetőség van. A vizsgálat nem fájdalmas, és sokszor pótolhatatlan. Az endoszkópia előtt egy beszélgetésre, a vizsgálat pontos elmagyarázására, az előkészítés menetének tisztázására van szükség.

A vizsgáló eljárás kiválasztása komoly, hozzáértést igénylő feladat.

Az adott vizsgálatokat követően is figyelemmel kísérik a beteg gyógyulási folyamatát?

– A betegek kontrollja, protokoll szerinti ismételt vizsgálatok elvégzése, felülvizsgálata természetesen biztosított. A fentiekén kívül akut rosszullét esetén a nap 24 órájában is rendelkezésre állunk. Ne feledjük, a vastagbélrák a legtöbb esetben megelőzhető! Ne késlekedjen! **Forduljon szakorvoshoz, speciális, belgyógyászati kérdés esetén keressen bizalommal a +3620/515-5134-as számon – javasolja a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa.**

NEHÉZ LÉGZÉS, SŰRŰ KÖHÖGÉSI INGER?

A népbetegségként nyilvántartott **COPD** (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) megbetegedések gyakorisága világszerte folyamatosan növekszik, a betegség mortalitása nagyon magas, 2020-ra várhatóan a 3. leggyakoribb halál ok lesz a világon, jelenleg a 4. a listán. A betegség legfontosabb kockázati tényezője a dohányzás, de kialakulásában szerepet játszhat a kül-, és beltéri légszennyezés is. A dohányzással szintén szoros összefüggést mutat a rákos megbetegedések között első helyen álló **tüdőrák**, mely a daganatos betegségekkel összefüggő halálozásban is élen jár. A tüdőrák diagnosztizálását és kezelését is a pulmonológus szakorvosok végzik. A fentiek mellett várhatóan az így is csaknem 300.000 embert érintő asztma előfordulási gyakorisága is növekszik hazánkban.

TUDTA, HOGY A COPD A 4. LEGGYAKORIBB HALÁL OK A VILÁGON?



A tüdőgyógyászat több mint 70 évvel ezelőtt vált le a belgyógyászatról, ekkor még főleg a tüdőgumókórral (tbc) foglalkozó tudományágként. A tbc-s esetek számának jelentős csökkenésével azonban a szakma tovább fejlődött, a tüdőgyógyász szakorvosok a tüdőbetegségek diagnosztikájában és kezelésében jelentős eredményeket értek el,

speciális készségekre tettek szert mind az akut mind a krónikus tüdőbetegségek ellátásában.

– A tüdőgyógyász szakma fontosságát mutatja, hogy bizonyos tüdőbetegségek népegészségügyi jelentőségűek, mind a krónikus obstruktív tüdőbetegség, mind az asthmabronchiale több százezer embert érintenek hazánkban – hangsúlyozza



DR. ESZES NOÉMI

DR. ESZES NOÉMI,
a Budai Magánorvosi Centrum pulmonológusa.

– A betegek nagy számának megfelelően mind a járóbeteg, mind a fekvőbeteg intézmények túlterheltek, különösen

igaz ez az őszi-téli időszakban, amikor az asztma és a COPD fellángolásáért is felelős légúti fertőzések kockázata is magasabb.

Ambuláns betegként, ha akut kórházi beutalás nem szükséges azonnal, több hét (akár hónap) is lehet a várakozási idő, mely az egyébként nem életveszélyes, de az életminőséget rontó tünetek fennállta esetén (pl. elhúzódó köhögés, allergiás panaszok, nem megfelelően kontrollált asztma tüneteinek romlása) a beteg számára meglehetősen „erőt próbáló” időszak lehet. Ezért mindenképpen jó, hogy a magánorvosi szektor is részt vállal a feladatokból.

