

III. évf. 2. szám 2012. március

Rák Volt

információ egészségeseknek és betegeknek a rákról

**R
V**
MAGAZIN

A magazin tartalmából:

Prof. dr. Simon Tamás
Kergessük el a rákot

Dr. Szentmártoni Gyöngyvér
Innovatív gyógyszerek

Brjeska Dóra
Március –
Vastagbélrák elleni hónap

Márton Anita
Mindenki segítsége számít

Kiss Mariann
Fakanál Klub

Jótekonysági bábelőadás

Magyar  Rákellenes Liga[®] hivatalos magazinja

Kergessük el a rákot

jókedvvel • mozgással • étrenddel • szűréssel!

A Magyar Rákellenes Liga a 2012-es évre a fenti szlogeneket hirdeti meg, hogy tagjai, valamint a probléma iránt érdeklődők e négy feladatot népszerűsítsék, és e négy feladat megvalósításához mozgósítsanak országszerte.

A rákbetegség megítélésének pesszimista gyakorlatát kívánjuk megváltoztatni, és rögzíteni a lakosság tudatában: a rák ma már nem egyértelműen halálos betegség, hanem egy olyan idült megbetegedés, aminek fellépését részben el lehet kerülni, a megbetegedettek felét véglegesen meg lehet gyógyítani, míg, aki megbetegszik, az sem azonnal és szenvedések közepette búcsúzik életétől, hanem sokkal tovább marad közöttünk elviselhetőbb életminőségben.

Ezek a mai lehetőségek, ám, hogy ezek a mindennapi életben is gyakorlattá váljanak, az három társadalmi rizikó ismeretétől és távotartásától függ.

E társadalmi rizikók:

- a szegénység,
- a tudatlanság,
- a felelőtlenség.

Az közismert, hogy a rákbetegség gyakrabban fordul elő a szegényebb emberek között, de a szegénység nem csak egyéni lehet. A társadalom szegénysége akadályozhatja, hogy az orvostudomány eredményei el tudjanak jutni egyáltalán vagy idejében a lakossághoz. Ha az ország szegény, akkor nincs mód arra, hogy kellő számban, kellő kapacitással álljanak rendelkezésre korszerű diagnosztikus eszközök vagy az igen drága, korszerű orvosságok. A szegénységen változtatni nehéz, de távlati célként mind a társadalmi, mind az egyéni szegénység visszaszorításáért kell tevékenykednünk.

A tudatlanság főleg ismerethiányt jelent. Ha nem tudom, mint egyén, hogy miként kell gazdálkodnom azzal a vagyonommal, ami az egészségem, akkor ezt a vagyont az ismerethiány miatt idő

előtt el fogom tékozolni, mert nem tudom, hogyan lehet ezt a vagyont óvni illetve gyarapítani. Tudnia kell mindenkinek, hogy a különböző terhelő stresszeket a kiegyensúlyozott, jókedvű, optimista ember sokkal jobban

és eredményesebben tudja kezelni, hárítani. Az ilyen ember nehezebben betegszik meg, és sokkal könnyebben gyógyul. Tudás és ismeret kell ahhoz is, hogy valaki időben és indokoltan éljen az egészségügyi szolgálat segítségével. Tudni szükséges, hogy mikor és hogyan kell igénybe venni e szolgálatot, de természetesen azt is, hogy hol és hogyan lehet elérni a szolgálatokat, hogy hol van a rendelő, mikor rendel a háziorvos, hol van a legközelebbi szakorvosi rendelőintézet, hogy miért kell igénybe venni a laboratórium, a képalkotó eljárások vagy egyéb műszeres vizsgálatok segítségét. Az is tudnia kell minden érintettnek, hogy hol van a legközelebbi kórház, vagy hogy hol található a különleges ellátásra legjobban felkészült intézmény.

Egyénileg tudni illik, hogy a rendszeres mozgás, valamint az egészséges étkezés véd és felkészíti a szervezetet a rák ellen. Ha nem tudjuk azokat a szabályokat, hogy rendszeresen, változatosan, kevés vörös húst (sertés, marha, juh) és sok gyümölcsöt, növényi rostot kell elfogyasztanunk, akkor szervezetünk védekező rendszere nem tud kellő hatással fellépni a megbetegedés megelőzésére, illetve megküzdeni a betegséggel.

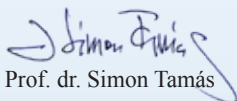


Mind az egyéni, mind a közösségi tudatlanság igen veszélyes, mert nem gondolunk annak tudatos leküzdésére, és akkor a betegség a tudatlanság talaján felhizlalva könnyörtelenül lecsap.

A felelőtlenség az a rizikó faktor, ami ellen mind az egyén, mind a családok, mind a szűkebb és tágabb közösségek már ma is feltétlenül sokat tehetnek. Egyéni felelőtlenség tehető felelőssé a több, mint 25000, dohányzás miatt meghalt emberért, azokért, akik dohányoznak, illetve akik környezetük tiszta levegőjét szennyezik a dohányfüsttel. Ugyancsak egyéni felelőtlenség az, hogy hazánkban a felnőtt lakosság csupán 8-10 %-a mozog eleget rendszeresen, pedig a rendszeres testmozgás karbantartja a szervezetet, alkalmazkodásra buzdítja az immunrendszert. Felelőtlenség az is, ha valaki nem fordul időben orvosi segítségért, hiszen, ha valaki még kezdeti szakában fordul betegséggel orvoshoz, könnyebben gyógyul. Felelőtlenség, ha valaki a neki javasolt és felírt orvosságokat nem váltja ki, vagy nem úgy használja, ahogy azt az orvosa előírta. Felelőtlenség az is, ha valaki elmegey különböző vizsgálatokra, de a leleteit otthagyja. Felelőtlenség, ha valaki, akit hívtak, nem megy el a szűrővizsgálatra.

A felelőtlenség nemcsak egyéni lehet. A gyógyítás során felelőtlenség a beteget magára hagyni, nem kellően informálni, a döntésekbe nem kellően tájékoztatva bevonni és nem időben eljuttatni oda, ahol jobb lehetőségek vannak és nagyobb az ott dolgozók tapasztalata a sikeres gyógyításban.

Nagyon fontos ezeken mindannyiunknak, egészségesegeknek, betegeknek, orvosoknak, nővéreknek elgondolkodnunk, hogy sikeresebben tudjuk elkergetni a rákot jókedvvel, mozgással, étrenddel és szűréssel.



Prof. dr. Simon Tamás
a Magyar Rákellenes Liga elnöke

A TARTALOMBÓL

4-6. oldal

Dr. Szentmártoni Gyöngyvér
Innovatív gyógyszerek

8-9. oldal

Brjeska Dóra
Március –
Vastagbélrák elleni hónap

15. oldal

Márton Anita
Mindenki segítsége számít

17. oldal

Márton Anita
Szacsavay László legyőzte a rákot

18. oldal

Kiss Mariann
Fakanál Klub

20. oldal

Jótekonysági bábelőadás

**A Kiadó és a Magyar Rákellenes Liga
a hirdetések és a PR cikkek tartalmáért nem
vállal semminemű felelősséget!**

A kiadvánnyal kapcsolatos véleményüket,
témajavasataikat a kiadó címére várjuk!

A RákVolt magazin cikkeit megtalálhatják
a www.daganatok.hu weboldalon is.

**Felélős kiadó, szerkesztőség,
hirdetésfelvétel:**

Daylight Kft. 1033 Budapest, Szentendrei út 89-95.
Telefon: 061-438-0814

Főszerkesztő: Földi Katalin
Grafika, tördelés: Tausz Irina
Újságíró: Márton Anita
Copyright: Daylight Kft.



Innovatív gyógyszerek

Hazánkban sokak által ismert, hogy igen gyakori a nők rosszindulatú emlő megbetegedése, de azt talán kevesebben tudják, hogy a férfiakat is érintheti a kór. Ezért mindenkinek információra van szüksége a normál, illetve a kóros állapotok felismeréséhez és szükség esetén szakorvos segítségét kell kérnie.

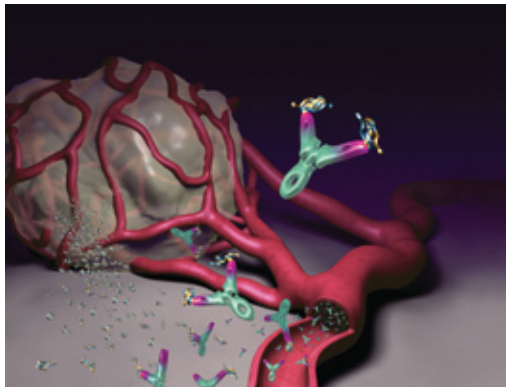
A daganatok kezelésének alappillére sokáig a sebészet volt, századokra visszamenőleg találunk műtéteket megőrkítő művészeti alkotásokat. Az 1900-as években az orvostudomány hatalmas fejlődésen esett át, egyrészt a betegségek diagnosztikája, másrészt a kezelések tekintetében. A daganatellenes gyógyszerek fejlődésének megindulása egy véletlennek köszönhető. A második világháborúban egy hordóból mustárgáz szabadult ki és súlyos csontvelő károsodást okozott a közelben lévő emberekben. Ezzel nyilvánvalóvá vált a szer sejtpusztító hatása.

