Méhnyakrák-szűrés túlórában

Dr. Mogyorós László, a Zuglói Egészségügyi Szolgálat igazgató-főorvosa kitalálta, Láng Márta, a XIV. kerületi Önkormányzat Szociális Bizottságának az elnöke felkarolta, Szücs István egészségügyért felelős alpolgármester rábólintott, dr. Weinek Leonárd polgármester pedig a testületi ülés elé vitte azt az ötletet, melynek megvalósulásáról november 7-én már sajtótájékoztatót tartottak az érdekeltek. Eszerint az önkormányzat az elkövetkezendő fél évben minden hónap harmadik szombatján plusz méhnyakrák szűrési lehetőséggel segíti majd a XIV. kerület hölgyeit. Az érintettek előzetes bejelentkezés alapján mehetnek majd a szűrésre, ahol várakozás nélkül, a privát rendelőkben megszokott gyorsasággal kerülhetnek be a rendelésre. A kezdeményezést az indokolta, hogy ma a nőknek mindössze a 30-40 százaléka végezteti el ezt a rendkívül fontos szűrést.

A méhnyakrák leggyakrabban 30 és 60 éves kor között fordul elő, nők körében az emlőrák után a méhnyakrák a második daganattípus, amely a leggyakrabban halálos szövődményekkel jár. Mindez azért tragikus, mert a méhnyakrák elburjánzása megelőzhető, a betegség idejében felismerve meggyógyítható.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a nők vagy intimitásból, vagy éppen idő hiányában hanyagolják el ezt a rendkívül fontos szűrést. A zuglói kezdeményezés azért is példaértékű, mert mindkét problémára orvosságot jelent. Szombatonként ugyanis rajtuk kívül más nem tartózkodik majd az Örs vezér téri rendelőben, arról nem is beszélve, hogy ha időre mennek, akkor a vizsgálat is csak néhány perces elfoglaltságot jelent majd a számukra.

– Úgy gondolom, ezzel a plusz egy nappal segíthetünk mindazoknak, akik a hétvégi dolgaik intézése közben magukra odafigyelve gondoskodni szeretnének az egészségükről – mondta dr. Weinek Leonárd polgármester.

A méhnyakrák-szűrésre bejelentkezni munkanapokon 8-20 óra között lehet a 469-4601-es telefonszámon. **(S)**

SOS terápia allergiásoknak

A gyógyulni vágyók egymás kezébe adják a kilincset a XVI. kerületben (Mátyásföldön) megnyitott speciális sóbarlangban. A csodálatos helyiségben 13 tonna sót építettek be, melynek egy része Holt-tengerből, a másik része pedig a lengyelországi Wieliczkai sóbányából származik.

Aki belép ebbe a sóbarlangba, úgy érzi, hogy különleges mesevilágba, egy miniatűr csepkőbarlangba csöppent. Már az első benyomás is feledhetetlen, mert a só köztudottan gyógyító hatású, de a kristályai meseszépek is. Só, só, só és só mindenütt. A falakban sótéglák sorakoznak, a padlót só borítja és a mennyezetet só-cseppkövek alkotják.

A folytatatás pedig méltó a belépőt köszöntő látványhoz. Lepihenve tökéletes relaxácót nyújtó székekből figyelhetjük a sókristályokon váltakozó ringó fények játékát, miközben stresszoldó zene hangjait halljuk. Olyan ez, mint egy 45 perces képzeletbeli utazás egy másik csodálatosan harmónikus világba, amely végén úgy érezzük, újjászülettünk.

A gyerekek számára ez a környezet maga a paradicsom. Felhőtlenül, jókedvűen játszanak, illetve „somokoznak".

A 45 perces terápia észrevételnül elillan, nem úgy a sóbarlang hatása. A só jótékony hatásának köszönhetően az asztmásoknál csökken a krízisek száma és intenzitása, megszűnik a gyulladás, elérhető a teljes értékű légzésfunkció. Allergiásoknál normalizálódik az egyébként tüneteket kiváltó Hisztamin és Ige szint, fokozódik a teherbíró képesség, helyreállítható a szervezet immunrendszere.

