

# 60 /

V. évf. 1. szám | 2017. január 26.

Elkerülhető a kihűlés II. oldal

Házi gyógymódok az influenza idején II. oldal

(A)mit tehetünk, (a)mit tehetek a rák ellen III. oldal

Szűrve és szűretlenül III. oldal

Az ÉLETképek magazin melléklete – nem csak szépkorúaknak



FOTÓ: XY MÉDIA, NAGY BOTOND



# Elkerülhető a kihűlés

**Dermesztő hidegben fordítsunk kiemelt figyelmet az idős, magányos, beteg emberekre, mert a fagyhalál közülük szedi a legtöbb áldozatot. Nekik elsősorban melegre, forró italra és emberi jó szóra van szükségük.**

A fagyhalált gyakran a hajléktalan emberek problémájaként említik, a valóságban a kihűléses haláleseteknek kevesebb mint egyötöde következik be közterületen, az esetek kétharmadában az illető otthonában fagy meg – olvasható ki a Központi Statisztikai Hivatal adataiból. A kihűlés nem egyszerűsíthető le pusztán szegénységi kérdésre, a társadalmi elszigeteltség, a családi kapcsolatok hiánya, valamint a rossz egészségügyi állapot is közrejátszik. A hideg, téli időben az idősebb korosztály a legveszélyeztetettebb. A nyugdíjasok esetében a szegénység és a magány mellé további kockázati tényezőként a rossz fizikai állapot társul. Ezért létfontosságú, hogy kiemelt figyelmet fordítsunk fagyokban az idős, magányos emberekre, szomszédokra.

Súlyos kihűlés előjele, ha az idős ember vácog, fájnak, zsibbadnak a végtagjai és mozgásuk, figyelmük lassul. Ilyenkor haladéktala-

FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



nul kezdjük el melegíteni dörzsöléssel, de ha mellkasi fájdalmat, légszomjat éreznek, nem szabad tovább folytatni, mert az súlyosbíthatja állapotukat! A 112-es központi segélyhívó számot hívjuk mihamarabb, és kérjük orvosi segítséget.

Fontos tudni, hogy a hideg ellen megfelelő öltözködéssel, meleg ételek és italok fogyasztásával védekezhetünk. Tömény alkoholos ital, a közhiedelemmel szemben, nem ajánlott, mivel elősegíti a kihűlést! A fogcsikorgató hidegben az idősek lehetőleg ne

menjenek a szabadba, és otthon is megfelelő hőmérsékletben tartózkodjanak.

A helyi önkormányzat rendkívüli intézkedésekkel segíti a hidegben a rászorulókat. A Család- és Gyermekjóléti Központ folyamatosan fogadja azokat, akik saját lakásukban kerülnek veszélyhelyzetbe azért, mert nem tudnak fűteni. Probléma, illetve krízishelyzet esetén a XV. Kerületi Egyesített Szociális Intézmény szakemberei várják a hívásokat az 306 3184-es vagy a 307 6263-as telefonszámon. (bi)

# Házi gyógymódok az influenza idején

**Az influenzaszézon közepén vagyunk, egyre hosszabb sorok kígyóznak a patikákban a betegség elleni gyógyszerek beszerzése miatt. Pedig nem feltétlenül kell kemikáliákhoz fordulnunk, természetes gyógymódokkal sokat tehetünk a tünetek enyhítéséért és a gyógyulási folyamat felgyorsításáért – állítják a természetgyógyászok.**

A legyengült szervezet védekezőképességét erősíthetjük fokozott C-vitamin-bevitellel. Nem feltétlenül kell a kapszulát választani, a friss savanyú káposzta vagy a cékla is sok C-vitamint tartalmaz.

A grépfrútmagkivonat összesen mintegy 900 baktérium, vírus és gombafajta ellenszere, hígítva többek között a torokfájást is csillapítja, csakúgy, mint a propolisz, ami a légúti megbetegedésekre is hatásos, emellett általános immunerősítő szerepe is van. A fokhagyma vírus- és baktériumölő, a gyulladások kialakulását is megakadályozza, emellett hatékony segítség krónikus köhögés esetén. Ha két gerezd összepréselt fokhagymát és egy teáskanál mézet összekeverünk, olyan természetes antibiotikumot kapunk, amelynek 2-3 napi, na-

FOTÓK: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND



ponta 4-5-szöri fogyasztásával kitararíthatjuk a kórokozókat a szervezetünkben.