Egy másik megfigyelés sokkal korábbi. Növényi anyagokat már az ókorban is használták daganatok ellen, például a podofillint. A manapság használt taxánok eredetileg a tiszafából származnak, de vannak állati eredetű daganatgátló szerek is. Gyakoribbak ennél a szintetikus vegyületek. A kemoterápiák kutatása a 1950-es években indult rohamos fejlődésnek, ebben jelentős szerepet játszottak magyar kutatók is. Ezek a vegyületek azonban igen toxikusak voltak, így aztán a hatékonyság mellett egyre fontosabbá vált a mellékhatások tompítása is. Ez utóbbi lehetővé tette azt is, hogy többféle kemoterápiát alkalmazzanak egyszerre egy kezelés alatt, így növelve a kezelések hatásosságát. Továbbra is elsődleges volt a

műtét, csak azt követően jött szóba a sugár- és gyógyszeres terápia. Ahogyan egyre bővültek az ismeretek az egészséges és a daganatos sejtek belső életéről, működéséről és egyre többet lehetett megtudni a gyógyszerek valódi hatásmechanizmusáról, arról, hogy miként hatnak, hol és mit támadnak, úgy egyre több, pontosabban „célzó”, szelektívebb gyógyszer került az orvostudomány birtokába. Ezek a szerek egyre hatékonyabbak és egyre kevésbé toxikusak. Mindemellert tudni kell, hogy az új célzott gyógyszerek megjelenése nem jelenti rövidtávon a kemoterápiás kezelések megszűnését vagy helyettesíthetőségét, sokkal inkább azok kiegészítését. A célzott terápiák újszerűek szinte minden tekintetben. Az utóbbi 10-20 évben a daganatos gyógyszerkutatások nagyrészt ezekről az új szerekről szólnak, hatalmas a fejlődés ezen a területen. A daganatos sejtek élének, szaporodásának egy-egy pontját célozzák meg, így gátolva azok működését, lehetőség szerint minél kevésbé károsítva az egészséges sejteket. Tulajdonképpen a hormonterápiák is célzott kezelésként foghatóak fel, hiszen pontosan meghatározott célpont van, a hormonreceptorok vagy a hormonok anyagcseréjében résztvevő különböző enzimek. A hormonterápia évtizedek óta változatlanul őrzi fontos szerepét az emlődaganatok kezelésében.

A HER2-ellenes kezelés az egyik leghatékonyabb immunterápia, monoklonális antitest, amely egy hosszú, de eredményes kutatás sikere, és ezáltal mindannyiunk eredménye. A HER2-receptor jelen van az egészséges emlősejteken is, de ha túl sok van belőle, akkor az daganatos átalakulást jelent, ráadásul a daganat agresszívebb viselkedésére utal. Ha a célzott HER2-ellenes kezeléssel specifikusan gátoljuk a HER2-receptorokat, hatékonyan tudjuk felvenni a versenyt a daganat növekedésével mind korai, mind áttétes emlőrákban, kemoterápiával kombinálva vagy később akár nélküle is. Az előldaganatok negyede HER2-pozitív. HER2-receptor kimutatása ezért elengedhetetlen, ezt ma már minden szövettani leletnek tartalmaznia kell. Az emlőrák HER2-meghatározása rutinvizsgálatnak számít, akárcsak a hormonreceptorok kimutatása. Az elsődleges vizsgálat azon alapul, hogy a daganatsejtek felszínén lévő HER2-receptorokat speciálisan megfestik és egy pontozó rendszer alapján a festődés mértékének és mintázatának megfelelően nullától háromig (0, 1+, 2+ vagy 3+) értékelik. A 0 és az 1+ eseteket HER2-negatívnak, a 2+ egy részét, illetve a 3+ eseteket HER2-pozitívnak ítélik. A HER2-pozitív esetekben kezdődhet el a célzott HER2-ellenes kezelés. A HER2-ellenes kezelést korai emlőrákban önmagában, de áttétesben taxánokkal kombinálva is biztonságosan lehet alkalmazni, akár idősebb betegeknél is. A kedvező mellékhatás-profil miatt kellő odafigyeléssel eredményesen kezelhetünk, jó életminőséget biztosítva a pácienseknek.

Hasonlóképpen áttörés a daganatellenes kezelésben az érújdonképződés folyamatának tisztázása valamint az ezt gátló szerek felfedezése. Az ötlet már 30 éve megfogalmazódott, de csak hosszas kutatás vezetett a ma már Magyarországon is használatban lévő, érképződést gátló gyógyszerhez létrejöttéhez. Bár az érképződés folyamatában és a gyógyszer működésében is vannak még tisztázatlan pontok, a kezelés hatékonynak bizonyul áttétes emlőrákban. Az érképződést gátló kezelésnek nincs speciális célpontja,



minden daganatos sejtre egyformán hatnia kell, hiszen érzékből minden daganatban van, ez szükséges a daganatos sejt táplálásához. Ilyen értelemben nem hasonlítható a HER2-ellenes kezeléshez, de ez is egy antitest. A HER2-receptort nem tartalmazó vagyis HER2-negatív emlőrákok kezelésében fontos szerepe van, az áttétes emlőrák elsővonalbeli kezelésében, szintén taxánokkal kombinálva.

A betegeknek egyenlő esélyeket kell biztosítani a legkorszerűbb terápiákhoz való hozzáféréshez, akár HER2-pozitív, akár HER2-negatív előldaganatról van szó. Ennek feltétele a jól felszerelt és tapasztalatokkal bíró előldaganatokban való kezelés, ahol többek között hozzáférhető a korszerű gyógyszeres terápia, tapasztalt sebész, jó patológus. Ma már a két gyógyszer finanszírozása is megoldott, 2010 júliusától az OEP tételes finanszírozás keretein belül biztosítja a hozzáférést, ellenőrzött körülmények között.

Korábban a daganatok kezelésére néhány kemoterápia kombinációja volt elérhető, többé-kevésbé minden daganatos beteg hasonló kezelést kapott. Ma már szinte egyénre szabottan kapja a beteg a terápiát, attól függően, hogy milyen tulajdonságokkal bír a daganata.

Dr. Szentmártoni Gyöngyvér
radiológus, klinikai onkológus

FELHÍVÁS!



Dollinger-díj

Szorogás, türelmetlenség, aggodás, félelem...Jaj, csak ne az legyen a diagnózis, amire gondolok! Lesz-e idő feltenni a kérdéseimet, kapok-e megnyugtató választ? Ilyen, és ehhez hasonló gondolatok járnak azoknak a fejében, akik valamelyik kórház onkológiai osztályán várakoznak.

Hogyan tudom ezt a sok beteget ma megvizsgálni és ellátni? Mikor fogok ma hazaérni a családomhoz? Jaj, de sok mindenkinek kell ma is rossz hírt mondanom! Nagyon fáradt vagyok...Ilyen, és ehhez hasonló gondolatok járnak reggelente az onkológiai osztályokra érkező orvosok fejében.

S az eredmény? Talán azt gondoljuk, hogy panasz, problémák özöne, nehézségek...elégedetlen betegek, fáradt orvosok és nővérek, döcögve működő egészségügy... Ez lehet, hogy sokszor igaz is...

A **Magyar Rákellenes Liga** „Az év onkológusa 2012 – az én orvosom” című pályázatával mégis szeretne erre rációzni. Ha létezik is az előbb említett sok gond, mégis vannak orvosok, akik a nehezen elviselhető feltételek ellenére is úgy tudnak jelen lenni a kórházi osztályokon a betegek között, hogy gyógyítják őket, nemcsak orvosi értelemben. Azt teszik lehetővé pácienseik számára, hogy ezt a betegséget ne veszélyként, hanem esélyként élhessék meg.

Ha Ön is találkozott olyan orvossal, akire gyógyulása után is hálás szeretettel gondol, kérjük, írja meg nekünk a tapasztalatait! Hadd szerezzünk örömet jó orvosainknak, és hadd mutassuk meg a sok panaszkodó hang mellett azt is, hogy van remény, mert léteznek példaképként szolgáló gyógyítók is közöttünk.