A prevenciós és terápiás kezelések igénybevételére 10-20 alkalom javasolt, ennek következtében helyreáll az immunrendszer, csökkennek és megszűnnek az alsó és felső légúti problémák. A 20-22 fokos és 45-60 százalékos páratartalmú barlang teljes légterében 0,2-0,5 mikronnyi sókristályok lebegnek, ami megfelel a legkisebb hörgőcskék átmérőjének. Semmi mást nem kell tennünk, csak lélegezni.

A levegőben lévő sókristályok elősegítik a hörgők tisztulását és csökkentik a nyálkahártyák gyulladását. Nagyfokú váladékoldó hatása miatt erőteljes öntisztulási folyamat indul el.

A sóbarlang használata egészséges embereknek is ajánlott. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják: a felnőttek körében mintegy 85-90 százalékban, a gyerekeknél 90-96 százalékban jelentett hatékony terápiát a tradicionális sóbányák klímáját a városokba is elhozó sóbarlang terápia.

A Fortuna Sóbarlang elérhetőségei: 1165 Bp. (Mátyásföld) Centenárium sétány 22-24. (orvosi rendelő mellett, parkolás a Gizella téren az iskola mellett); BKV: Örs vezér térről 44, 244 autóbusz (Sasvár utca-Futórózsa utca sarok). XVII., XV. kerületből 46-os autóbusz (Sasvár utcai megálló)

Bejelentkezés: Telefon/fax: 890-0737, mobil 06 30 337-7400
web: www.sobarlangok.hu • e-mail: info@sobarlangok.hu
Nyitva tartás: hétfőtől-péntekig 10-19 óráig

a FAVORIT Lovarda
LOVAS SZOLGÁLTATÁSAI:
Kezdők futószáras képzése, osztály-lovaglás, tereplovaglás, túra
1 óra 1800,- hétvégén 2000,-
T: 06-30-966-9992 Ulrich György
XVI. Baross u. végén

NAGY ÁTALAKULÁS

Asztrológiai útmutató a Nyilas jegyében

A Nap november 21-én, röviddel éjfél előtt eléri a Nyilas jegyének 0. fokát. A szokatlanul korai időpont nem tévedés, szökőévben minden asztrológiai hónap kezdete előbbre ugrik egy nappal.

Ez a hónap több csillagászati-asztrológiai érdekességgel szolgál. Valamennyi bolygó előre halad, sok közülük a saját otthonánál is előbbre jár egy jeggyel. Úgy tűnik, felgyorsultak a változások. A bolygók útra keltek, előre, egy távoli cél felé, segítve ezzel az embert előbbre lépni.

A Nyilas hava ezen túlmenően a bölcs belátás ideje. Összegezhetjük a tapasztalatainkat, kitűzhetjük az új célokat, megérthetjük a közeli (s távolabbi) múlt számos eseményét.

A legnagyobb fordulat kétségkívül a Plútó belépése a Bak jegyébe, november 27-én. Az idén már január 26-án megtörtént a jegyváltás, majd visszahátrált a bolygó a Nyilasba. Most azonban végérvényesen elhagyja a Nyilast – jó 200 évig vissza sem tér ebbe a jegybe –, s 2023-ig a Bakban folytatja útját. Ahogy a régiek mondták: a Szaturnusznál jár vendégségben. Ha a görög mitológiából felidézzük Kronosz és Hádész (Szaturnusz és Plútó) alakját, láthatjuk, hogy a fiú a szülői házban tesz látogatást. Habár atyjához fűződő viszonya korántsem felhőtlen, a felmenőhöz való hasonlatossága igencsak szembetűnő: sötét, komor, depresszióra hajló alak. Némi morbid humorral rendelkezik ugyan Plútó, ha ezt a javára írhatjuk egyáltalán.

Decembertől jelentős, de nem feltétlenül könnyű és örömteli változások indulnak el a világban.