A kakukkfűnek szintén baktériumölő és fertőtlenítő hatása van. A növényből készült teát megihatjuk, vagy akár gargalizál-

hatunk is vele. A tea hatásfokát növelhetjük, ha mézzel izesítjük, fontos azonban, hogy ne a forró teába tegyük a mézet, 40 Celsius-fok feletti hőmérsékleten ugyanis sokat veszít hatásosságából. -y -a



# Szűrve és szüretlenül



**A tavalyi esztendő újabb mérföldkő volt a kerületi egészségügyben.**

**Az immár negyedik éve tartó szűrőprogramok ugyanis két nagyon fontos dologra hívták fel a figyelmet.**

– Tavaly összesen hétszázötven vettek részt a szűréseinken – mondta dr. Wallner Éva, a program koordinátora. – Ez a szám az eddigi legalacsonyabb adat, ugyanakkor a

betegsége utaló tünetek miatt kiemelték száma meg több mint kétszáz fő volt, ami az összes korábbi adatot meghaladta. Ez 31 százalékos betegségi rátát jelent. A prímét továbbra is a vérnyomás- és EKG-, illetve a demenciaszűrések vitték, az előbbi 64, az utóbbi 47 százalékos hatékonyságú volt.

Idén ezt a két szűrést ismételni fogják, hasonlóan a csontritkulásmérésekhez, ami tavaly első ízben szerepelt a programban, és azonnal 35 százalékos kiemeltést produkált.

– Az idén a bőrelváltozások és a szájüregi rák szűrését is végezzük, illetve újdonságként a pajzsmirigyfunkciók vizsgálatát szintén betesszük a programba – mondta a doktornő.

A korábbi évek tapasztalata az volt, hogy a szűrőprogramokon azok a betegek vettek részt, akik előtte is rendszeresen jártak vizsgálatokra.

– Azért, hogy a lappangó betegeket is ki tudjuk szűrni, a prevenció programunkba még egy lépést beiktattunk – tudtuk meg dr. Sólyom Olimpia főigazgatótól. – Vala-

FOTÓ: XV MEDIA, NAGY BOTOND



Dr. Wallner Éva

mennyi olyan kerületi civil szervezettel felvesszük a kapcsolatot, amelyek partnerek lehetnek a megelőzés és egészségmegőrzés terén. Célunk, hogy kapcsolatrendszereiket is felhasználva minél szélesebb réteghez juttassuk el a szűrőprogramjaink hírét.

Riersch Tamás



FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

## (A)mit tehetünk, (a)mit tehetek a rák ellen

**A fentiekben leírt cím a Magyar Rákellenes Liga ideje, így a február 4-i Rákellenes Világnap hazai jelmondata is. Dr. Bittner Nórával, a Magyar Rákellenes Liga elnökével beszélgettünk.**

– Magyarországon közismerten magas a rákban megbetegedettek aránya. Mi lehet az oka?

– Mint minden betegség esetében, így a daganatok esetében is több tényező együttes hatása alakítja ki a betegséget. A családunktól örökölt genetikai hajlamot nem tudjuk befolyásolni, de a betegség kialakulását a külső tényezők jelentősen befolyásolhatják. Így a dohányzás, az elhízás, a mozgásszegény életmód, a rossz, szennyezett levegő, a sok vegyszerrel kezelt tartósított élelmiszerek fogyasztása mind kockázati tényezőként szerepelhet.

– Az időben felismert daganatos betegségek jó eséllyel gyógyíthatók. Érdemes szűrővizsgálatokra járni?

– A szűrővizsgálatokra a panaszszal nem rendelkező egészséges lakosokat várjuk, éppen azért, hogy még az



Dr. Bittner Nóra

FORRÁS: DR. BITTNER NÓRA

béldaganatok szűrését is, hiszen itt is nagyon emelkedik a megbetegedések száma mindkét nemnél. Sajnos a részvételi arány nagyon csekély, csak 40 százalék az emlőszűrések esetében is.