Olyan, lehetőleg géppel írt pályaműveket várunk, amelyben megosztják velünk gyógyulásuk történetét, valamint javaslatot tesznek arra, hogy kié legyen „Az év onkológusa - az én orvosom” cím. A legtöbb szavazatot kapott onkológus kapja meg a dr. Dollinger Gyula emlékérmét. Névadója, Dr. Dollinger Gyula sebész, ortopéd szakorvos, egyetemi tanár 1902-ben megalakította az Országos Rákbizottságot, így a hazai rákkutatás úttörőjének számít.

A jelíges pályázatnak minimum 2500 karakter terjedelműnek kell lennie, maximális terjedelem nincs. Minden pályázót írásban értesítünk, ezért arra kérjük a szerzőket, hogy pályamunkájuk mellé a jelíge feltüntetésén kívül a nevüket, címüket, telefonszámukat is adják meg.

A nyilvános eredményhirdetésre 2012. április 10-én a **Nemzeti Rákellenes Napon** kerül sor. A beküldött történeteket megjelentetjük a Magyar Rákellenes Liga honlapján, az írott médiában és megkíséreljük a 20 legjobb pályamunkát könyvben is kiadni. A beküldőnek az ehhez való hozzájárulását a pályázaton történő részvétellel megadottnak tekintjük.

A pályaművek postai úton (CD-n vagy nyomtatott formában) történő beérkezési határideje:

2012. március 20.

Beküldési cím: Magyar Rákellenes Liga 1507 Budapest, Pf.7.

A borítékra írja rá: „Az év onkológusa – az én orvosom”

Hisszük, hogy a teljes orvostársadalomnak példaértékű és tanulságos olvasmányul szolgálnak a beérkezett pályázatok!

Magyar  Rákellenes Liga®

HOMEOPÁTIA VILÁGNAPJA



TESTI-LELKI EGÉSZSÉG HOMEOPÁTIÁVAL

mellékhatásmentes gyógyítás

A MAGYAR HOMEOPATA ORVOSI EGYESÜLET

ismeretterjesztő családi napja és egészséges termékek vására a MOM Kulturális Központban
(1124 Budapest, Csörsz u. 18.)

2012. április 14-én, szombaton 10-18 óráig

Homeopata orvosok előadásai **mindenki számára**

- Bevezetés a homeopátiába
- Sérülések, tavaszi fáradtság, napszúrás, napégés, nyári hasmenés
- Szénanátha és egyéb allergiák
- Babavárás, várandósság, szoptatás, csecsemő-gyermek gondozás
- Házi patika - úti patika, Schüssler sók
- Homeopátia alkalmazása a fog- és állatgyógyászatban

Homeopátiás orvosaink személyes konzultációra várják az érdeklődőket

A színpadon 11 órától

Szalóki Ági gyermekkoncert

Belépőjegy a Szalóki Ági koncertre: felnőtteknek: 1.200 Ft ; gyerekeknek: 500 Ft
a Homeopátia Világnapjára: 500 Ft, gyermekeknek ingyenes

A kicsiket a **Gondolkodj Egészségesen! Alapítvány** programjai várják
Mese és dramatikus játékok óvodásoknak, kézműves foglalkozások újrahasznosított anyagokból
További információ: www.homeopata.hu a 06-1/438-0814 telefonszámon



Március – Vastagbélrák elleni hónap

Hazánkban a vastag- és végbélrák sajnálatosan tabunak számít, kényes kérdés, amiről nem szeretünk beszélni, pedig kellene. Megfelelő információkkal, folyamatos kommunikációval a betegségről, a szűrési lehetőségekről és a kezelési módszerekről, sok élet megmenthető lenne.

Az elmúlt években a vastag- és végbélrákos megbetegedések száma háromszorosára növekedett hazánkban. Jelenleg mindkét nemnél a második leggyakoribb daganatos megbetegedés. Az adatok rendkívül szomorúak. Évente közel 9000 új beteget diagnosztizálnak, és ugyanennyi idő alatt körülbelül 5000 ember hal meg a betegségben, pedig lenne mit tenni.

A betegség kialakulásának okai még nem ismertek, de néhány tényezőnek nagy szerepe lehet a betegség megjelenésében. Bizonyos kutatások szerint ezek a tényezők a magas zsír és kalória tartalmú, rostszegény étrend, a dohányzás, az ételekben található tartósítószer, a sok alkohol fogyasztása, valamint a kevés mozgással járó, ülő életmód. Ezekon kívül fontos beszélnünk a genetikai hajlamról is, hiszen nagy részben öröklődik a betegség. Minden esetben rendkívül fontos tanulmányozni a család kórtörténetét.

A veszélyeztetetteket két csoportra oszthatjuk. Első az átlagos kockázatú csoport, amibe minden ötvenedik évét betöltött nő és férfi beletartozik, abban az esetben, ha más rizikófaktor nem áll fenn. Nagy kockázatú csoportba azok tartoznak, akiknél korábban előfordult gyulladásoos bélbetegség, vagy családjukban volt polipózis szindróma, nőgyógyászati, urológiai, emésztőszervi vagy vastagbél daganat.

A vastag- és végbéldaganatok azok közé a daganatok közé tartoznak, melyek már korán, a rákmegelőző állapotban felismerhetők. Rákmegelőző állapotról a bélben található polipok esetén beszélünk, ugyanis a vastagbélrákok nagyon nagy százalékban ezekből alakulnak ki. Bár nem minden polip válik rosszindulatúvá, mivel nem lehet előre megmondani melyik alakul át daganattá, érdemes mindet időben eltávolítani. Bár a szűrővizsgálat nem a legkellemebb, mégis ha időben elvégzik, azzal életek menthetők meg, hiszen ez

a betegség könnyen és hamar felismerhető, jól gyógyítható.

Bár hazánkban jelenleg nincs szervezett szűrés, ötven éves korban érdemes elvégezteni a vizsgálatot, ha nincs más rizikófaktor. Amennyiben valaki nagy kockázatú csoportba tartozik, a szűrést tíz évvel korábban érdemes elkezdni, mint amennyi idő a családban a legfiatalabb beteg volt. Negatív eredmény esetén általában tízévente ajánlják a szűrés ismétlését.

Többféle módszer is rendelkezésre áll. A legmegbízhatóbbnak a kolonoszkópiát, vastagbéltükrözést tartják. Ezzel a vizsgálattal lehetőség van a polipok azonnal eltávolítására is egy időben. Ezen kívül létezik virtuális kolonoszkópia, ami egy ct-hez hasonló vizsgálat, azonban ebben, ha valami rendellenességet fedeznek fel, akkor el kell végezni a hagyományos kolonoszkópiát is. Így két vizsgálaton kell túlesni, és mindkét esetben a kellemetlen előkészítésen. A harmadik lehetőség a székletvér vizsgálat. Bár nem olyan kellemetlen, mint az első kettő, nem is olyan megbízható. Ahhoz, hogy valóban eredményes legyen a vizsgálat, legalább három egymást követő napon ajánlott elvégezni.

Van Holnap! Zsákos Alapítvány

Sajnos hazánkban a vastag- és végbélrák még ma is tabunak számít. Szomorú tapasztalatunk, hogy a betegséggel kapcsolatban sokszor nem megfelelő, hiányos információk jutnak el az emberekhez, ami nagyban hozzájárul a szűrésektől és a betegségtől kialakult félelmekhez. Sokan még ma is úgy gondolják, hogy a vastagbélrák egy szörnyű halálos betegség, pedig ma már ez nem így van. Műtéttekkel és megfelelően megválasztott kezelésekkal nagyon jól gyógyítható betegség.



Alapítványunk munkája két fontos részre bontható. Célunk, hogy változtassunk a társadalom betegséghez való viszonyulásán. Szeretnénk elérni, hogy szegény és félelem nélkül tudjunk beszélni erről a betegségről, hogy mindenkihez, aki ebben érintett megfelelő minőségű információk jussanak el a szűrés fontosságáról, magáról a betegségről, valamint a kezelési lehetőségekről.

Másik rendkívül fontos feladatunk a betegek és családjuk segítése. Segítünk elfogadni a betegséget, táplálkozási tanácsainkkal, kezelésekkkel, kapcsolatos praktikáinkkal pedig a hozzátartozóknak tudunk segíteni a beteg ápolásában, a mindennapok egyszerűsítésében, hogy a kezeléseket és a műtétet a lehető legkönnyebben, a lehető legjobb fizikai állapotban vészeljék át, így gyorsítva a gyógyulást.

Ezeken kívül kiemelt feladatunk a betegséggel sokszor együtt járó szótma kialakítására felkészíteni a betegeket és a családot, segíteni az eszközválasztást, a vizsgatérést a mindennapokba, a problémák megoldását.