Már gyermekkorom tudtam, hogy egyszer majd emberekkel szeretnék foglalkozni. Édesanyám tanár volt, nagymamám háziorvos. Fel sem merült bennem, hogy a tanári vagy orvosi pályán kívül mást válasszak. Nagymamám halála után, 10 éves korom óta egyre inkább a gyógyítás felé fordult az érdeklődésem, mire középiskolába mentem, már tudtam, hogy orvos leszek. A daganatos betegekkel szerettem volna foglalkozni, úgy éreztem ez egy komplex része az orvostudományoknak, ahol az emberek teste-lelke gyógyításra vár. Az onkológia akkor még nem volt önálló szakvizsga és mivel a leggyakoribb daganatos betegség a tüdőrák, a pulmonológiával kezdtem foglalkozni. Már az egyetemi gyakorlatok alatt megfogott a szakma sokszínűsége, hogy a konzervatív gyógyítás mellett lehetőség van eszközös diagnosztikus és terápiás beavatkozás végzésére is. Bár a szakma dinamikusan fejlődik, a tüdőbetegségek egy részéről még nem sok ismeret áll rendelkezésre, így bőven van kutatási lehetőség is, melyben ugyanúgy szívesen részt veszek, mint az egyetemi hallgatók oktatásában.

Amennyiben valamely tünetet észleli az alábbiak közül, mihamarabb forduljon szakorvoshoz:

Főbb betegségek a fontosabb tünetekkel:

- Asztma (sípolás, nehéz légzés, mellkasi feszülés)
- Szénanátha (orrfolyás, orrdugulás, tüszögés, szemtünetek)
- Krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) (köhögés, kóros köpetürítés, sípoló légzés, fulladás)
- Légúti fertőzések, típusos és atípusos tüdőgyulladás (köhögés, hőemelkedés, láz, kóros köpetürítés, nehéz légzés)
- Tüdőszövetet érintő megbetegedések, például a tüdőfibrózis (nehéz légzés, köhögés, csökkent terhelhetőség)
- Tüdő és mellhártyadaganatok (valamennyi lent felsorolt tünet)
- Légmell (nehéz légzés, hirtelen mellkasi fájdalom)
- Mellkasi folyadékgyülem (nehéz légzés, köpetürítés, csökkent terhelhetőség)
- Tüdőembólia (vérköpés, nehéz légzés, légzéssel összefüggő mellkasi fájdalom)
- Alvás alatti légzészavarok (fáradékonyság, koncentrációzavar, nappali aluszékonyság)

A **diagnózis** felállítása a kórelőzmény felvételén, a részletes fizikális vizsgálaton, szükség esetén laborvizsgálaton, légzésfunkciós illetve képalkotó vizsgá-



„...Az őszi-téli időszakban az asztma és a COPD fellángolásáért is felelős légúti fertőzések kockázata is magasabb.”

latokon (mellkas röntgen, mellkasi CT) alapszik. Szükség lehet tenyésztéses illetve allergiavizsgálatra is. A diagnózis felállítását követően a beteg részletes tájékoztatása után a szükséges terápia megbeszélése következik. Amennyiben beléggző gyógyszerek illetve segédeszközök felírására is szükség van (asztma, COPD), ezek használatnak betanítása is fontos. Az eszközök használatán kívül életmódbeli tanácsokkal is ellátjuk a beteget (pl. allergén, asztmát kiváltó tényező kerülése, dohányzástól való leszokás fontossága, betanított légzőtorna gyakorlása). Krónikus betegség esetén a beteg légzési státuszát rendszeresen kontrolláljuk, amennyiben fenntartó terápiára van szükség, ezt aktuális állapotához igazítjuk.

Amennyiben pulmonológiai betegség gyanúja felmerül, célszerű a pulmonológiai szakorvosi vizsgálat mielőbbi elvégzése. Akut pulmonológiai kórkép esetén kórházi kezelés is szükségessé válhat. Megfelelő szakorvosi vizsgálat, a pontos diagnózis felállítása és adekvát kezelés hiányában a tünetek rosszabbodhatnak, előfordulhat, hogy a betegség csak súlyos stádiumban kerül felismerése (pl. COPD, tüdőfibrózis), mikor a beteg életkilátásai már jelentősen romlottak. Más tüdőbetegségek esetén a korai felismerés életmentő lehet: tüdőrák esetén csak az időben elvégzett radikális műtéti beavatkozás vezethet gyógyuláshoz – figyelmeztet Dr. Eszes Noémi pulmonológus.

TÁVOLI TÁJAK, EGZOTIKUS KÖRNYEZET

GONDOLJON IDEJÉBEN A VÉDŐOLTÁSOKRA!