– A Magyar Rákellenes Liga már 1990 óta vesz részt civil szervezethként a daganatos betegek segítésében. Mit tart a legfontosabb feladatuknak?

– Nagyon fontos az önkénteseink munkája, akik előzetes képzés után önvizsgálatot tanítanak az iskolákban is. Az idei év jelmondata, a(z) (A)mit tehetünk, (a)mit tehetek a rák ellen az egyéni felelősséget is hangsúlyozza. Ezzel a helyes életmódra és a szűrővizsgálatok fontosságára próbáljuk felhívni a figyelmet. Természetesen változatlanul működik telefonos segélyszolgálatunk, a 06 80 505 675 is, ahol az elkeseredett telefonálókat próbáljuk segíteni a hazai egészségügy útvesztőiben.

K. I.





## LAKOSSÁGI HIRDETÉSEK

## INGATLAN

**Szarvasgedei 3 szobás**, szép családi házamat, kerttel, udvarral, mellékkeliségekkel elcserélném Újpalotán egy 33 nm-es, saját tulajdonú ingatlanra. Tel.: 06 70 392 5858

**Önkormányzati határozatlan** idejű joggal rendelkező 1+2 felszobás, világos konyhás, erkélyes, vízórással lakást kisebbre cserélném értékegyeztetéssel. Tel.: 06 20 328 7775

**Tulajdonostól eladó** Rákospalotán régi építésű társasházban 42 nm-es felújított, gázfűtéses, lakás azonnal beköltözhető. Ár: 10,8 millió Ft. Telefon: 06 70 258 2755

**Eladó: XV. kerület központjában** 1 szobás, beépített erkélyes, 36 nm-es, déli fekvésű, panorámás, szép lakás. Irányár: 12,8 millió Ft. Telefon: 06 1 707 2504

**Eladó: Mogyoródon csendes** zártkerterti környezetben 966 nm, körbekerített gyümölcsös, tárolásra alkalmas kis faházzal. Fűtést kút és villany van. Telefon: 06 20 561 5337

**Mogyoródon, Kukukk-hegyen** Ibolya u. 8. alatt üres telek eladó. 1842 nm, csak villany van, a szomszéd telken állandóan lakott családi ház áll. Tel.: 06 1 306 1218

**A XV. ker.-ben eladó saroktelken** lévő 75 nm-es felújítandó családi ház, vállalkozásra is alkalmas. Budapesti, illetve vidéki cseremegoldás is érdekel. Tel.: 06 20 497 3086

## ALBÉRLET, LAKHATÁS

**Újpalotán nemdohányzó** hölgynek bútorozott szoba kiadó. Konyha, mellékhelyiség, gépi felszerelések használhatóak. Telefon: 06 30 329 7821 v. 06 1 410 3067 este 18 óra után, vasárnap egész nap.

**Idős asszony örökösödési** szereződést kötne olyan személlyel, aki anyagi háttérrel rendelkezik, teljes gondoskodást biztosítana, otllakással. Telefon: 06 1 410 6349

## SZOLGÁLTATÁS

**Vállalok betegápolást**, gondozást, betegfelügyeletet. 44 éves ápolónő vagyok, nagy tapasztalattal, erkölcsi bizonyítvánnyal rendelkezem.

**Eltartási szerződést kötne** 62 éves nő hölgygel, úrral. Telefon: 06 20 515 1211

**Olyan férfiakat keresek**, akik kertemben több fa kivágását elvégzik és elszállítják, amivel téli fűtésük megoldható. Tel.: 06 1 308 1413

**Takarítást vállalok** XV. kerületben és Budapest egész területén! Telefon: 06 20 596 1041

**Idős személynek segítene** 62 éves nő, minden háztartási munkában, ha részére otllakást biztosítanak. Leinformálható vagyok. Tel.: 06 20 515 1211