Legyen egy kék napod!

A Legyen egy kék napod! Figyelemfelkeltő megmozdulás minden március első péntekén kerül megrendezésre. Célja, hogy ezen a napon minél többen, egész társaságok, közösségek öltözzenek kékbe, ezzel felhívva a figyelmet a vastagbélrákra, és az ellene való küzdelemre. A programmal szeretnénk elérni, hogy ha csak egy mondatra is, de szóba essen a betegség és a szűrés lehetősége. Ezzel a megmozdulással szeretnénk elérni, hogy a betegség kilépjen a tabu témák köréből, többé ne forduljunk el, ha valakiről megtudjuk, hogy beteg, és ne féljünk a szűrővizsgálatoktól, attól, hogy minket is érinthet.

A kék nap programot az Egyesült Államokban indították el néhány évvel ezelőtt, azóta pedig egyre nagyobb

sikerrel rendezik meg minden márciusban. Idén először alapítványunk, a Van Holnap! Zsákos Alapítvány is csatlakozott a megmozduláshoz, így itthon elsőként rendezhettük meg a Legyen egy kék napod! Figyelemfelkeltő megmozdulást.

Sok kis és nagyvállalat mellett fontosnak tartotta a programhoz való csatlakozást Budapest Főváros Kormányhivatala Népegészségügyi Szakigazgatási Szerve is. A hivatal feladatai közé tartozik a szűréses népszerűsítése, irányítása, így nem véletlen, hogy nagy örömmel vettek részt kezdeményezésünkben. Köszönjük, hogy mi is részt vehettünk a kék napjukon.

A kék napról készült fényképek honlapunkon megtalálhatók.

Kék csillag, a vastagbélrák jelképe

2004. április 1.-én az Egyesült Államokban megrendezett Nemzeti Vastagbélrák Kerekasztalnál bemutatták a kék csillagot, mely a vastagbélrák elleni harc szimbóluma lett. Ma már mindenhol egységesen ez a csillag jelképezi a harcot, amit a betegség ellen vívunk, hogy minél többen élhessék túl.

A kék csillag jelképezi mindazok emlékét, akiket elvitt a betegség, és akik még reménnyel néznek egy rák nélküli jövő elé.

A kék csillag célja felhívni a figyelmet a megelőzés lehetőségeire, és a betegség lehető legkorábbi felfedezésére a szűrővizsgálatok bemutatásával, fontosságuk hangsúlyozásával.

Egységes üzenete, hogy a vastagbélrák megelőzhető, kezelhető és túlélhető.

Brjeska Dóra

www.vanholnap.eu

www.legyenegykeknapod.eu

zsakos@vanholnap.eu

Összefogunk, segítünk, a rák ellen így győzünk!

Minden személyi jövedelemadót fizető magyar állampolgár egy kicsit beleszólhat abba, hogy az általa már befizetett adó egy százalékát mire fordítsák. A civil szervezetek javára ez a felajánlás nagy segítség, és Önnek, mint adófizetőnek csak annyiba kerül, hogy kitölt egy nyilatkozatot és mellékeli adóbevallásához. Akinek adóbevallását a munkahelye készíti el, annak ezt a nyilatkozatot a munkahely illetékes részlegének kell elküldenie.

A **Magyar Rákellenes Liga** is kéri, hogy nyilatkozzon, kinek kívánja felajánlani személyi jövedelemadója 1%-át – és azt is kéri, hogy nekünk, a Magyar Rákellenes Ligának ajánlja fel azt. Szeretném meggyőzni arról, hogy a felajánlott összeg jó helyre kerül, és jó célt szolgál. Az ilyen módon a Magyar Rákellenes Ligához jövő összegekből a Liga 43 alapszervezete szerte az országban a közel 6000 fős tagságot tudja mozgósítani

- a rák megelőzésére életmódi akciókkal,
- a rák korai felismerésére a szűrővizsgálaton való részvételre buzdítással illetve helyi szűrővizsgálatok szervezésével,
- a gyógyuló illetve a már gyógyult betegek önszolgáltató klubjának szervezésével.

Az említett rendezvények megszervezéséhez pénzre van szükségünk, és ezt szolgálja az 1%-ból befolyó összeg. A rák már nem olyan sorscsapás, mint ahogy az a köztudatban él. Három lehetséges rákbetegség közül az egyiket el lehet kerülni, a másikat – bár megbetegít –, de meg lehet gyógyítani, és már csak a harmadik esetben fog a beteg meghalni rákban – de az orvostudomány új eredményeinek köszönhetően tovább maradhat köztünk – és jó életminőségben. Azért, hogy ez a fenti lehetőség megvalósuljon, a lakosságnak többet kell tudnia róla és részt kell venniük mind a megelőzés, mind a korai felismerés programjában.

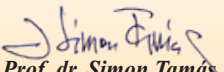
A fenti aktivitásokhoz tájékoztató anyagok kellenek, ezek kiadása és terjesztése is kiemelt feladata a Ligának.

Ha nekünk ajánlja fel jövedelemadója 1%-át, ön is tevékenyen és felelősségteljesen részt vesz a rákmegelőzés és - gyógyítás programjaiban, és egyre többen lesznek azok, akik meggyógyulnak.

A meggyógyulók azt hangsúlyozzák, hogy:

Meggyógyultunk – mi már győztünk, segíts hát, hogy többen legyünk!

Köszönöm figyelmüket!


Prof. dr. Simon Tamás
a Magyar Rákellenes Liga elnöke

Adószámunk: 19653417-2-43

Válassza a
minőséget!

Protexin[®] GYNOPHILUS[®]

Hüvelykapszula

Kedves Hölgyem,

hüvelyi panaszaira (folyás, viszketés, irritáció, hüvelyi szárazság, tünetek visszatérése) megoldást jelent a klinikailag vizsgált és bizonyított hatású női probiotikum, a Protexin Gynophilus hüvelykapszula.




Orvostechnikai eszköz (III. class)

*EP kártyára
elszámolható*

**1 milliárd élő baktériumot
tartalmaz prebiotikummal.
Hűtést nem igényel.**

**14 ÉV FELETTI
HÖLGYEKNEK**

Keresse a patikákban, a gyógyszertárakban és a drogériákban!

Forgalmazza:  **VitaminKosár** Kft. 1117 Budapest, Nádorliget u. 7/c. Telefon: 209-1084. www.protexin.hu

www.intimflora.hu

VIDEÓS BESZÁMOLÓK

a www.daganatok.hu portálján

Hiányol-e valamit a hazai rákbetegek tájékoztatásában?

A Daganatok.hu-n elmondhatja véleményét!

Kedves Olvasónk! Mi az, amire kíváncsi lenne a rákbetegség kezelésével kapcsolatban, de a hazai médiában még nem olvasott róla? Melyik onkológus, orvos szakember munkájáról szeretne többet megtudni? Hiányol-e valamit a hazai rákbetegek tájékoztatásában? Kérjük, töltsse ki a Daganatok.hu olvasói kérdőívét, amely címlapunkról érhető el!

Gyakran válik tanácsalanná az, akit rákbetegséggel diagnosztizálnak. Mik a kezelési lehetőségek és milyen esélyeink vannak a gyógyulásra? Kihez fordulhatunk tanácsért, információért? A Daganatok.hu célja, hogy segítsen a betegeknek és hozzátartozóiknak a tájékozódásban: beszámolunk a betegklubok eseményeiről, közzétesszük a szakemberek véleményét és mindazokat az információkat, amelyek segítséget, kapaszkodót jelenthetnek a betegséggel küzdők számára.

Most az Ön véleményére is kíváncsiak vagyunk: kérjük, töltsse ki a címlapunkon található kérdőívet, és mondja el nekünk, milyen információkat, tartalmakat hiányol oldalunkról és a hazai médiából. Továbbítsa a kérdőívet ismerőseinek és azok hozzátartozóinak is, hogy minél pontosabb képet kaphassunk az Önöket érdeklő témákról!

Gyógytorna DVD az emlőrákműtét utáni gyakorlatok otthoni elvégzéséhez

Hogyan segíthető elő, hogy az emlőrákműtéten átesett hölgyek minél hamarabb meggyógyuljanak? A Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Klinikai Tömbjében január végén mutatták be azt a DVD-t, amely minden megműtött hölgy számára segítséget jelenthet az otthoni rehabilitációban. A DVD anyagaiból önállóan is elsajátíthatóak azok a gyakorlatok, amelyekkel megelőzhetőek a nyirokódémás panaszok, a kar kényszermozgásai és mozgáskorlátozottsága és az idegi eredetű bántalmak. A gyakorlatokat dr. Kapitány Zsuzsa, a Semmelweis Egyetem gyógytornásza ismerteti. A DVD megrendelhető a Semmelweis Kiadó honlapján (www.semmelweiskiado.hu), illetve megvásárolható a kiadó budapesti könyvesboltjaiban (Legendus Könyvesbolt, Nagyvárad

tér 4., Tel.: 210-4408; EOK Könyvesbolt, Tüztoltó utca 37-47. Tel.: 459-1500/60475).