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

DR. BÉRES ZSUZSANNA, a Budai Oltóközpont vakcinológusa a megelőzés fontosságáról és a védőoltások kulcsszerepéről tájékoztat:

– Központunkban nagy hangsúlyt fektetünk a megelőzésre, ennek keretében fontos feladatunknak tekintjük, hogy Önt is tájékoztassuk a legfrissebb szakmai ajánlásokról, bizonyos betegségek, állapotok, életkorok tekintetében, mely oltások lehetnek segítségére hosszútávon az egészsége védelmében. A szolgáltatás teljes körű. Önnek csak időpontot kell kérnie. Minden esetben **személyre szabott oltási tervet beszélünk meg Önnel**, amit kérésére el is tudunk kezdeni, hiszen minden helyben elérhető (oltóanyag, gyógyszer-

rek, szúnyogriasztó). Csupán közel fél órára lesz szüksége ehhez! A beadott oltásokat nemzetközi oltási könyvben dokumentáljuk az Ön számára.

Mielőtt külföldre mennénk érdemes utánanéznünk, hogy az adott ország milyen egészségügyi veszélyeket rejt és ennek tudatában dönteni a felkészülésről. **Tájékozódjunk az ajánlott, és kötelező védőoltásokról, és mindenféleképpen kérjük ki szakember véleményét!** Évente minden tizedik utazó megbetegszik valamilyen betegségben az utazása során, illetve minden tízezer utazóból egy meghal egy külföldi nyaralás alatti megbetegedés miatt. A világon évente több millió hepatitises, maláriás és hastifuszos megbete-

gedést regisztrálnak az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai alapján – mondja Dr. Béres Zsuzsanna. – A javasolt oltások köre függ az egészségi állapottól, a célországtól, életkortól, az idegenben tartózkodás hosszától, az ottani aktivitástól (sátorban vagy szállodában lakunk), továbbá az esetlegesen korábban kapott oltásoktól! Bizonyos állapotok szükségessé tehetik a fokozott éberséget egyes betegségekkel szemben (például diabetes lépeltávolítás) a családtervezés alkalmával is érdemes áttekinteni, hogy a leendő kismama védett-e bizonyos betegségekkel szemben (rubeola, bárányhimlő, kanyaró, influenza), mert az immunitás hiánya komolyan fenyegetheti a születendő gyermek egészségét.

Melyek a leggyakoribb, védőoltásokkal megelőzhető betegségek?

■ Az **influenza elleni védőoltás** fél éves kor felett mindenkinek javasolt. Évente új törzseket tartalmazó oltóanyag érhető el szeptember végétől! Érdemes idejében gondolni rá, hiszen két hét szükséges a maximális védetség kialakulásához. Az influenza vírussal történő találkozást követően hosszú hetekig fogékonyak lehetünk minden egyéb felső-légúti kórokozóval szemben, ami rendkívül elhúzódó és kellemetlen tüneteket okozhat bárkinél.

■ Aki **1985 előtt született** nem védett a **Hepatitis B** vírussal szemben, ami egy gyakran szexuális úton is terjedő rákkeltő vírus.

■ A **hepatitis A elleni védőoltás** kifejezetten ajánlott, hiszen bárhol megfertőződhetünk, leginkább fertőzött vízzel, élelmiszerrel vagy tengeri ételekkel.

■ A **diftéria, tetanusz, polió és a pertusszis** ellen a gyermekkor oltások által kialakított védetség sok esetben már nem elegendő, javasolt 10 évente ismételni.

■ A **sárgaláz elleni oltás** nélkül bizonyos országok nem is engedélyezik a területükre való belépést.

■ Az **agyhártyagyulladás elleni** oltások két csoportra bonthatóak: a vírus okozta (**kullancscsípés**), és a járványos (**baktérium**).

■ A **tífusz** gyakori betegség még mindig több kontinensen, védőoltással illetve tablettával megelőzhető.

■ A **malária** ellen a megfelelő rizisztó használata mellett tablettaszedése is javasolt lehet.

■ A **HPV vírus** okozta fertőzésen a nők 80%-a átesik élete folyamán (a vírus egyébként veszélyt jelenthet a férfiak esetében is: szájüregi-, végbél-, péniszrákot okozva), ami szintén **védőoltással** megelőzhető.

