

Elef

Európai lakossági egészségfelmérés, 2009

*Egészség*kalendárium



- 1 Bevezető**
- 2 Kalendárium**
- 26 Női és férfidolgozók**
 - Nőnek vagy férfinak jobb születni? • Kockahas • Egy kicsi házimunka mindenkinek kell • Civilizációs betegség – a stressz • Olimpiai sikersport – a vízilabda • Nőiesen vagy kényelmesen? • Harmincon túl mindenki felelős az arcáért
- 30 Teszt – Hogyan tud kikapcsolódni?**
- 32 Korunk népbetegsége, az allergia**
 - Amit az allergiáról tudni kell • Pollennaptár
- 34 Húszon innen, hatvanon túl**
 - Gyorsan, finomat? • Testdíszítés • Szemüveg helyett kontaktlencse? • Az öregedés százada • Nemcsak fűben, fában, de vízben is van orvosság • Nem lehet elég későn kezdeni! • Otthoni ápolás
- 38 Interjú Koncz Zsuzsával**
- 40 Enni vagy nem enni**
 - Az vagy, amit megeszel • Néhány dolog, amit az elhízásról tudni kell • Kalóriatáblázat • Egészségesen is finomat! • A gyümölcsök királynője • Káv- és teamánia
- 47 Mozgás**
 - Mozdulj, ha bírsz... • Az iskolai ifjúság testnevelése • A Kihívás Napja • Két kerékkel több – Critical Mass • Balaton-átúszás
- 49 Interjú Erős Antóniával**
- 51 Kutatóműhely**
 - Csökkenő halandóság, növekvő születéskor várható élettartam • Hány egészséges életévre számíthatunk? • Társadalmi tőke és egészségi állapot • Fizikai rekreáció hatása a mentális egészségre • Egyenlőtlenségek a fiatalok egészségállapotában • Az újszülöttek fejlettsége, tápláltsága • Szűrővizsgálatok • Véletlen(?) balesetek • Munkahelyi egészség/betegség
- 56 Statisztikai iránytű**
 - Meddig élhet az ember? • Éhség és túlzott bőség • A szenvedélybetegségek világa
- 62 Rejtvényсарok**
- 64 Elsősegély**

Kedves Olvasó!

A Központi Statisztikai Hivatal ezzel a tartalmában és megjelenésében is színes Egészségkalendáriummal szeretné megköszönni az Ön hozzájárulását a **2009. évi Európai lakossági egészségfelméréshez**. Reményeink szerint mindenki talál benne kedvére valót: naptárat, érdekességeket a házimunka karcsúsító hatásairól, a kávéról, a teáról, a gyümölcsök királynőjéről, a mozgásról, szellemi tornát ígérő rejtvényeket, egészséges ételrecepteket. Megtudhatja, hogyan óvja Koncz Zsuzsa és Erős Antónia testi, lelki és szellemi frissességét, illetve mit mutat a statisztika iránytűje, ha az életkilátások vagy a szenvedélybetegségek világába kalauzol.



Kellemes időtöltést és jó egészséget kíván

a Központi Statisztikai Hivatal,
valamint a felmérés támogatói:

Eurostat
Egészségügyi Minisztérium
sanofi-aventis Zrt.
Cerbona Zrt.
Herbária Zrt.
Magyar Turizmus Zrt.
Országos Étellemezés- és
Táplálkozástudományi Intézet

A felmérésről további információkat talál
a www.ksh.hu/elef oldalain.





2010. JANUÁR

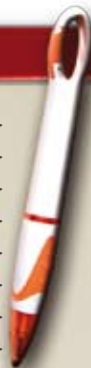
Télhó, Boldogasszony hava

Vízöntő I. 20. – II. 18.

- 1 P Újév, Fruzsina
- 2 Sz Ábel
- 3 V Genovéva, Benjámin
- 4 H Titusz, Leona
- 5 K Simon
- 6 Sz Boldizsár
- 7 Cs Attila, Ramóna
- 8 P Gyöngyvér
- 9 Sz Marcell
- 10 V Melánia
- 11 H Ágota
- 12 K Ernő
- 13 Sz Veronika
- 14 Cs Bódog
- 15 P Lóránt, Lóránd
- 16 Sz Gusztáv
- 17 V Antal, Antónia
- 18 H Piroska
- 19 K Sára, Mórió
- 20 Sz Fábíán, Sebestyén
- 21 Cs Ágnes
- 22 P Vince, Artúr
- 23 Sz Zelma, Rajmund
- 24 V Timót
- 25 H Pál
- 26 K Vanda, Paula
- 27 Sz Angelika
- 28 Cs Károly, Karola
- 29 P Adél
- 30 Sz Martina, Gerda
- 31 V Marcella



Jequzet



Gondoskodott-e a téli időszakban
jelentkező vitaminhiány pótlásáról?