„Eszter néni mosolygva jön a vizitekre”



Harcosok Klubja néven háromhavonta kerül sor a tüdőrákos betegek találkozójára, ahol tünetmentes sorstársak mesélnek sikeres kezelésükről és arról, hogy miként tudtak megküzdeni a betegséggel. Február 28-án Szekeres Eszterrel beszélgetett kezelőorvosa, dr. Bogos Krisztina tüdőgyógyász professzor asszony. Eszter néni elmesélte, hogy a tüdőrák semmilyen tünetet nem okozott a számára, a baj a röntgennel végzett rutin tüdőszűrő vizsgálaton derült ki. Eszter néninél a daganat kiújulását követő kemoterápia nem okozott igazán komoly mellékhatásokat (a hányást kivéve), így dolgozni is végig tudott közben. Később egy másik, szájon át szedhető gyógyszert kapott, amelynek egyetlen tünete a bőr időnkénti kivörösödése volt. Eszter néni története is azt példázza, hogy egy tüdőrákos beteg is élhet tünetmentesen, sőt aktívan dolgozhat és gond nélkül végezheti a korábban megszokott mindennapi teendőit.

Megszűnt a rehabilitációs járadék és a rokkantsági nyugdíj

A Harcosok Klubjában és a Magyar Rákellenes Liga február 2-án tartott rendezvényén egyaránt szó esett a rehabilitációs járadékot és a rokkantnyugdíjat érintő idei változásokról. Dr. Székely Ildikó elmondta, hogy a rehabilitációs járadék és a rokkantsági nyugdíj január elsejével megszűnt, helyettük rehabilitációs vagy rokkantsági ellátás igényelhető. Annak eldöntésére, hogy ki melyikre jogosult, egy orvosszakértőkből és foglalkozási rehabilitációs szakemberekből álló bizottság ad komplex minősítést. Akinek az egészségi állapota lehetővé teszi, annak megváltozott munkaképességű személyként próbálnak munkát találni, akinél viszont a 60%-ot is meghaladja az egészségkárosodás mértéke, annak rokkantási ellátást igényelnek. A változásokról bővebb információkat olvashat a Daganatok.hu oldalon, emellett dr. Jakus Anikónak (Nemzeti Rehabilitációs és Szociális Hivatal) a Harcosok Klubjában tartott előadása is megtekinthető videón.

Folytatódik az Országos Onkológiai Intézet betegoktatási programja

Végül szeretnénk hírt adni néhány olyan előadásról, amelyre feltétlenül érdemes ellátogatni a tavasz folyamán. Az Országos Onkológiai Intézetben (Budapest, Ráth György utca 7-9.) március 22-én csütörtökön 14.00 órától dr. Nagy Timea és Károly



Beatrix a mammográfias szűrésről és az emlődaganatok képalkotó diagnosztikájáról, dr. Lehoczky Győző a méhnyakrák citológiai szűréséről, prof. dr. Ottó Szabolcs pedig a vastagbél-daganatok szűrési lehetőségeiről tart majd előadást. A részvétel ingyenes, a jelenlévő szakemberek pedig minden kérdésre szívesen válaszolnak. Ebben a félévben még kétszer lesz ilyen alkalom: április 17-én dr. Rosta András tart majd előadást a klinikai vizsgálatok szerepéről a daganatos betegségek kezelésében, május 17-én pedig dr. Mészáros Krisztina ismerteti majd a fej-nyaki daganatokkal küzdő betegek műtét utáni rehabilitációjának lehetőségeit.

A Rák Volt Magazin teljes terjedelmében továbbra is letölthető portálunkról a Daganatok.hu/rakvolt oldalán.

A Daganatok.hu szerkesztősége



A betegségek megelőzésére a férjem által megálmodott **Immunotic** készüléket használom.

És Ön? Hogy van?

Bemutatóterem:
Nyíregyháza, Szegfű u. 56.

www.immunotic.hu

Az **Immunotic** készülék használata javasolt immunhiányos állapot, korai stádiumban lévő daganatos betegség, rossz közérzet, mentális problémák, ízületi betegségek esetén is.



Védelem felsőfokon!

Lassítsa le szervezete öregedését és őrizze meg egészségét, hogy az élete hosszú legyen. Segítsen a saját immunrendszerének, vegye le róla a fölösleges terheket, hogy a szervezete bármilyen betegséggel meg tudjon birkózni.

Tudományos kísérletek és vizsgálatok során mérésekkel bizonyították a **MATUZALEM®** oldatban alkalmazott molekulák védelmi és kiemelkedő antioxidáns hatását. Képesek megvédeni a sejt-magban lévő DNS-t, megakadályozva annak degenerálódását, valamint szabad elektronjaik (forgás/grammonként 1018-1022) és igen kis molekula tömegük (2000-5000 Dalton) révén képesek helyreállítani a sejtek és azok alkotóelemeinek elektromos potenciálját, vagyis az egyensúlyi helyzetet, az arany középutat, a helyes működést!

A degenerálódott, mutálódott sejtek esetén az inhibíció (gátlás) mértéke 50-60 %.

A vizsgálatok alapján, az egyik leghatékonyabb antioxidánsként ismert E vitamin vízben oldódó változatához képest (trolox) a **MATUZALEM®** hatóanyaga annak 10,5 szerese.

A SOD hoz (superoxid dizmutáz enzim) viszonyított aktivitása a legrosszabb mért eredmény szerint is több mint 67%. További kiemelkedő tulajdonsága, hogy a szervezet működéséhez elengedhetetlenül szükséges, a szervezet által termelt „L” típusú szabadgyököket nem semlegesíti, valamint elektront nem csak megkötni, hanem visszapótolni is képes.

A Szellemi Tulajdon Világszervezete által WIPO AWARD díjjal díjazott termék, mint a 2009 év világ legjobb találmánya!



Matuzalem®
Extend your life line

Fiatalság testben és lélekben
Egészség és hosszú, szépséggel és vitalitással teli élet

flavonoid complex
Egyedülálló regeneráló és fiatalító természetes szőr

Lassítsa le szervezete öregedését!

Igen gyors felszívódású nyelv alatt oldódó sublingual tabletták!



Matuzalem®
Methuselah® Sublingual

És bőre szépségéért!

Matuzalem®
Internal

Matuzalem®
Methuselah® Sublingual

Belső, lassú felszívódású internál tabletták!

Hogy mitől más, vagy jobb?

A Szellemi Tulajdon Világszervezete által WIPO AWARD díjjal díjazott termék, mint a 2009. év világ legjobb találmánya



Erről bővebben a www.matuzalem.hu oldalon olvashat! Tel.: 06-30-9314-056

Kapható gyógyszerárakban és gyógynövény boltokban!



Mindenki segítsége számít!

A Liga 2011-es kampányában részt vesz Rozványi Balázs, a Magyar Rákellenes Liga gazdasági elnökhelyettese is. Ő is túlélő, aki betegségét maga mögött hagyva, a Liga munkatársaként most más rákbetegek érdekében dolgozik. Nem egyedül láthatjuk őt a plakátokon, a képeken 10 éves Máté fia öleli át szeretettel a nyakát.

Rozványi Balázs tudását és szakmai tapasztalatát évek óta a Magyar Rákellenes Liga érdekében kamatoztatja. Gazdasági igazgatóként naponta szembesül a kiadások és bevételek egyensúlyával, az ő feladata úgy elosztani a rendelkezésre álló összegeket, hogy a szűkös keret dacára minél több fontos célra jusson.

- Hererákomb volt, 30 éve meggyógyultam. 10 éve megszületett Máté fiam, ezzel teljes lett az életem. Jól vagyok, örülök, hogy messze már a betegség réme. Mivel én magam is túlélő vagyok, igazán szívügyem a Liga tevékenysége. Kollégáimmal együtt jó csapatot alkotunk, igyekszünk minél többet kihozni a kevésből is. Alapszervezeteink és segítő szolgálataink behálózják az egész országot. Az elmúlt években sokat tettünk, kezdve a gyógyászati eszközök támogatásának megszerzésével és használatuk megtanításával. Önkénteseket képzünk, akik szabadidejüket a betegekre áldozva részt vesznek az ismeretterjesztő, tanácsadó munkában. Sokat tettünk azért, hogy a lakosság megismerje azokat a riasztó tüneteket, melyek akár rákra is utalhatnak. A kapott adományokból megvásárolt műszerekkel minden évben egészségügyi intézményeket segítünk – tudtuk meg Baláztól. - Ha belegondolunk, akkor egyértelmű, hogy még a kiharcolt engedmények és egyéb, költségkímélő megoldások ellenére is jelentős összegekre van szükség a stabil működéshez.

