

VI. ÉVF. 7. SZÁM |
2018. JÚLIUS 19.

FOTÓ: XV MEDIA, VARGOSZ

ÉLETKÉPEK-melléklet – nem csak szépkorúaknak

GYÓGYÍTÓ ÉRINTÉS IDŐSKORBAN IS

NÉPMESEMONDÓ VERSENY

ÉLETMENTŐ HŰSÍTŐ PRAKTIKÁK

Gyógyító érintés időskorban is

Gyógyítási sokféleképpen lehet, de van egy varázslatos szakma, mely mindent megtesz az egészség megőrzéséért vagy visszaszerzéséért. Lehet, hogy először viccesen hangzik, de a masszörök (vagy ha nőkről van szó, masszözök) kézzel gyógyítanak.

Legtöbbször akkor keressük fel a masszöröt, ha egy rossz mozdulat miatt „beáll” a nyakunk vagy mozdulni sem tudunk a derékfájástól. Pedig Gellérfi Ágnes gyógymasször szerint érdemes megelőzőként eljárni szakemberhez, ugyanis amikor kialakul egy súlyosabb mozgásszervi megbetegedés, már nehezebb helyrehozni a bajt. A masször szerint a gyógymasszázs nagyon jó kiegészítő kezelés lehet az orvos és más egészségügyi szakemberek munkája mellett, de mielőtt elkezdjük, őszintén kell válaszolni a feltett kérdésekre.

ILLUSZTRÁCIÓ: XV MÉDIA, NAGY BOTOND



Gellérfi Ágnes

FORRÁS: GELLÉRFI ÁGNES

„...egy jó szakember személyre szabottan kezel, mindenkinek a saját fájdalomküszöbét figyelembe véve...”

Idősebbek esetén nagyon fontos, hogy van-e kezeletlen magasvérnyomás-betegsége, mivel testmasszázsor megemelkedik a vérnyomás, figyelni kell, érez-e a vendég szédülést, gyengeséget. A szenior korosztálynál a csonttritkulás is befolyásolhatja a masszírozást, sokkal jobban oda kell figyelni az érintés intenzitására. Kezelés előtt fontos beszámolni a rendszeresen szedett gyógyszerekről, mert ezek is okozhatják a masszázs ellenjavallatát.

Gellérfi Ágnes kiemelte, hogy bármi megszokottól eltérőt érez a vendég, azonnal szóljon a masszörének. „Nem az a jó masszázs, ami fáj, egy jó szakember személyre szabottan kezel, mindenkinek a saját fájdalomküszöbét figyelembe véve.”

A gyógymasször minden korosztálynak ajánlja a masszázst, és fontosnak tartotta megjegyezni, hogy akkor használ a leginkább, ha mellette még valamilyen testmozgást is végeznek.

(kovács)

Népmesemondó verseny felnőtteknek

Hencidától Boncidáig... – Kárpát-medencei népmesemondó versenyt hirdet felnőtteknek a Hagyományok Háza. A megmérettetésre október 10-ig lehet jelentkezni. A népmese már a gyermekvilág részének számít a köztudatban, holott egykor a felnőttek műfaja volt. A

felnőtteknek szóló népmesemondó versenyen azt várják és értékelik, ami egykor a népi kultúrában természetes volt: ha a mesemondó élőszóban, improvizatív módon mesél.

A verseny a fiatalabb és idősebb, sőt a legidősebb korosztály mesemondói számára

is nyitott, ezzel szintén a népmese eredeti, hagyományos kultúrában betöltött szerepére helyezik a hangsúlyt.

További részletes információk a hagyomanyokhaza.hu oldalon olvashatóak.

Ék.



HA VÁLLALKOZÁSÁNAK MEGFELELŐ PARTNERT KERES!