I. 1. A béke világnapja

A béke világnapját a Nemzetközi Pen Club hirdette meg 1984-ben. A pápák 1968 óta január 1-jén üzenettel fordulnak a világhoz. VI. Pál óhaja volt, hogy január 1. minden évben legyen a béke világnapja, és ehhez mindig adott egy elmélkedési témát. Ez a nap arra figyelmeztet, hogy az előttünk álló új évben törekedjünk arra, hogy békében éljünk önmagunkkal és másokkal.



Az orvostudomány rövid története:

– Fáj a torkom.

Kr. e. 2000:

– Tessék, edd meg ezt a gyökeret.

Kr. u. 1000:

– Az a gyökér pogány dolog, mondj el egy imát.

Kr. u. 1850:

– Az az ima babonaság, idd meg ezt az elixírt.

Kr. u. 1940:

– Az az elixír kígyóolaj, nem tesz jót, nyeld le ezt a pirulát.

Kr. u. 1985:

– Az a pirula hatástalan, vedd be ezt az antibiotikumot.

Kr. u. 2005:

– Az az antibiotikum nem természetes. Tessék, itt egy gyökér...

TUDTA-E,

hogy a C-vitamin az egészségünk megőrzésének egyik legegyszerűbb, legkönnyebben hozzáférhető, mégis igen hatékony eszköze? A Magyarországon elérhető friss zöldségek, gyümölcsök közül a legtöbb C-vitamint a friss csipkebogyó tartalmazza (200 mg található 100 grammában), a szintén vitaminbomba édes pirospaprikában pedig több mint 3,5-szer annyi C-vitamin van, mint a citromban. Egyetlen cigaretta elszívása 100 mg C-vitamin hatását teheti tönkre.



I. 30. A lepra elleni harc világnapja

A korábban legyőzöttnek hitt lepra még ma is világszerte milliós nagyságrendben fellelhető. Kórokozóját 1873-ban Gerhard Hansen norvég orvos azonosította. 1982-től a betegség gyógyítható, de a kezelés hosszadalmas és költséges.





2010. FEBRUÁR

Télutó, Bőjtelő hava

Halak II. 19. – III. 20.

- 1 H Ignác
- 2 K Karolina, Aida
- 3 Sz Balázs
- 4 Cs Ráhel, Csenge
- 5 P Ágota, Ingrid
- 6 Sz Dorottya, Dóra
- 7 V Tódor, Rómeó
- 8 H Aranka
- 9 K Abigél, Alex
- 10 Sz Elvira
- 11 Cs Bertold, Marietta
- 12 P Livia, Lídia
- 13 Sz Ella, Linda
- 14 V Bálint, Valentin
- 15 H Kolos, Georgina
- 16 K Julianna, Lilla
- 17 Sz Donát
- 18 Cs Bernadett
- 19 P Zsuzsanna
- 20 Sz Aladár, Álmos
- 21 V Eleonóra
- 22 H Gerzson
- 23 K Alfréd
- 24 Sz Mátyás
- 25 Cs Géza
- 26 P Edina
- 27 Sz Ákos, Bátor
- 28 V Elemér

Jejegyzet

...Volt az elmúlt hat hónapban
...fogászati ellenőrzésen?



II. 11. Betegek világnapja

A betegek világnapját 1993-tól ünneplik II. János Pál pápa kezdeményezésére Szűz Mária lourdesi jelenésének napján, február 11-én. 1858-ban ezen a napon jelent meg a Szűzanya Soubirous Bernadett 14 éves francia lánynak Lourdesban, majd február 15-én a sziklabarlangban csodatevő forrás fakadt. A világnap célja, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk a betegeknek, és megért-sük a szenvedést.



TUDTA-E,

hogy a férfiszervezet nehezebben reagál a fájdalomra, mint a nőké, éppen ezért a különböző betegségek és orvosi beavatkozások során kevesebb fájdalomcsillapítóra van szükségük?



A fogorvosnál ül a kuvaiti olajsejk. Öt perc kutakodás után a doki így szól:

– Gratulálok, Önnek hibátlanok a fogai.

Erre a sejk:

– Jaj, ne, doktor úr, legalább egy próbafúrást végezzen!!!



II. 14. Epilepszia világnapja

A Nemzetközi Epilepsziaellenes Iroda 1997-ben hirdette meg Szent Bálint (Valentin) napjára, február 14-re az epilepsziával élők első világnapját, mert az epilepsziások védőszentje is Bálint, a vértanúhalált halt pap.