A gazdasági szakember nem titkolja, hogy bármilyen hozzájárulást örömmel fogadnak. Jelenleg az 1%-os

kampány van előtérben, ezt igyekeznek plakátokon és kisfilmek révén népszerűsíteni.

- A személyi jövedelemadóról szóló törvény lehetőséget teremt arra, hogy a magánszemélyek a jövedelemadójuk egy apró részét 2011-ben is civil szervezeteknek juttassák. Az szja 1%-ának felajánlása nem kerül semmibe sem, hiszen olyan összegről lehet ilyenkor



Rozványi Balázs és fia Máté

rendelkezni, amely már levonásra került tőlünk. Így most úgy támogathatunk valóban lényeges, jótékony célokat, hogy közben nem kell a zsebünkbe nyúlni. Sajnos egyelőre még nem minden adózó él ezzel a lehetőséggel, felmérések szerint 10 adófizetőből mindössze 4 ajánlja fel civil célra a már befizetett adója 1%-át. Mivel a nonprofit szervezetek, köztük mi is nagyobb részt ezekből a bevételekből tartjuk fenn magunkat és végezzük közhasznú munkánkat, a fenti arányok nem túl biztatók – számol be aggodalmairól a gazdasági igazgató. – Az alacsony jövedelműek, akik eddig esetleg legyintettek a kérdésre, most gondoljanak arra, hogy sok kicsi sokra megy, ezért arra buzdítok mindenkit, ne feledkezzen meg a civilekről és rendelkezzen az adója 1%-áról.

Rozványi Balázs szerint felhívásaik szerencsére évről-évre értő fülekre találnak, tavaly is közel tízezen segítettek munkájukat. Idén is számítanak új és vizsztatérő pártfogóik figyelmességére.

- A Magyar Rákellenes Liga kiemelten közhasznú szervezetként megfelelő a hatályos törvényben meghatározott feltételeknek. A befolyt összegről és felhasználásának részleteiről minden évben a jogszabályi előírásoknak megfelelően tájékoztatjuk a honlapunkon és az APEH-on keresztül a nyilvánosságot.


Márton Anita

„Én és a Béres Csepp” pályázat

Kedves Olvasó!

Bármerre járok az országban, az emberek azonnal felemlegetnek egy rokont, barátot, ismerőst, vagy akár önmagukat, és megajándékoznak egy igaz Béres Cseppek történettel.

2012-ben 40 éves a Béres Csepp. Arra kérem, Önöket, hogy a jubileum kapcsán idézzék fel emlékeiket akár a régmúltból akár a jelenből. Írják meg kedves vagy éppen torokszorító, felemelő és tanulságos Béreses történeteiket, hogy ezekkel köszönthessük Magyarország legnépszerűbb egészségvédő készítményét!


Köszönettel: ifj. dr. Béres József

Írásaikat „Én és a Béres Csepp” jeligével maximum 3 oldal terjedelemben, az alábbi címre küldjék:

Béres Gyógyszergyár Zrt.

1300 Budapest, Pf. 270. vagy

e-mail: palyazat@beres.hu

Beküldési határidő: 2012. március 31.

További információ: www.beres.hu oldalon

- | | |
|-----------------|--|
| 1. díj: | 2 éjszaka félpanzióval az erdőbényei Magita Hotelben, és borkóstoló a Béres Szőlőbirtokon |
| 2-3. díj: | Béres termékcsomag 20.000,- forint értékben |
| 4-10. díj: | Béres termékcsomag 10.000,- forint értékben |
| 1-20 helyezett: | Cseppben az élet című, id. dr. Béres József életútját bemutató könyv |
| Különdíjak: | 1 db Nők Lapja Psziché megjelenés és 1 éves előfizetés
1 db. Nők Lapja Egészség megjelenés és 1 éves előfizetés |



BÉRES

A Béres Csepp vény nélkül kapható roboráló gyógyszer.

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

Szacsvay László legyőzte a rákot

A Magyar Rákellenes Liga idei 1%-os kampányának egyik arca Szacsvay László. A közismert színész maga is rákbeteg volt, de ma már újra egészséges. Betegségéből felépülve megfogadta, hogy népszerűségét felhasználva mindenkit megelőzésre és a szűrővizsgálatok igénybevételére buzdít. Szeretné felhívni a figyelmet arra is, hogy a Liga támogatói személyi jövedelemadójuk 1%-ának felajánlásával sokat tehetnek a magyar rákbetegek érdekében.



nak tartom még elmondani, hogy egy ilyen beavatkozást követően az utókezelést sem szabad elhanyagolni a mellékhatások, szövődmények kivédése érdekében. Egy prosztataműtétet követően sok beteg inkontinens lesz, ez azonban kifejezetten férfiaknak kitalált intim tornagyakorlatok végzésével elkerülhető. Én három hónapig szorgalmasan gyakoroltam, hogy ne kerüljek ilyen helyzetbe – árulja el.

Szacsvay László szervezete először kiütesekkel jelezte a bajt. A színész nem habozott, hanem rászánta magát egy alapos, általános kivizsgálásra, amely végül életmentőnek bizonyult. Ekkor derült ugyanis fény arra, hogy prosztatatarák betegítette meg.

- Szerencsém volt, hogy időben észrevették a daganatot, és sikerült teljesen eltávolítani a testemből. Sokan azt sem tudják, hogy van ilyen szervük, és a funkciójával, esetleges elváltozásaival kapcsolatban sincsenek képben. A prosztatatarák nem csak önmagában veszélyes, hanem azért is, mert a test különböző részeibe adhat áttéteket – figyelmeztet a színész.

A színészt derűs, vidám figuraként ismerjük szerepeiből, és mindez civilben is igaz rá. Barátaival teljesen nyíltan beszélt a kézhez kapott diagnózisról, de amíg a környezete ijedten, sajnálkozva fogadta a rossz hírt, ő maga nem esett kétségbe. Felvette a harcot és megtett mindent, ami egy ilyen szituációban lehetséges. Humorral, önironiával sikerült lelkileg is átjutnia a kórházi napokon, még a műtetre sem keserűséggel gondol vissza. Az operáció óta negatívak a leletei, és mivel túl van a bűvös öt éves időszakon, joggal reméli, hogy már nem újul ki a betegsége.

- Könnyebb kibeszélni a problémákat, gyötrő gondolatokat, mint befelé fordulva megélni egy ilyen élethelyzetet. Tudok dolgozni, élem az életem, örülök, hogy minden rendben van. Jelenleg is játszom, immár 30. éve a Katona József Színházban. Fontos-

Hasonló esetben rengeteg férfi fél vagy restell orvoshoz fordulni. Szacsvay László úgy érzi, hogy a rákbetegséget maga mögött hagyva tartozik azzal, hogy másoknak megmutassa, hogy félre kell tenni a férfiakra gyakran jellemző szégyenlősséget, és a test figyelmeztető jeleit nem szabad semmibe venni. Ha baj van, azt idejében felismerve jobb esély van a felépülésre. Egy egyszerű vérvétel segít kiszűrni a prosztatatarákat.

- A férfiak szűrése a nők felelőssége is. Ha már a párjuk struccpolitikát folytat, legalább ők igyekezzenek rávenni arra társaikat, hogy törődjenek az egészségükkel. Nem kellemtelen a vérvétel, érdemes igénybe venni a vizsgálatokat. A vérben pedig a laboratóriumban PSA tumormarker (prosztataspécifikus antigén) ellenőrzést végeznek, amely viszonylag megbízható előrejelzője egy daganatos elváltozásnak. Az a kicsi vizsgálat igazán megéri, mert cserébe az ember megmenekül a haláltól. Az 50 év feletti férfiaknak – tünetmentesség esetén is – minden évben ajánlatos felkeresni az urológusukat – sürgeti férfitársait a színész.

Szacsvay László szívesen szerepelt a Liga kampányában. Egy ismert ember felhívása ezeket ösztönözhet arra, hogy az adóbevallás idején ne feledkezzenek meg arról, hogy rendelkezzenek személyi jövedelemadójuk 1%-áról. A rákellenes küzdelemhez ugyanis nagy szükség van anyagi háttérre, amelyet főként a gondoskodó adózók biztosítanak a Magyar Rákellenes Ligának.