■ A **pneumococcus** okozta megbetegedések előfordulásának az esélye és súlyossága 50 év felett drámain emelkedik az immunrendszer fiziológiás öregedése miatt.

Mikor érdemes felkeresni a szakembert? Mennyi idő alatt fejti ki hatását a legfontosabb védőoltások?

– Oltóközpontunkban lehetőség van telefonon, vagy online időpont előjegyzésre is. Fehérvári úti rendelőkben az utazásokkal kapcsolatos kötelező-, és ajánlott védőoltásokon kívül több betegség megelőzését szolgáló védőoltással is állunk rendelkezésére, előre egyeztetett időpontban. Oltóközpontunk a sárgaláz elleni oltás kiemelt nemzetközi centruma. A tanácsadás alkalmával felhívjuk a figyelmet az esetleges kockázatokra, tanácsokkal látjuk el a páciens, ami segítségére lehet az utazás alkalmával, hogy egészségesen is érkezzen haza.



Amennyiben oltással kapcsolatos speciális kérdése van, keresse Dr. Béres Zsuzsannát a +3630/937-9349-es telefonszámon. Hívjon bizalommal bennünket!

Napjainkban egyre többet utazunk, többet fedezünk fel világunkból. Legyen szó a közeli mediterrán térségről vagy egy másik kontinensről, egy dologgal tisztában kell lennünk: nem a megszokott itthoni klíma vár minket, ezzel együtt más kórokozókra, fertőzésekre kell számítanunk! Az adott térségbe való utazás előtt tájékozódjunk kellőképpen a helyi veszélyforrásokról, a kötelező és ajánlott oltásokról. Legyen felkészült, előzze meg a betegségeket, hogy az utazás során csak élményekkel gazdagodjon!

SZÜNTESSE MEG A VISSZÉR- PROBLÉMÁKAT!

DUZZADT LÁBAK,
LÜKTETŐ FÁJDALOM



DR. DERES
PÉTER

- Az érvizsgálat nem jár fájdalommal, ellenben súlyos, életveszélyes betegségeket tudunk gyógyítani, kialakulásukat megelőzni. Bizonyos tünetek bizonyos betegségeket sugallnak számunkra, melyek között a fizikális vizsgálat és ultrahanggal működő készülékeink segítenek eligazodni. Adott társbetegségek megléte rendszeres angiológiai szűrővizsgálatot is indikál, például a cukorbetegség angiológiai vizsgálata még panaszmentesség esetén is évente javasolt.

Ha a beteg az alábbi tünetekkel rendelkezik, akkor mielőbb célszerű felkeresni egy angiológiai szakrendelést:

- alsó végtagi izom fájdalmak, sebese-
dések,
- éjszakai lábikragörcsök,
- hideg vagy duzzadt alsó végtagok,
- bizonytalan láb-, és kézzsibbadás
- ujjak hirtelen elszíneződése.

Sajnos, az állami egészségügyi rendszerben nincs elég kapacitás, érgyógyászkoknál is nagy a szakemberhiány és hosszú a várakozási idő. A Budai Magánorvosi Centrumban gyakorlatilag várólista nélkül juthat hozzá a pá-

ciens a szakvizsgálatokhoz, ami azért nagyon fontos, mivel az érbetegségekre is elmondható, hogy progresszívek; a betegség felismerése, és szakszerű kezelése nélkül a baj rohamléptekkel halad előre – figyelmeztet Dr. Deres Péter angiológus.

Mit javasol Ön, mint szakorvos, hogyan védjük ki ezeket a betegségeket?

– Fontos az életmód, a rendszeres mozgás, a megfelelő sport kiválasztása, jó kedély és az egészséges táplálkozás. Azonban a genetika nagy úr, és a fenti tanácsok betartása ellenére is létrejöhet a betegség.

Mikor döntött úgy, hogy az orvoslásnak szenteli az életét?

– Az általános iskolás ellenőrzőmön volt egy fonendoszkópos orvos figura; tudtam, hogy az egy jel. Később jöttem rá, hogy a matériumnak nyújtott segítségnyújtás is lehet fontos. Az érhálózat tudományát kitűnő mesterektől tanultam, melynek művelésénél remek munkahelyeken tudom alkalmazni már lassan két évtizede mottómat:

„Utánajárunk. Megoldjuk!”