## ADOK-VESEK

**Eladó: nagyon jó állapotban** lévő kiségy pelenkázóval, fajtátékok, vonatok, vonatok nem fából, könyvek, szörmejátékok. Tel.: 06 20 4557 9140 du. 13 órától v. 06 1 708 1246

**Eladó: 33-as méretű** fehér korcsolyapó. Tel.: 06 20 967 8196

**Eladó: Almazöld-lila** színkombinációjú „Baby-Care” márkájú, jó állapotú sport gyermekocsi. Telefon: 06 20 967 8196

**Eladó: betonkeverő**, szőlőprés, olajradiátor, bejárati és teraszajtó, klímkertéglá, benzines kerti kapagép, első lökhárító Opelre, kempingkerékpár, műholdvevő antenna, 20 literes műanyag ballonok, napraforgó, üstház, tóparti gyümölcsös Valkón. Tel.: 06 30 302 0697 v. 06 28 739 104

**Eladó: amerikai masszírozó**, 24 db-os német exkluzív konyhai vágókészlet díszborondben, 43-as hokikorcsolya, férfi-női órákészet és szintetizátor. Tel.: 06 1 306 4695

**Eladó: Zepter gyártmányú** kézi nyeles masszírozó. Tel.: 06 70 654 4191

**Eladó: 12 nm-es PAVILON** közvetlen a XV. ker., Molnár V. úti buszmegállóban, 5,7 millió Ft-ért Tel.: 06 30 727 2727

**Eladó: lakótelepi ajtórács** keret nélkül, Monarchy marhabőr kétszatos aktatáska teljesen új, eredeti Lee farmer 34 x 31-es, casio QV-R200 fényképezőgép tartozékokkal. Tel.: 06 70 426 1953

**Eladó: fekete műbőr dzseki** középtermetre, vasalóállvány, új 38-as hosszú szárú fűzős cipő. Fekete öltöny közepméretre. Telefon: 06 1 410 6349

**Eladó: fekete páncéltökés** zongora (angolmechanikás) 90 E Ft. Telefon: 06 1 306 4128

**Eladó: LG videolejátszó**, 5 E Ft., F. Astara alkatrészek, videokazetta, 1999-es finn tűrakerékpár 5 E Ft., előszobafal, felhajtható konyhai kisasztal. Telefon: 06 70 537 8880

**Eladó: pehelytoll**, Jawa motorkerékpár, tűzifa, 2 db szekrény. Telefon: 06 20 497 3086

**Tv-készülékünk elromlott**. Szívesen fogadnánk kizárólag digitális vételre alkalmas készüléket, és dekódert vagy boxot. Telefon: 06 20 967 8196

**Albérlok házában lakunk**. Szívesen elfogadnánk egy hűtőszekrényt, 120-160 literest. Telefon: 06 20 967 8196

## TÁRSKERESÉS

**XV. ker.-ben lakom**, 44 éves, 173 cm, 100 kg. Korban hozzám illő, káros szenvedélytől mentes társat keresek. Telefon: 06 20 518 5916 egész nap.

**Keresem korban hozzám illő** (55 éves korig), megértő társamat. 44 éves 174/65 kg hölgy vagyok. Kalandorok kíméljenek. [csorbakatalin72@gmail.com](mailto:csorbakatalin72@gmail.com) Tel.: 06 70 392 5858

**70 éves hölgy megismerkedne** korban hozzáillő rendes, jóra való férfival komoly kapcsolatra. Telefon: 06 1 308 1413

**A XV. ker.-ben lakom**, 65 éves, 170 cm, 90 kg, kék szemű, barna hajú vagyok. 70 év alatti, káros szenvedélytől mentes, rendezett körülmények között élő urak hívását várom. Telefon: 06 70 654 4191 reggel 9-től este 19-ig.