Fakanál Klub

Céklás-spárgás saláta

Öntet

- 1 nagy marék friss oregánó
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 citrom leve
- 4 evőkanál extra szűz olívaolaj

Saláta

- 200 g zöld spárga (3-4 cm darabokra vágva)
- 250 g főtt cékla (negyedekre vágva)
- 1 citrom reszelt héja, de használhatunk narancshéjat is
- 2 szál újhagyma (vékonyan felkarikázva)
- 1 nagy marék rukkola saláta
- 15 bazsalikomlevél (lehet zöld vagy bordó, de használhatjuk mind a kettőt)
- 250 g feta sajt, de használhatunk kecskesajtot is
- 2 evőkanál natúr tökmag
- só, bors

Az öntethez konyhai robotgépben vagy kézi mixerrel készítsük el a pasztát, tegyük bele az oregánót, egy csipet sót és a fokhagymát. Adjuk hozzá a citromlevet, és keverjük simára. Keverjük bele az olívaolajat, sózzuk, borsozzuk.

Pucoljuk meg a céklát, vágjuk fel negyedekre, sós vízben főzzük puhára.

Szűrjük le, tegyük félre.

Ahol a spárga hajlításkor eltörik, azt a részét használjuk étkezéshez.

Főzzük a spárgát forrásban lévő sós vízben 3 percig, roppanósra.

Szűrjük le, és engedjük rá hideg vizet.

Tegyük a cékladarabokat egy nagy tálba, és rázzuk össze az öntet felével, a citromhéjjal, az újhagymával és a bazsalikomlevéllel. Forgassuk bele a spárgát, fűszerezzük frissen őrölt fekete borssal.

Szedjük ki egy tányérra, tegyünk rá rukkola leveleket, morzsoljuk rá a feta sajtot, díszítsük bazsalikomlevéllel, szórjuk meg tetszés szerint tökmaggal.

Kóstoljuk meg és, ha nem elég sós, még sózzuk.

Ha valaki nem szereti a natúr tökmagot, egy serpenyőben folyamatos rázogatóással kicsit pirítsa meg.

Elkészítési idő: 30 perc

4 adag lesz belőle

Eper citrus sziruppal

- 100 g barnacukor
- 1 citrom héja
- 1 narancs héja és leve
- ½ grépfrút leve
- 500 g eper

Keverjük össze 200 ml forrásban lévő vizet a cukorral, majd kavargassuk, hogy a cukor felolvadjon.

A jól megmosott gyümölcsök héját hámozzuk meg, adjuk a sziruphoz, facsarjuk bele a narancs és grapefruit levét. Lassú tűzön kevergessük 3-4 percig.

Kóstoljuk meg, és ha elég citrusosnak érezzük, tegyük félre kihűlni. Szűrjük az egészet egy befőttés üvegbe, így 2-3 napig eláll a hűtőben.

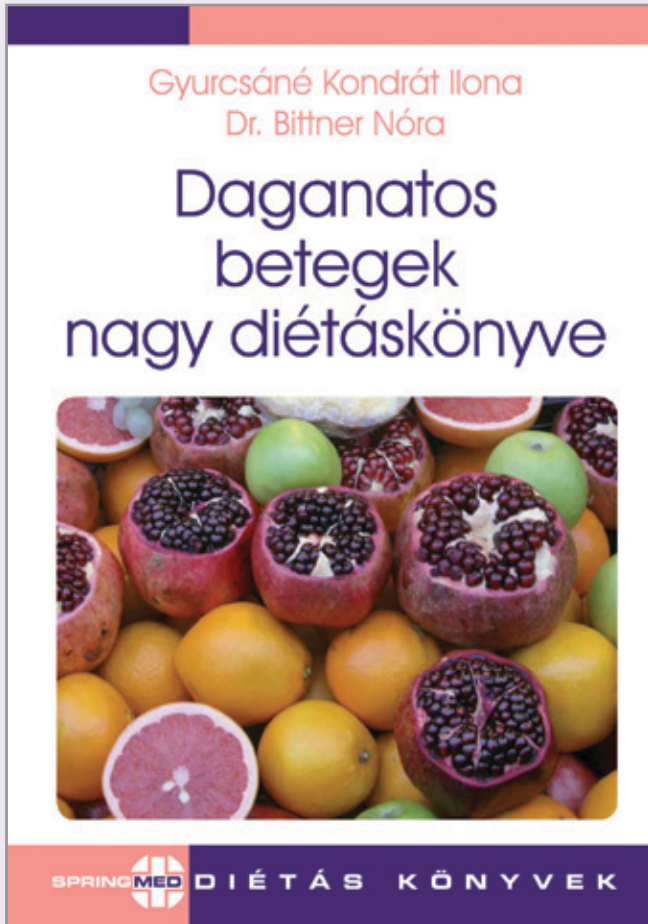
Alaposan mossuk meg az eperszemeket, távolítsuk el a zöld csomákat. A gyümölcsöt felezzük meg és tegyük egy tálba. Öntsük rá a szirupot, keverjük össze, majd tálalás előtt hagyjuk érleledni 30 percig. Tálaláskor mentalevéllel díszítsük!

Jó étvágyat!

Kiss Mariann



MEGJELENT!



Eredeti ár:
3480 Ft
Kedvezményes
ár:
2785 Ft

A könyv megrendelhető közvetlenül a kiadótól:

SpringMed Könyvsarok: 1117 Budapest, Fehérvári út 12.

SpringMed webáruház: www.springmed.hu

A könyv kapható a nagyobb könyvesboltokban és egyes patikákban!

Bábszínház

Nemzeti Rákellenes Nap és tavaszköszöntő ünnep 400 gyógyult és még a rákkal küzdő gyermeknek a Fővárosi Bábszínházban!

A Nemzeti Rákellenes Nap alkalmából 2012. április 14-én (szombaton) szeretnénk köszönten a rákbetegséggel még küzdő és a már gyógyult gyermekeket a Fővárosi Bábszínházban, A brémai muzikusok című bábélművel szeretnénk kedveskedni.

A tavaszköszöntő ünnepségre 400 gyermeket várunk.

A rendezvény megvalósításához szükséges összeget nagylelkű támogatóink adományából tudjuk összegyűjteni. Ezért arra kérjük Önt, amennyiben módja és lehetősége van, támogassa Ön is adományával a gyermekek tavaszköszöntő ünnepét. Édes-sós süteményt, édességet, ásványvizet, üdítőt is örömmel fogadunk az előadást követő szeretet vendéglátáshoz.

Adományait a rendezvényt szervező EgészségŐr Alapítvány bankszámlaszámára várjuk: 12010556-01225699-00100009.

A szeretet vendéglátáshoz a felajánlásait személyesen is módjában áll átadni a gyermekek részére.

Információs vonal: 06-30/446-9028

A brémai muzikusok

Mese bábokkal, hangszerekkel és rablókkal 2 részben 5 éves kortól

Mit ér egy sánta, vaksi szamár?

Egy öreg kakas?

Egy szimatát vesztett vadászkutyá?

Egy macska, aki nem tud többé egerészni?

Mihez kezdhet négy, országúton kóborló, kidobott állat?



Program:

09:30 – Kapunyitás, szórakoztató foglalkozások: lu-fihajtogatás, arcfestés, bohóc és szeretet vendéglátás.

10:15 – Megnyitó: Prof. Dr. Simon Tamás, a Magyar Rákellenes Liga elnöke és Földi Katalin, az EgészségŐr Alapítvány elnöke

10:20 – Köszöntő: támogatónk bemutatkozása

10:30 – Előadás

12:00 – Szeretet vendéglátás

Természetesen zenekart alapít, és elindul a messzi Brémába a siker, a hírnév, a tapsok reményében. Ám a nagyvilág nem túl barátságos hozzájuk: rablók mindenhol akadnak, még Brémában is...

Író: Veres András, Gimesi Dóra

Zene: Teszárek Csaba

Rendező: Veres András



Természetes immunvédelem a gyógyító gombák erejével



Prof. Dr. Facht József

A tartósan fennálló stressz, a nem kielégítő, egészségtelen táplálkozás, a helytelen életmód (kevés alvás, mozgásszegény napirend, szabadlevegő hiánya, dohányzás, stb.) folyamatosan háttérbe szorítja, gyengíti az immunrendszert. Ezáltal a szervezet fogékonyabb lesz a fertőzésekre, s a szüntelenül

zajló sejtképződés során a szervezetben születő hibás sejtek kiszűrése és eltávolítása sem lesz tökéletes.

Az életmód rendezése mellett feltétlenül tanácsos az immunrendszer támogatása. Hazai felmérés eredményei arra utalnak, hogy a közvélekedés immunerősítés alatt a vitaminok, multivitamin-készítmények fokozott bevitelét érti.