Magyarország élen jár a szív-, és érrendszeri megbetegedésekben. Ehhez hozzájárul a kockázati tényezők magas aránya is: cukorbetegség, magas koleszterinszint, dohányzás, magas vérnyomás, idős kor, vérrokonok körében előforduló érbetegségek, tartós ülő-, és álló helyzet, férfi nem.

– Az érbelgyógyászat (angiológia) az erekkel és az ezzel kapcsolatos patológiás elváltozásokkal foglalkozik. Az angiológia fegyvertárába az utóbbi években több innovatív gyógyszer került, így ma már hatékonyabban fel tudjuk venni a harcot a különböző érbetegségekkel szemben – mondja **DR. DERES PÉTER**, a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosa.

TINÉDZSER AMBULANCIA VÁRJA
AZ IFJÚ HÖLGYEKET ÚJBUDÁN

NŐVÉ VÁLÁS A 21. SZÁZADBAN

Mai rohanó világunkban a fiatal lányok nemcsak öltözködési szokásaikban változtak. Másként élik meg a „nővé válást” mint pár évtizeddel korábban. Az ifjú hölgyeknek a Budai Magánorvosi Centrum Tinédzser Ambulanciája nyújt segítséget nőgyógyászati kérdésekkel kapcsolatban.



DR. JENEY
KRISZTINA

**Az Olvasó
DR. JENEY KRISZ-
TINA szakorvos
látja el hasznos
tanácsokkal:**

– A tinédzser ambulanciának két célja van. Első, hogy felvilágosítsuk a lányokat arról a lehetőségről,

hogy a saját nőességükkel kapcsolatban bármilyen kérdésük felmerül, van olyan fórum, olyan személy, akihez bátran fordulhatnak. A második, hogy minél hamarabb megismertessük a mai fiatal lányokkal a rendszeres nőgyógyászati vizsgálatok jelentőségét. Onnan-

tól kezdve, hogy valaki szexuális életet él, minimum évente egyszer el kell jönnie ellenőrző vizsgálatra. Szerencsére egyre több magánorvosi rendelőben elérhető ez a fajta szolgáltatás, így a lányoknak az első találkozást egy nőgyógyással sokkal díszkrétebben körülmények között lehet megoldani.

Miért változott meg az igény ez iránt a szolgáltatás iránt?

Tudomásul kell venni, hogy a mai fiatalok esetében megváltoztak az öltözködési, higiénés, és főleg szexuális szokások. Ezzel szemben az iskolai felvilágosító órák szinte teljesen megszűntek, és sajnos nagyon sok családban az ezzel a témával kapcsolatos szülői beszélgetések sem történnek meg idejében. Nagyon sokszor találkoztam a rendelések során olyan édesanyával, aki akkor szembesült azzal a ténnyel, hogy gyermeke aktív szexuális életet él, amikor a lányát vagy egy nagyon súlyos fertőzéssel, vagy egy menstruáció kimaradás hátterében lévő korai terhességgel hozta el hozzám. Olyan is előfordult, hogy amikor hozzám fordultak a terhesség olyan előrehaladott állapotban volt, hogy megszakítani már nem lehetett. Azért gyakrabban keresnek fel olyan szülők gyermekeikkel, akik eleve tanácsadásra jönnek még a szexuális élet megkezdése előtt, hogy előre tájékozódjanak

a védekezési lehetőségekről, mind a szexuális úton terjedő fertőzések, mind a nem kívánt terhesség ellen. 10-12 éves kortól várom sok szeretettel a lányokat és szüleiket egyaránt. A vizsgálatok kivitelezését részben befolyásolja, az adott panasz, részben az a tény, hogy a gyermek él-e már szexuális életet. Elsősorban ultrahanggal, vérvétellel, szükség esetén bimanuális vizsgálattal tudjuk a diagnózist felállítani és a megfelelő terápiát kiválasztani.