2010. MÁRCIUS

Tavaszelő, Bőjtmás hava

Kos III. 21. – IV. 19.

- 1 H Albin
- 2 K Lujza
- 3 Sz Kornélia
- 4 Cs Kázmér
- 5 P Adorján, Adrián
- 6 Sz Leonóra, Inez
- 7 V Tamás
- 8 H Zoltán
- 9 K Franciska, Fanni
- 10 Sz Ildikó
- 11 Cs Szilárd
- 12 P Gergely
- 13 Sz Krisztián, Ajtony
- 14 V Matild
- 15 H Nemzeti ünnep, Kristóf
- 16 K Henrietta
- 17 Sz Gertrúd, Patrik
- 18 Cs Sándor, Ede
- 19 P József, Bánk
- 20 Sz Klaudia
- 21 V Benedek
- 22 H Beáta, Izolda
- 23 K Emőke
- 24 Sz Gábor, Karina
- 25 Cs Irén, Írisz
- 26 P Emánuel
- 27 Sz Hajnalka
- 28 V Gedeon, Johanna
- 29 H Augusztá
- 30 K Zalán
- 31 Sz Árpád

Iegyzet

A tavaszi napsütés kirándulásra csábít!



III. 22. Víz világnapja

Az ENSZ március 22-ét a víz világnapjává nyilvánította az 1992. évi dublini környezetvédelmi világkonferencia javaslatára. Célja: minél szélesebb körhöz eljuttatni az esemény üzenetét, tudatosítani a vízzel kapcsolatos problémákat, és cselekvésre ösztönözni az embereket.

TUDTA-E,

hogy a víz szervezetünk egyik legfontosabb alkotóeleme? A csecsemők szervezete 80, a felnőtteké 60, az időseké 50%-ban tartalmaz vizet. Napi 1,4 liter víz folyik át agyunkon, 2 liter mossa át a veséket. Az emberi szervezet takarékosan bánik vízkészletével, és naponta kb. 2,4 litert választ ki, amelyet a táplálék- és folyadékfelvétel pótol. Az egészséges felnőtt szervezet napi folyadékszükségletének 1/3-át a szilárd táplálékok, 2/3-át a folyadékok fedezik. Az idős emberek szomjúságérzete fokozatosan csökken, így könnyebben kiszáradhatnak.



III. 24. Tuberkulózis világnapja

Az Egészségügyi Világszervezet 1996-ban nyilvánította a tuberkulózis világnapjává. Robert Koch 1882. március 24-én tárta a nyilvánosság elé a tbc kórokozójának, a Koch-bacilusnak a felfedezését. Ezen a napon világszerre újból felhívják a figyelmet az egyik legnagyobb népbetegség további terjedésének veszélyeire.

TUDTA-E,

hogy a világon évente 8-9 millió új tbc-megbetegedést regisztrálnak? Európában a legtöbb fertőzés a balti államokban és a sok bevándorlót befogadó Portugáliában történik.



2010. ÁPRILIS

Tavaszhó, Szent György hava

Bika IV. 20. – V. 20.

- 1 Cs Hugó
- 2 P Áron
- 3 Sz Buda, Richárd
- 4 V Húsvét, Izidor
- 5 H Húsvét, Vince
- 6 K Vilmos, Biborka
- 7 Sz Herman
- 8 Cs Dénes
- 9 P Erhard
- 10 Sz Zsolt
- 11 V Leó, Szaniszló
- 12 H Gyula
- 13 K Ida
- 14 Sz Tibor
- 15 Cs Anasztázia, Tas
- 16 P Csongor
- 17 Sz Rudolf
- 18 V Andrea, Ilma
- 19 H Emma
- 20 K Tivadar
- 21 Sz Konrád
- 22 Cs Csilla, Noémi
- 23 P Béla
- 24 Sz György
- 25 V Márk
- 26 H Ervin
- 27 K Zita, Mariann
- 28 Sz Valéria
- 29 Cs Péter
- 30 P Katalin, Kitty

Jegyzet

Egyes kullancsok veszélyes fertőzést okozhatnak.
Gondolkodott már a megfelelő védelemről?



IV. 10. Nemzeti rákellenes nap

Magyarország 1993 óta tartja minden év április 10-én a nemzeti rákellenes napot, ennek fő szervezője a Magyar Rákellenes Liga. Ezen a napon született dr. Dollinger Gyula sebész,

ortopédszakorvos és egyetemi tanár, aki 1902-ben megalakította az Országos Rák-bizottságot, és a hazai rákkutatás alapítójának számít.