A Plútó arra törekszik, hogy megszabadítsa az embereket a rosszul működő dolgoktól. A Bak jegye ugyan a dolgok megőrzésére – hovatovább: konzerválására – hivatott, másfelől viszont felerősíti a felelősségvállalást mindazért, ami az életünkben történik.

A Plútó véget vet mindennek, aminek lejárt az ideje. Ne feledkezzünk meg arról, hogy a vendéglátó Szaturnuszt is szokás kaszával ábrázolni. Haláli egy páros, annyi biztos.

És mi mindennek járhat le az ideje? Kapcsolatoknak, időtöltéseknek, helyeknek. A plútói analógiák körében: a hatalmi pozícióknak. Ez utóbbinak sokan nem örülnek.

Ezekben a napokban, a világban zajló folyamatokat figyelve, egyre többen látjuk már, hogy újra kell alkotnunk a biztonságról szóló elképzeléseinket. Nevezetesen, a tárgyakra és pénzre (hitelre!) alapozott biztonságot kénytelenek leszünk felváltani valami mással. Az új biztonságérzet nem támaszkodhat kizárólag külső forrásokra, hanem főként a belső bizonyosság, a szilárd hit és önismeret lehet az alapja.

Hamarosan új fejezet nyílik a környezetvédelem terén is. A környezet állapotától szó szerint az életünk függ. A „fejlődés" abba az irányba halad, hogy 2012-től valóban két Föld lesz. Mert ezen az egyen már nem fér el a szemét, még más országokba exportálva sem.

A társadalmi szolidaritás úgyszintén új alapokra helyeződik. A Plútó nem levest, ruhát és gázártámogatást osztogat. Ellenben kíméletlenül ráirányítja a figyelmet a probléma társadalmi hátterére, az állam és az egyén felelősségére, a törvényi szabályozás elkerülhetetlen korrekciójára.

A házigazda Szaturnusz helyzetéből következően, még nem jön el a Kánaán. Ma divatos kifejezéssel élve, megszorító intézkedések várhatók.

Minden látszat ellenére, a Plútó az életet és az újjászületést-újjáépítést támogatja, legyenek bár a módszerei fölöttébb barátságtalanok. A következő években sokan pályát módosítanak, és olyan tevékenységbe fognak, ami jobban megfelel a valódi természetüknek.

Jó hír, hogy a Plútó nem híve az utcai randalírozásnak, rendbontásnak. A megkövült hatalmi viszonyok lebontására sokkal hatékonyabb eszközökkel rendelkezik.

Végül, biztató lehet, hogy a változások a jövőt és a jobb életet szolgálják. A merészebb lépések megtételére a fiatal generációknak van több esélyük. Az idősebbeket pedig a tapasztalatok segítik az előrelépésben. **T. É. Á.**

SALIX
KERTÉSZETI ÁRUDA
1164 Bp. Magtár u. 40.
T/F: 400-3059, 06-30-9448-394
Gyümölcsfaoltványok, dísznövények
Cserjék, rózsák, lombosfák
Sziklakerti örökzöldek, évelők
Talajjavító anyagok, virágföldek sziklák, vízinövények, tavihalak
Kert-, sziklakert és kertitó építés
Tuják, fenyők, örökzöldek
Öntözőrendszerek
tervezése, felépítése
Kül- és beltéri kerámiák
Ny: H-P 8-18, Szo: 8-17, V: 8-13

HOROSZKÓP

Kos (III. 21.- IV. 20.)

Belső harcok dúlhatnak Önben. Nem érdemes valami ellen, csak valamiért harcolnia! Egyetlen huszárvágással véget vethetne minden türelmet és kitartást igénylő hosszadalmas folyamatnak, hivatása területén. Kerekedjen felül a munka szeretete, s legyen a hallgatás erénye fő fegyvere ebben az időszakban. Higgyen benne, hogy a bosszúságot okozó dolgok változni fognak, ha nem is olyan sebességgel, amellyel Ön azt elképzeli! Páratlan Kosok hasonló gondolkodású társra találhatnak, ezért tartsa jól nyitva a szemét munka közben!

Bika (VI. 21.- V. 20.)