**71 éves, 158/77 kg özvegy** rendezett körülményekkel keresem szenvedélyektől mentes, gyakorlatias úr ismeretségét őszinte kapcsolatra. Tel.: 06 20 576 9116

**168/54/67 éves, fiatalos**, kedves, nemdohányzó, értelmiségi nő komoly, kedves, értelmes, rendezetten élő úr barátságát keresi. Tel.: 06 30 940 0979

## ÜZLETI APRÓ

## AJTÓ, ABLAK

**ABLAKJAVÍTÁS, WWW.AJTOABLAKDOKTOR.HU** 22 éve vállalom kedvező áron ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezését, szigetelését garanciával. Felmérés díjtalan! Horvát Ákos, telefon: 06 70 550 0269

## ÜVEGEZÉS

**ÜVEGES! Ablak, ajtó, erkély, kirkat üvegezése.** Hőszigetelő üvegek, zuhanykabinok beépítése. Régi keretek átalakítása hőszigetelő üveg befogadására. Gyorsan, tisztán, pontosan! Biztosításra is! Nagy Miklós Telefon: 06 30 266 4666

## RÉGISÉG

**JOZEF ANTIKVITÁSI!** Magas áron, készpénzes felvásárlás: antik bútorokat, festményeket, asztali, fali- és zseborákat, bronz- és ezüsttárgyakat, Herendi, Zsolnai, Hummel, Kovács Margit porcelánokat, kitüntetéseket, képeslapot, régi pénzeket, borostyánkorall és antik ékszereket, régi bizsukat, lakberendezési tárgyakat és hagyatékot. A kiszállítás és az értékebecslés díjtalan! XV. kerület, Páskomliget u. 8. (Az újpalotai vásárcsarnokkal szemben.) Tel.: 1 605 7075, +36 30 921 0915

Felhívjuk betegeink figyelmét, hogy az Őrjárat utcai SZAKRENDELŐBEN működő fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön mindenkinek

**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT biztosítunk!**

**Nagyo halló betegeknek elérhetőek személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni az alábbi telefonszámokon lehet.

**Tamatika**

+36 1 506 0217  
06 70 418 5170  
Tamatika Kft.

## TÁJÉKOZTATÁS A KERÜLETI LAKOSOK RÉSZÉRE!

Az Egyesített Szociális Intézmény Területi Gondozás új szolgáltatásként a XV. kerületi Kontyfa utca 3. szám alatti telephelyén **demenciával élő idősök részére nappali ellátást biztosító intézményt hoz létre**, ami előreláthatólag 2017. februártól vehető igénybe. Szakorvos demenciakörképet megállapító szakvéleménnyel rendelkezők számára biztosítja a személyközpontú szolgáltatást, amennyiben a demencia enyhe, közepes fokú. A csoport működtetése olyan idősek gondozását biztosítja, akik még hozzátartozójuk felügyelete és gondoskodása mellett családi környezetben élnek, napközbeni ellátásuk azonban nem megoldott. Bővebb információ a következő elérhetőségeken: hétfőtől–péntekig 8–16-ig **telefon: 417 4893, e-mail: [gondozohaz@eszixv.hu](mailto:gondozohaz@eszixv.hu)**

## FELHÍVÁS „ARANYLAKODALOMRA”

Kedves Kerületi Lakosok!

**Tisztelettel várjuk azon házaspárok jelentkezését, akik az idei évben töltik 50. házassági évfordulójukat, és ezt szeretnék velünk közösen ünnepelni, házassági fogadalmukat jelképesen megújítani.**

**Az esemény tervezett időpontja: 2017. március 23. (csütörtök) 15.00 óra.**

Jelentkezési határidő: 2017. március 2. (csütörtök)

Kérem, ügyfélfogadási időben jelentkezzenek, a XV. Kerületi Önkormányzat Polgármesteri Kabinetén, **Nagy Tibor István** rendezvényszervezőnél.

(1153 Budapest, Bocskai u. 1–3. „A” épület, I. melet 105–109. szoba.  
Telefon: 06 1 305 3132, e-mail: [nagy.tibor@bpxv.hu](mailto:nagy.tibor@bpxv.hu))

A jelentkezéshez szükséges dokumentumok: személyi igazolvány, házassági anyakönyvi kivonat, valamint az együtt töltött 50 év rövid, legfeljebb egyoldalas bemutatása.

Az ünnepség valamennyi résztvevő számára ingyenes!

Jelentkezésüket szeretettel várjuk!

Hajdu László polgármester