TUDTA-E,

hogy a rosszindulatú daganatokat valószínűleg azért nevezték el ráknak, mert az emlőrák esetében jelentkező bőrelváltozás alakja egy rákhoz hasonlít, előrehaladott állapotában jól körülhatárolt kör alakú középrésszel, illetve az innen szerteágazó vékony nyúlványokkal?



Külföldön élő cseh származású ember elmegy a szemészhez, hogy egyre rosszabbul lát. Az orvos kivetíti a falra az egyre kisebbedő betűket:

C Z W X N Q Y S T A C Z,

és megkérdezi, hogy el tudja-e olvasni.

– Mi az hogy elolvasni?

Az illetőt személyesen ismerem!



IV. 27. Vakvezető kutyák napja

1994-ben ünnepelték meg először, a Nagy-Britanniában levő Vakvezető KutyaKiképző Iskolák Világszövetségének javaslatára. A jól kiképzett vakvezető kutya megóvjaa gazdáját az újtába kerülő akadályoktól, ugyanakkor bizonyos utasítások ellenére sem tesz meg olyan dolgokat, amelyekkel veszélybe sodorhatja a rábízott személyt.



2010. MÁJUS

Tavasztó, Pünkösöd hava

Ikrek V. 21. – VI. 21.

- 1 Sz Munka ünnepe, Fülöp, Jakab
- 2 V Zsigmond
- 3 H Tímea, Irma
- 4 K Mónika, Flórián
- 5 Sz Györgyi
- 6 Cs Ivett, Frida
- 7 P Gizella
- 8 Sz Mihály
- 9 V Gergely
- 10 H Ármin, Pálma
- 11 K Ferenc
- 12 Sz Pongrác
- 13 Cs Szervác, Imola
- 14 P Bonifác
- 15 Sz Zsófia, Szonja
- 16 V Mózes, Botond
- 17 H Paszkál
- 18 K Erik, Alexandra
- 19 Sz Ivó, Milán
- 20 Cs Bernát, Felícia
- 21 P Konstantin
- 22 Sz Júlia, Rita
- 23 V Pünkösöd, Dezső
- 24 H Pünkösöd, Eszter, Eliza
- 25 K Orbán
- 26 Sz Fülöp, Evelin
- 27 Cs Hella
- 28 P Emil, Csanád
- 29 Sz Magdolna
- 30 V Janka, Zsanett
- 31 H Angéla, Petronella

Jegyzet

Kiváltotta az Európai Egészségbiztosítási Kártyát?.....
...Jól jöhet, ha megbetegszik vagy valamilyen.....
...sérülést szenved külföldön. Igényelni a regionális.....
...egészségbiztosítási pénztáraknál, illetve.....
...kirendeltségein lehet.....



V. 10. A mentők napja Magyarországon

1887-ben május 10-én alapította meg a Budapesti Önkéntes Mentőegyesületet Kresz Géza. Az első mentő egy lovaskocsi volt. 1948-ban jött létre az Országos Mentőszolgálat, mely napjainkban irányítja a különböző mentőszervezetek működését, szakembereket képez, valamint országszerte oktatja a mentéstant.

TUDTA-E,

hogy a mentés ügyének kezelése Magyarországon több szempontból is egyedülálló? Európában nálunk épült először székház és állomás a mentőknek. Már a kezdetekkor részt vettek orvosok is a mentésben, ami például az USA-ban még tömeges balesetek esetében ma sem általános.



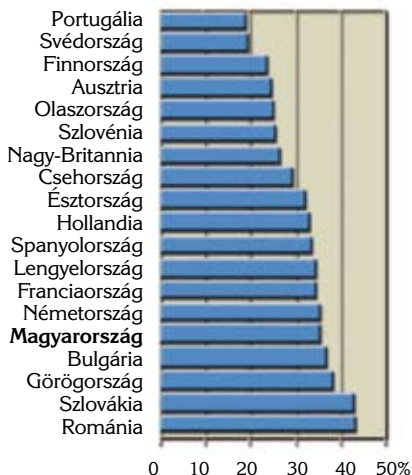
V. 31. Dohányzásmentes világnap

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 1986-tól május 31-ét dohányzásmentes világnappá nyilvánította, bízva abban, hogy a dohányzással kapcsolatos halálozás mérsékelhető. Minden nyolcadik percben meghal valaki a világon a dohányzás ártalmai miatt. Ezt megelőzendő a WHO különböző programokat, kampányokat, felhívásokat indított, s ennek jegyében tartják

minden évben a dohányzásmentes világnapot is.