Egy konzultáció során minden esetben arra kérem a szülőket, hogy ne Ők, hanem a leány mondja el panaszait, fogalmazza meg a felmerült kérdéseit. Minden esetben tisztázzuk azt a tényt, hogy „kisebb problémát sokkal könnyebb orvosolni, mint a nagy bajt”, ezért a legkisebb panasz esetén is azonnal forduljanak inkább szakemberhez. Célszerű nem azután jelentkezni orvosnál, hogy a patikában kapható minden szert végigpróbálták már, mert akkor lényegesen nehezebb megállapítani a probléma valódi okát. Azt is mindig megbeszéljük, hogyha az adott terápiával kapcsolatban menet közben bármilyen kérdés felmerül, inkább keressenek meg akár telefonon, akár személyesen, minthogy rossz döntést hozzanak – javasolja Dr. Jeney Krisztina nőgyógyász.

A PREVENCIÓ A CÉL

Az egészségtudatos magatartás része az egészségmegőrzésére való törekvés is, melynek alappillére a rendszeres időközönkénti állapotfelmérés. Ebben segítenek a különböző menedzserszűrő programok, melyek keretén belül részletes képet kapnak a páciensek egészségi állapotukról.

SZÜRŐPROGRAMOK XS-TŐL XXL-IG

– A betegségek megelőzése, a prevenció elsődleges célunk a menedzserszűrések során, hiszen könnyebb egy egészségkárosító folyamatot idejében felismerve megelőzni a komolyabb, életet fenyegető kórok kialakulását, mint később a nyilvánvaló tünetek felléptekor, esetleg szövődmények kialakulásakor kezelni azt – hangsúlyozza a Doktornő.

– Szűrővizsgálati csomagjaink mindegyike tartalmazza a kardiovaszkuláris rizikó felmérését, a családi anamnesis felvételét, az esetleges öröklődő betegségek kutatását, az életmódbeli rizikó faktorok felmérését, valamint laborvizsgálatokat. Pácienseink több-



DR. PÁ CZ
ALEXANDRA

féle csomagból választhatják ki a számukra legmegfelelőbb összetételűt (az XS-től az XXL-ig). Emellett igény szerinti egyedi csomagok összeállítására is van mód. A vizsgálatra előre egyeztetett időpontban kerül sor, mely jól képzett szakorvosaink összehangolt munkájának köszönhetően 3-4 óra alatt le is zajlik. A szűrővizsgálati csomag

szintjétől függően a laborvizsgálat egyre részletesebb, és sokrétűbb, emellett a szakorvosi vizsgálatok száma is növekszik. A legértékesebb csomagunkban a fizikai egészség mellett a psyche egészségét is vizsgáljuk, mert hisszük, hogy a fizikai és lelki egészség egysége eredményezhet csak teljes egészséget. Minden esetben

részletes leírást adunk az elvégzett vizsgálatokról, a feltárt eltérésekről, valamint életmódbeli tanácsokkal látjuk el pácienseinket.

Szükség esetén további vizsgálatokat ajánlunk. Célszerű a menedzserszűrést évente igénybe venni, hiszen így nyomon tudjuk követni az állapotváltozásokat. Rögzítjük a reményeink szerinti javulást, illetve idejében észleljük az esetleges hanyatlást.

Szeretnénk, hogy pácienseink érezzék a maximális odafigyelést, ezért kerüljük a zsúfoltságot, menedzserszűrő napjainkon meghatározott számú beteget fogadva garantáljuk a gyors, egyénre szabott, rugalmas, szakszerű, ugyanakkor családiasan bensőséges ellátást.



„...Pácienseink többféle csomagból választhatják ki a számukra legmegfelelőbb összetételűt (az XS-től az XXL-ig).”

	XS	S	M	L	XL	XXL
Laborvizsgálat	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
PSA\ cytológia				Igen	Igen	Igen
TSH				Igen	Igen	Igen
LDL, HDL			Igen	Igen	Igen	Igen
Vas anyagcsere					Igen	Igen
Tumormarker					Igen	Igen
Széklet vér			Igen	Igen	Igen	Igen
Belgyógyászat	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
Szemészet		Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
Nyugalmi EKG	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
Hasi ultrahang		Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
Nyaki ultrahang			Igen	Igen	Igen	Igen
Bőrgyógyászat				Igen	Igen	Igen
Fül-orr-gégészeti				Igen	Igen	Igen
Terheléses EKG	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
Szív ultrahang			Igen	Igen	Igen	Igen
Urológia, nőgyógyászat			Igen	Igen	Igen	Igen
Testösszetétel analízis			Igen	Igen	Igen	Igen
Alsó végtagok doppler				Igen	Igen	Igen
Teljes test MR						Igen
Stressz kérdőív					Igen	Igen