Hajlamos borúsan látni társas kapcsolatait. Mintha egy csillámporos lepel esett volna le a világról, és e lepel alatt a dolgok fénytelenebbek. Meginoghat a bizalma, a biztonságérzete. Ez a próbatétel voltaképpen arról szól, hogy a külső fénytelenség ellenére mennyire képes Ön világító lámpásként, önmaga útjelzőjeként működni. A csillagok azt súgják, lássa meg az emberekben a közös célért való küzdelmet, s fedezze fel még a legapróbb élőlényekben is az isteni fényoszlopot. A helyes kérdés a „Miért?" helyett legyen a „Hogyan?"

Ikrek (V. 21.- VI. 21.)

A családja és munkája között kell most választania. Kissé úgy tűnik, mintha az otthonában felgyülemlett feladatok miatt szívesebben munkálkodna inkább a világ dolgaiban. Legyen most legfontosabb az otthon békessége. Szakítson időt szeretteire, még akkor is, ha azok csak panaszkodni szeretnének. Valahogy most Önre osztották az együttérző szerepét, akitől képes helyreállni a családi béke. Ha nehéz is, most meg kell tanulnia hallgatni, méghozzá másokat! Ne feledje, ez általában fordítva szokott lenni!

Rák (VI. 22.- VII. 22.)

Ebben az időszakban a Rák jegyűek is téli álmot alszanak. A karácsonyi készülődés, a sok-sok tennivalót ugyan Ön is elintézi, de személyisége egy része – talán a túl nagy tempó miatt – egy csendesebb világba húzódott vissza (mint Rák a páncéljába). Nem is érti igazán, hogy a bevásárlóközpontok színes, szagos, ünnepi köntöse mögött miért csak gazdasági érdekek állnak, és az végképp megdöbbenti, hogy ezt az „ál-szeretetet" mások el is hiszik. Keresse meg a padláson a zenélődobozt és hallgassa meg Brahms altatódalát, ez majd visszaadja lelke nyugalmát.

Oroszlán (VII. 23.- VIII. 23.)

Rengeteg energia gyülemlett fel Önben mostanság! Tetterő, vágy, szenvedély. Az elmúlt hónapok belső tétlensége után legszívesebben megmutatná új, „kisimultabb" fizimiskáját a világnak. A külvilág azonban nem ér rá Önre, „nincs időm erre" – hallja gyakorta. Be kell látnia, hogy nem Önt utasítják vissza valójában, csak saját feladataikkal vannak elfoglalva. Segítsen másoknak gyorsabban elvégezni kötelezettségeiket, s meglátja ezután – a fennmaradó időben – megcsillogtathatja nagyszerűségét.

Szűz (VIII. 24.- IX. 23.)

Az égiek szeretnék Önnel közölni, hogy minden eddigi késedelem, minden eddigi fáradtságos munka hamarosan gyümölcsöt érlel, s közeleg az aratás ideje. A romok, a kötelezettségek hosszú sora még Ön körül rezeg – bármely élettelitől legyen is szó –, de ne adja fel, ezek már csak az eddigi munkálkodások után hagyott romok dohos szaga. Karácsonyra megpihenhet. Kezdjen el fontolgatni esetleg Szilveszterre egy kis utazást, vagy valamilyen levegőváltozást. Ne kételkedjen, minden úgy jó, ahogyan most van.

Mérleg (IX. 24.- X. 23.)

Megszülethet lelkében a harmonikus megelégedettség. Legyen ügyes és a külvilág feszültségei helyett koncentráljon erre a belső érzésre. Ne töprengjen azon, hogy mi okozza ezt a kellemes benső mosolyt, csak adja át magát neki. Ön is tudja, hogy csak akkor lesz képes másoknak is tanítani a szépre való hajlandóságot, ha önmaga szépsége töretlen fényű. Az egyetlen dolog, amivel kibillenhet, a mások elfogadásának feltétlen fontossága: „Vajon mit szólnak ehhez mások?!" Ha felmerül ez a kérdés, gyorsan hessegesse el, mert valójában ez nem lényeges.

Skorpió (X. 24.- XI. 22.)