<p>INFORMATIKA</p> <p>Szaktanácsadás, tervezés, értékesítés Rendszerintegráció és kivitelzés Üzemeltetés, rendszerfelügyelet Távfelügyelet</p> <p>TÁVKÖZLÉS</p> <p>Wireless rendszerek tervezése és kivitelzése URH, analóg és DMR rendszerek Komplett biztonsági rendszerek tervezése és kivitelzése akár egyedi igény alapján Rádióengedély ügyintézés Szerviz szolgáltatások</p>	<p>IT BIZTONSÁG</p> <p>Audit Bevezetés Oktatás (E-learning) Szakértői szolgáltatások Kockázatmenedzsment Ethical Hacking Biztonsági hardening és monitoring Spam szűrő szolgáltatás Önkormányzatok IT biztonsága GDPR</p>	<p>VONALKÓDTECHNIKA</p> <p>Adatgyűjtők Kártyanyomtatók Mobil vonalkódyomtatók Vonalkód és RFID nyomtatók Kellékszerek Konzultáció és tanácsadás Rendszertervezés, felmérés Rendszerintegráció Szoftverfejlesztés RFID rendszerek Karbantartás, üzemeltetés, hálózatzfelügyelet</p>
---	--	---

**EGYEDI HARDVER
ÉS SZOFTVER FEJLESZTÉSEK**

1152 BUDAPEST, TELEK U. 7-9. | TELEFON: +36 1 470-5000 | TELEFAX: +36 1 470-5011 | E-MAIL: info@nador.hu

Felhívjuk betegeink figyelmét,
hogy az Örjárat utcai SZAKRENDELŐBEN működő
fül-orr-gégészeti és audiológiai szakrendelésünkön
mindenkinek
**INGYENES HALLÁSVIZSGÁLATOT
biztosítunk!**

**Nagyothalló betegeinknek elérhetőek
személyre szabott hallásjavító készülékek**

Elemek kedvezményes áron vásárolhatók

Érdeklődni és bejelentkezni
az alábbi telefonszámokon lehet.



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

Életmentő hűsítő praktikák

A nyári hőség az idősök szervezetét nagyon megterhelheti. A veszélyek megelőzése érdekében a Pest Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság hasznos tanácsokkal segíti a lakosságot.

A szakemberek nyomatékositják, hogy meleg időszakban a déli és kora délutáni órákat lehetőleg töltsék otthon az emberek besötétített szobájában. Nagy melegben a hűsítő zuhany nagy segítség lehet, és érdemes minél többször felfrissíteni a testet nedves borogatással, főként tarkóját. Fontos, hogy forró nyári napokon az idősebbek ne a legmelegebb órákra időzítsék a piaci bevásárlást. A szabad levegőn való tartózkodás is a kora reggeli és esti órákra essen, napközben szigorúan csak árnyékos helyen szabad pihenni.

Testünk normális körülmények között izzadással hűl le, de nagyon nagy hőségben elveszítheti ezt a képességét. Ilyenkor gyorsan emelkedik a testünk hőmérséklete, ami hőgutát okozhat. Ez igen komoly állapot, károsíthatja az agyat és más szerveket, esetenként akár halálos kimenetelű is lehet. A hőség tünetei a vörös, forró és száraz bőr, a szapora pulzus, lüktető fejfájás, szédülés, émelygés, zavartság vagy tudatvesztés.

Ha valakinél a fentieket tapasztaljuk, azonnal hívjuk a mentőket. Addig,



FOTÓ: XV. MÉDIA, NAGY BOTOND

„A hőség károsíthatja az agyat és más szerveket.”

amíg megérkezik a segítség, fontos a beteg lehűtése. Vigyék árnyékba, permetezzenek rá hideg vizet vagy mossák le hideg vízzel, esetleg hideg vizes kádba ültessék. Ha a levegő páratartalma nem túl magas, a beteget nedves lepedőbe is csavarhatják, miközben folyamatosan legyezzik.

Azok pedig, akik szívgyógyszert szednek, a vízhajtás mellett is fogyasz-

szanak elegendő mennyiségű folyadékot a forró napokon, azaz a szokásosnál egy literrel többet. Kánikulában ugyanis számolni kell azzal, hogy az izzadsággal és párolgással leadott folyadékvesztés jelentősen megnő. Nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a folyadékvesztés mellett fokozott sóvesztés is jelentkezik.

(bi)

MEGHOSSZABBÍTOTT HALLÓKÉSZÜLÉK AKCIÓ!

Widex D30 hallókészülék akció
augusztus 15-ig!