ÚJ SZUPERPRODUKCIÓ KÉSZÜL



Az Álomutazó című musical egyik főszerepét Zsédenyi Adrienn alakítja. Újabb látványos zenés színpadi előadással jelentkezik a korábban A Játékkészítőt is létrehozó TulipánTündér Produkció, december 26. és 29. között a BOK csarnokban. Az Álomutazó című családi mese-musical az álmok útján repít a jövőbe, olyan szereplőkkel, mint Stohl András, Schell Judit, Szabó Győző, Zsédenyi Adrienn, Hajdu Steve, Falusi

Mariann és sokan mások. Az darab rendezője és koreográfusa a Kossuth-díjas táncos, koreográfus, rendező Juronics Tamás.

HELYSZÍN: BOK CSARNOK

BUDAPESTRE ÉRKEZIK VARÁZSLATOS ZENÉJÉVEL ENNIO MORRICONE



A világ legnagyobb hatású és legismertebb filmzeneszerzője Budapestre készül. Ennio Morricone: 2017.

október 18-án ad koncertet a Budapest Sportarénában, az eseményen 200 énekes és zenész – köztük a Cseh Nemzeti Szimfonikus Zenekar – közreműködésére számítanak. A "60 YEARS OF MUSIC WORLD TOUR" koncerten a hat évtizedet felölelő pályafutás legjobb filmzenéit mutatja be az idén 89 éves művész. A nevéhez fűződik majd' 550 mozi- és filmzene megírása, emellett több mint 100 klasszikus művet jegyez. A polcon két Oscar-díjat és két Golden Globe-díjat őriz, de birtokol egy Grammy-díjat és vagy 25 további rangos elismerést. Az olasz mester írta többek között a Volt egyszer egy vadnyugat filmzenéjét, amely immár 45 éves. Morricone rendszeresen komponál és vezényel betétdalokat Quentin Tarantino filmjeihez. Legutóbb az Aljas Nyolcas filmzenéjével aratott sikert, amelyért számos kitüntetést kapott, köztük Oscar-díjat, Golden Globe-díjat, BAFTA-díjat és a New Yorki filmkritikusok díját.

HELYSZÍN: PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST SPORTARÉNA

KULTURÁLIS AJÁNLÓ

CSODÁK PALOTÁJA



Látványos, szórakoztató, közérthető és átélhető módon mutatja be a természet törvényeit, a fizika csodálatos és meghökkentő világát – nem csak gyerekeknek a CSOPA interaktív tudományos kiállítása december 31-ig.

A Csodák Palotája nem csupán egy kiállítás, hanem egy 1700 négyzetméteres fizikai játszótér, ahol több mint 100 kiállított játék segítségével a gyerekek játékosan ismerhetik meg a fizikai jelenségeket. Tükrök és illúziók: A Csopába érkező látogatók már itt – pár lépéssel a bejárat után – megtapasztalhatják, hogy bizony a Csodák Palotájában nem mindig lehetnek a szemüknek. A Tükrök és illúziók világában a fizika törvényei elsősorban vizuális meglepetésekkel kápráztatják el a vendégeket.

Ezen kívül a „Hangok”, a „Gyereksarok”, az „Anyagok és halmazállapotok”, a „Mechanika”, a „Gondolkodó sarok”, a „Földönkívüli kalandok interaktív kiállítás” és 4D vetítések várják az érdeklődőket a CSOPÁBAN!

HELYSZÍN: CSODÁK PALOTÁJA

MEZZOFORTE (ISL) – 40 YEARS ANNIVERSARY TOUR



A gejírek hazájának legforróbb jazz-funk formációja, a Mezzoforte idén ünnepli fennállásának 40. évfordulóját. Az évforduló jegyében adnak nagyszabású ünnepi koncertet a Cafe Fesztivál keretében az A38 Hajón október 8-án!