A tökéletesség iránti igénye olyan kényszerképzetek rabjává tette, melyek a földi életben is megnyilvánulnak, mint ragaszkodás egy-egy dologhoz, tárgyhoz, szituációhoz, élethelyzethez. A Skorpió hónap simogató tanítása után, most elérkezett az ideje a nehézségekből adódó tanulásnak. El kell engednie minden olyan dolgot az életéből, ami már nem tartozik Önhöz. Készítsen számvetést! Írja le mi az Önben élő idealizált világ és a valóság közötti különbség! Írja le, miért bosszantják ezek a különbözőségek leginkább!

Nyilas (XI. 23.- XII. 21.)

Alapvetően e Nyilas hónap nem könnyű időszak, de e jegy uralkodója, a Jupiter kedvező fényszög-kapcsolatokat mutat. Nagy elánnal vágna bele tervei megvalósításának. A csillagok azt javasolják, hogy először „kicsiben" próbálja meg közvetlen környezetével megosztani és véleményeztetni azokat, így érhet el hosszú távú sikereket. Ha fordítva teszi, vitákra, visszautasításokra számíthat. A hangsúly a részletek kidolgozásán van és az esetleges buktatók feltérképezésén. Partnerével javasolt egy kiadós hétvégi kirándulás. Ölelgessen fákat!

Bak (XII. 22.- I. 20.)

Ha otthon van, majd' elalszik és az álmok világába menekülne, ha munkahelyén van, félelmek gyötrik, hogy vajon elég jó-e a megoldandó feladathoz. Anyagilag stabilitás várható, ez talán ad annyi biztonságérzetet, hogy e várakozó időszakot átvészelje. Környezete sem látja tisztán Önt a világban. A lélek fejlődik most újjá Önben. Ragadjon tollat és papírt, és írja le érzéseit, gondolatait, nem baj, ha semmi logika nincs abban, ami belülről érkezik. Ha a kandallóban tüzet akar gyújtani, legyen óvatos, inkább kérje meg párját e műveletre.

Vízöntő (I. 21.- II. 19.)

A Mikulás ünnepség alkalmával Önre hárulhat a krampusz szerepköre. Öltözzön be bátran, mert ez a „jótékony rosszasság" jelmez fogja jellemezni a Nyilas havát Önnek. Humorérzékére szükség lehet, főleg akkor, amikor azt sem látja igazán, hogy fiúe vagy lány a sok-sok megoldandó feladata között. Ne költsön túl sokat, mert anyagilag még mindig hadilábon áll. Elege lehet már az alacsony költségvetésű életből és az állandó mókuskerékből, de a türelem szerencsét hozhat a későbbiek folyamán. Tartson ki!

Halak (II. 20.- III. 20.)

Megijedt! De mitől is? Valóban zavarosak az anyagi ügyei, vagy csak Ön látja annak? Túl sokan élnek a hátán, tegye le a potyázókat, akik elhitetik Önnel, hogy nélkülük semmire sem menne. A láthatatlan világban égi segítők vigyáznak minden egyes lépésére, de csak akkor tudnak segíteni, ha elfogadja a segítségüket, és meg is teszi a megfelelő lépéseket. Legnagyobb kihívása most, hogy meg kell tanulnia szabadon úszkálni a víz tetején és bízni a folyóban, mely tovasodorja.

Laki Beáta (06-70-310-1974)

Elégedetlen a könyvelésével?
Ideje lenne váltani?
PAPÍRFARM KFT.
06-309-400-263
Könyvelés, Adótanácsadás
Bérszámfejtés, TB ügyintézés

VÉGLEGES SZŐRTELENÍTÉS VILLANÓFÉNNYEL!
Arc fiatalítás (photorejuvenáció) fogászat
Pigmentfoltok eltávolítása (majmok, öregedésfoltok)
Hajszálerek eltüntetése (seprűvénák)
Pattanások kezelése (acne)
Látványos bőrmegújulás
MIKRODERMABRÁZIÓVAL!
Tel: 06-209-57-57-26
www.villanofeny.aw.hu