Tény, hogy a vitamin- és nyomelem hiány az immunrendszer működését is visszavetheti, s ebben az esetben a vitamin- és nyomelem pótlás megfelelő segítség lehet. A vitaminok azonban nem specifikus erősítői az immunrendszernek,

hiszen szervezetünk valamennyi szövetének és sejtjének egyaránt szüksége van rájuk. A minden szempontból kielégítő vitaminellátás a szervezet egésze szempontjából kívánatos, vagyis nem immun-specifikus. Bizonyos esetekben azonban óvatossá kell bánni a vitaminpótlással (pl. daganatos betegségek, hiszen a vitaminok a daganatos sejteket is „táplálják”). Ideális immunerősítő az volna, amely minél szélesebb spektrumban aktiválja az immunrendszer sejtjeit és folyamatait, ezáltal minél intenzívebben fokozza az immunvédekezést és biológiai forrásból származik, azaz természetes eredetű hatóanyag.

A gyógyító gombák jótékony hatásai évszázadok óta ismertek. Prof. Dr. Facht József rákkutató, immunológus, az MTA Doktora elsőként bizonyította a gyógyító gombák immunrendszerre kifejtett hatását. A Lentinus edodes nevű gomba lentinán nevű poliszaharidjáról például nemzetközileg elfogadottan bizonyított, hogy „támogatja a természetes immunvédekezést”. Irodalmi adat van továbbá arról, hogy a rezveratrol nevű anyag fokozza a gombapoliszaharidák hatását. Mindezek alapján a különböző gombapoliszaharidák együttes alkalmazása megfelelne az „ideális” elvárásoknak. Annál is inkább, mert nem pusztítanak, hanem a szervezet saját védelmi erejét fokozzák.

dr. Darnói Tibor



Szaktanácsadás: 06 40 10 20 40

www.immunforte.hu

Orvosviccek

A vizsgálat befejeztével az orvos szigorú arccal közli a beteggel:

- Kovács úr, mostantól tilos az alkohol, a dohányzás, a kártya...

- Értem, - feleli a férfi - szóval a feleségem járt már itt.

Az idős úr új hallókészüléket kap. Két hét után kérdezi az orvosa:

-Mit szólt a családja az új hallókészülékéhez?

-Még nem mondtam el nekik, de azóta már kétszer átírtam a végrendeletemet.

- Mi a páciensünk foglalkozása?

- Útkarbantartó.

- Ó, akkor nem kell érzésteleníteni. Tegyenek egy lapátot az álla alá, és rögtön elalszik.

A gyógyszerész füstölgő hajjal és fekete, kormos képével, morcosan megy oda a várakozó ügyfélhez:

- Hölgyem, most szépen visszamegy a doktor úrhoz, és elkéri újra a receptet, de ezúttal KINYOMTATVA!

- Mikor vegyem be a gyógyszert doktor úr?

- Mindig két órával a fájdalom jelentkezése előtt

- Jaj, doktor úr, én érzem, mennyire árt, de sehogy sem tudok leszokni a dohányzásról.

- Rágógumival próbálkozt már?

- Igen, de nagyon bűdösen ég.

- Jaj, doktor úr, azt hiszem, a sok kagylótól vagyok rosszul.

- Friss volt? - kérdi az orvos, miközben a beteg hasát tapintja.

- Honnan tudnám?

- Hogy nézett ki, mikor szétnyitotta?

- Szét kellett volna nyitnom?

-Miért füstöl a kórház kéménye?

-Mert fő az egészség!

-Doktor úr valami nagyon ketyeg idebent, mióta bevettem az új altatót, amit ajánlott.

-És hogy vette be?

-Ahogy mondta, lefekvés előtt egy órával.

Az ismert ügyvéd a kórházban, halálos betegen a Bibliát lapozza.

-Maga meg mit csinál? - kérdezi az orvosa.

-Joghézagot keresek...

- Képzelve, doktor úr! A férjem egész nap vicceket mesél! -panaszodik a hölgy a pszichiáternél.

- És ez olyan nagy baj? -kérdézi az orvos.

- De doktor úr, nem lehet tőle szóhoz jutni!.

Az egészségügyi kongresszuson egy orvos készülődik a beszédéhez. Forgatja a kézzel írt jegyzeteit, de rádöbben, hogy nem tudja elolvasni a saját kézírását. Ezért aztán így kezdi a mondókáját:

- Hölgyeim és Uraim! Van önök között gyógyszerész?

- Doktor úr! a férjem bebeszélte magának, hogy lift.

- Különös. kérem, hozza el!

- Nem fog menni. Ezen az emeleten soha nem áll meg.

Tisztelt asszonyom, önnek sürgősen le kell fogynia! - mondja a kilencvenkilós Tóthnének az orvos. - Azt javasolom, hogy néhány hétig csak, salátát, gyümölcsöt és zsír nélkül készített főzelékeket egyen.

- Rendben van, csak azt mondja meg, hogy étkezés előtt, vagy étkezés után?





1	VALAMELY TÁRGYNAK ADOTT ÉRTEK A BRONZKOR ELŐTTI TÖRTÉNELMI IDŐSZAK	NORVÉG AUTÓK JELZÉSE	VÁLOGATOTT, RANGOS	LIBA- VÉLE- MÉNY!	ATTILA EGYIK BECÉ- ZÉSE	PEKING A FŐVÁ- ROSA TONNA	SOK MŰ- ANYAG ALAPVE- GYŰLETE	SAKK- BÁBUT MEGTOL			
	2							S			
KÖRHÁZ JELE	2	SZEMMEL ÉRZÉKEL			GICCSES DÍSZ- TÁRGY						
KIEJTETT BETŰ		MELY SZE- MÉLYE?			...- -VEL						
... LILE; VEDETT MADÁR				SZLÁV FÉRFINEV HATÁR- RAG			NULLA RÉGI FELSŐ- FOKA!				
HIVA- TÁSOS VERSENY- LOVAS	BÍRÁLAT AMERIKAI RENDEZŐ (OLIVER)					A DUNA MELLEK- FOLYÓJA FÉLT!					
			GALILEO ... TUDÓS								
ROSSZ MINŐ- SÉGŰ, VACAK			<p style="text-align: center;">Kedves Rejtvényfejtő!</p> <p>A helyes megfejtést beküldők közül szerencsés játékosunk nyereménye egy ajándécsomag a SpringMed felajánlásával.</p> <p>Előző számunk nyertese: Vargané Filkus Ildikó (Jánoshida)</p> <p><i>A megfejtést a kiadó címére kérjük beküldeni:</i> Daylight Kft. 1033 Budapest, Szentendrei út 89-95. PP Center</p> <p><i>A beküldés határideje: 2012. április 10.</i> Jelige: „RákVolt”</p>				LOCO- MOTIV ... ZENEKAR				
AZ OXIGÉN VEGY- JELE	PARKOLÓ JELE KI- GONDOL									KESER- VESEN SÍR	
PRINCE ...; ORRCSIP- TETŐ										ESZ- TENDŐ BIBLIAI IDÉZET	
ANNAK IRÁNYÁBA	TELE- SPORT, R.									EMELET, RÖV.	
BETŰ FŐLÉ IRT KIS V ALAK EGYES NYEL- VEKBE										ÉPÍTÉS (MIKLÓS)	
METRO- POLITÁN, RÖVIDEN											
A MUNKA CGS-BELI EGYSÉGE			PART FELÉ LAPÁTOL ZENIT		FRANCIA FESTŐ (PIERRE- AUGUSTE, 1841- 1919)	VILÁGÍTÓ DIÓDA MEG- AKAD	KOMP- LIKÁLT FELADAT	TÁGAS ITÁLIAI			
MINTEGY, SZINTE					BETEGSÉG JELE						
TENGERI EMLŐS- ÁLLAT			TÁP- LÁLÉK KALUGA FOLYÓJA					RÁSKAI ...; KÓDEX- MÁSOLÓ			
POZSONY- BAN LAKIK						CSENDES LUTÉ- CIUM					
KÉRDŐ SZÓCSKA	SZEMÉ- LYES NÉVMÁS	Ó						RÓMAI 500-AS			
MAGA- SODIK		HATÁ- ROZOTT NÉVELŐ			DAGAD, DOMBO- RODIK						

Magyar Rákellenes Liga®



www.rakliga.hu

Segélyvonal: 06-80-505-675

**Meggyógyultunk - mi már győztünk,
segíts hát, hogy többen legyünk!**

ADÓSZÁM: 19653417-2-43

Adója 1%-ával most Ön is segítheti a rák legyőzésében a Magyar Rákellenes Liga munkáját!