Az együttes negyedik albuma (Surprise Surprise) 1983-ban meghozta a nemzetközi áttörést, az izlandi zene előbb Nagy-Britanniában, majd szerte Európában népszerűvé vált. Az album legnagyobb slágerének (Garden Party) köszönhetően a Mezzoforte neve végérvényesen összefonódott a táncolható, könnyed, funkos jazzhangzással. A tagok szerényen nyilatkoznak sikerükről: szerintük egyszerűen az izlandi elszigeteltség adott nekik több időt arra, hogy saját dallamviláguk karakterével foglalkozhassanak. Generációk nőttek fel a zenekar elsőre megjegyezhető melódiáin, amelyek most, tíz év után ismét az A38 Hajón szólalnak majd meg egy tematikus, az egész karriert felölelő klubkoncerten.

HELYSZÍN: A38 HAJÓ

RECEPT

ALMÁS PRÉSELT ZÖLDSALÁTA DIÓVAL

Az őszi idő beköszöntével nem árt kicsit felturbózni az immunrendszerünket! Szerencsére a piacon bőven tudunk válogatni kedvenc idényzöldségekből és gyümölcsökből, és néhány perc alatt összedobhatunk egy tál izgalmas salátát. A család is biztosan örülni fog a különleges vacsorának, ami egyszerre laktató és szuper egészséges is! A VakVarjú Vendéglő Konyhafőnöke kedvenc vitaminbombájának receptjét osztja meg olvasóinkkal!

Elkészítés:

Az almát és a zöldségeket (sárgarépa, káposzta, kínai kel) szeleteljük gyufaszálnyi hosszúságúra, az újhagymákat pedig karikázzuk fel. Egy tálban keverjük össze a hozzávalókat, hintsük meg csipetnyi sóval, locsoljuk meg a citromlével. Fedjük le az egészet, és tároljuk hideg helyen fél órán keresztül. Ezután öntsük le róla a kiperéselt levet, és tálalhatjuk a salátát. A tetejét szórjuk meg száraz serpenyőben megpirított dióval.



Hozzávalók:

- 1 alma
- 1 sárgarépa
- 2 fej vörös retek
- fél kínai kel
- 3-4 levél káposzta
- citromlé
- 3 újhagyma
- 3 evőkanál pirított dió



Válaszoljon helyesen az alábbi kérdésre, és nyerjen egy két főre szóló ebédet vagy vacsorát a budai VakVarjú Vendéglőbe! A válaszokat a marketing@budapestps.hu email címre várjuk október 31-ig.

Melyik hozzávaló tartalmaz nagy mennyiségben Omega-3 zsírsavat?

- a) alma
- b) retek
- c) dió
- d) Olaszország



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Dermatoszkópos anyajegyszűrés

vagy más bőrgyógyászati vizsgálat (pl. ekcéma) a Budai Magánorvosi Centrumban 16.000 Ft helyett **30% kedvezménnyel** 11.500 Ft

Az akció 2017. november 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

Terheléses EKG és belgyógyászati fizikális vizsgálat, vércukor- és koleszterin meghatározás 47.000 Ft helyett csak 15.000 Ft-ért

Az akció 2017. november 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban 16.000 Ft helyett **20% kedvezménnyel** 12.800 Ft

Az akció 2017. november 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális szűrőcsomag

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag **20%-os kedvezménnyel** 20.000 Ft helyett 16.000 Ft-ért

Az akció 2017. november 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

Pajzsmirigy-szűrés vérvétellel és írásos szakorvosi kiértékelés a Budai Magánorvosi Centrumban 26.000 Ft helyett **50% kedvezménnyel** 13.000 Ft

Az akció 2017. november 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi vagy pajzsmirigy-ultrahang

Hasi- vagy pajzsmirigy-ultrahang 12.000 Ft helyett 9.000 forintért (azonnali eredmény)

Az akció 2017. november 15-ig érvényes.

Budai Magánorvosi Centrum és Budai Oltóközpont | Tel: 06-20-356-4353, 06-1-794-3980
E-mail: info@budaimaganrendelo.hu, info@budaioltokozpont.hu



Az Ön egészsége fontos számunkra.

Várjuk szeretettel!