INGYENES HALLÁSVIZSGÁLAT
Teljes kivizsgálás
Professzionális ellátás



Teljes ár:
39990 Ft

Akár 4 havi részletre

Cím: 1042 Budapest,
Árpád út 70.
/Újpesti Áruház, Árpád úti oldal/
Telefon: +36 1 200 1118
email: ujpesthallas@levelcenter.hu

WIDEX® HALLÓKÉSZÜLÉK
STÚDIÓ

Az akció 2018. június 29-ig vagy a készlet erejéig érvényes. Akciós hallókészülék vásárlása kizárólag teljeskörű audiológiai vizsgálat után lehetséges, ha a halláscsökkenés megfelelően állítható a készülékkel. A vizsgálat és illesztés a szakmai irányelvek maximális betartásával történik.

ÁRVERÉSI HIRDETMÉNY

A Budapest Főváros XV. Kerület Rákospalota, Pestújhely, Újpalota Önkormányzat (1153 Bp. Bocskai u. 1–3.), mint tulajdonos megbízásából a Palota-Holding Ingatlan- és Vagyonkezelő Zártkörűen Működő Részvénytársaság (Palota-Holding Zrt.) megbízása alapján eljárva,

a Magyar Nemzeti Vagyonkezelő Zrt. **elektronikus árverés** keretében a Kiíró által működtetett Elektronikus Aukciós Rendszer (továbbiakban: EAR) útján értékesíteni kívánja a Megbízó tulajdonában álló alábbi ingatlant:

Cím	Hrsz.	Terület (m ²)	Megnevezés	Tul. hányad
1158 Budapest, Késmárk utca	91129/2	3497	Kívett beépítetlen terület	1/1

A Kiíró az árverésre kerülő ingatlan rendelkezésre álló további adatait – ideértve az ingatlanról készített képfelvételeket – az EAR felületén, a világhálón folyamatosan elérhető <https://e-arveres.mnv.hu/> hivatkozási helyen teszi közzé. Az árverésre kerülő ingatlanra kizárólag elektronikus úton lehetséges árverezni.



GYÓGYSZERTÁR

AsiaCenter

BUDAPEST



KEDVEZMÉNYES MEGOLDÁS A FÁJDALOMRA

Cataflam Dolo Rapid 25 mg lágy kapszula, 20 db

Diklofenák-kálium hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.



18%

1899FT

ÉRVÉNYES:
AUGUSZTUS 5-IG

18%

2050FT



Voltaren Emulgel 1 % gél, 75 g
laminált alumínium tubusban, applikátorral

Voltaren Emulgel 1 % gél (75 g laminált alumínium tubusban, applikátorral)
Diklofenák-dietilamin hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

További akciók: www.asiacenterpatika.hu

Miért fáj a hátam?

Az emberek 84% -a szenved hátfájástól valamikor élete során, emiatt a hátfájás az egyik legfőbb közegészségügyi problémává vált a világon.*

A hátfájás leggyakoribb oka az életmódban keresendő.

Az ember nem arra teremt az evolúció során, hogy egy széken üljön naphosszat. Az egésznapos klaviatúra feletti görnyedéstől a hát izmai letapadnak, görcsöseké válnak, megjelenik a kízó fájdalom. A legfontosabb tanács ennek elkerülésére, ha rendszeres időközönként kis szüneteket tartunk, felállva kinyújtóztatjuk a tagjainkat, és pár apró tornagyakorlattal felfrissítjük az izmainkat. A hátunk alsó része, vagyis a derekunk van a legnagyobb igénybevételnek kitéve, nem csoda hát, ha itt jelentkezik a legtöbb fájdalom. Az izmok könnyen meghúzódhatnak, megrándulhatnak egy rossz mozdulattól vagy nem megfelelő terheléstől.

Tanácsok a fájdalom elkerülésére

A helyes testtartás alkalmazásával jelentősen csökkenthető a fájdalom kialakulásának kockázata. Általános tanács továbbá, hogy sohase hajoljunk, hanem inkább guggoljunk le, és úgy emelkedjünk fel. Ilyenkor ugyanis a hát izomzata helyett a láb dolgozik.

* Balagué F. és mtsai. Lancet. 2012; 379 (9814): 482-91.

Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport. CHHU/CHVOLT/0057/17a, Elkészítés dátuma: 18/04/2018

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

Az akciós ajánlat a 0-24 Asiacenter Gyógyszertárban augusztus 5-ig érvényes.