A dohányosok aránya a felnőttek körében





2010. JÚNIUS

Nyárelő, Szent Iván hava

Rák VI. 22. – VII. 22.

- 1 K Tünde
- 2 Sz Kármén, Anita
- 3 Cs Klotild
- 4 P Bulcsú
- 5 Sz Fatime
- 6 V Norbert, Cintia
- 7 H Róbert
- 8 K Medárd
- 9 Sz Félix
- 10 Cs Margit, Gréta
- 11 P Barnabás
- 12 Sz Villő
- 13 V Antal, Anett
- 14 H Vazul
- 15 K Jolán, Vid
- 16 Sz Jusztn
- 17 Cs Laura, Alida
- 18 P Arnold, Levente
- 19 Sz Gyárfás
- 20 V Rafael
- 21 H Alajos, Leila
- 22 K Paulina
- 23 Sz Zoltán
- 24 Cs Iván
- 25 P Vilmos
- 26 Sz János, Pál
- 27 V László
- 28 H Levente, Irén
- 29 K Péter, Pál
- 30 Sz Pál

Jegyzet

Gondolkodott már azon, hogy egyetlen véradással
három életet menthet meg?



VI. 14. Véraldók világnapja

A véraldók világnapját június 14-én ünnepeľjük a WHO, a Nemzetközi Vöröskereszt, a Véraldók Szervezeteinek Szövetsége és a Nemzetközi Vérttranszfúziós Társaság javaslatára. Karl Landsteiner Nobel-díjas orvos, aki felfedezte a vércsoportokat, ezen a napon született. A kezdeményezés célja, hogy felhívják a véraldás fontosságára a figyelmet, hiszen a világ lakosságának 82%-a nem biztos, hogy szükség esetén elegendő, fertőzősementes vérhez jut.

TUDTA-E,

hogy a 3 fő emberi vércsoportot Karl Landsteiner 1900–1901-ben fedezte fel? Az AB a legújabb és legritkább vércsoport, a népesség kevesebb mint 5%-ánál fordul elő. A közép-európaiak 40%-a a 0-s vércsoportba tartozik.



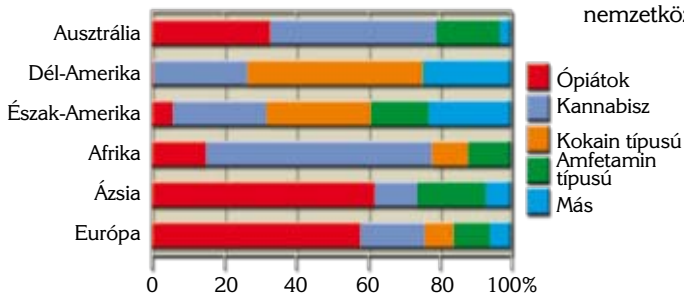
VI. 26. A kábítószer-fogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napja

Az ENSZ Közgyűlés határozata alapján 1988-tól minden év június 26-án tartják a kábítószer-fogyasztás elleni küzdelem nemzetközi napját.



Ezen a napon ki-nyilvánították, hogy nemzetközi összefogásra, valamint a kereslet- és kínálatcsökkentés egyensúlyára épülő beavatkozásra van szükség a probléma visszaszorítása érdekében.

A legtöbb problémát okozó drogok (kezelések iránti igényből becsülve)





VII. 11. Népesedési világnap

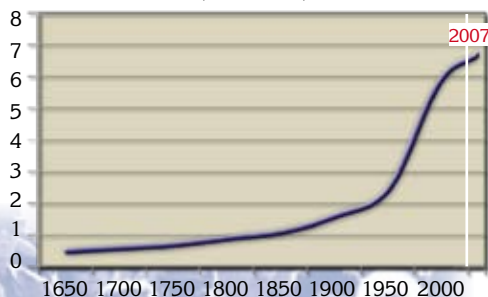
1989-ben aláírták az ENSZ Fejlesztési Programját. A program vezetői javasolták, hogy július 11. legyen a világ népességének napja, felhívva a figyelmet a népességnövekedés méreteire és az ezzel járó problémákra. 2001-ben a világ népessége több mint 6 milliárd volt, és évente 77 millióval nő. Az ENSZ becslései szerint 2050-re nagyjából 8–10 milliárdan élünk majd a Földön.



TUDTA-E,

hogy az első mezopotámiai városok után a városiasodás folyamata Európában és Észak-Amerikában nagyrészt 1750 és 1950 között, Latin-Amerikában a 20. század közepén zajlott le? A városlakók száma 1950 óta lényegében megduplázódott. Napjainkban a várost vidéki szülőhelyük helyett a lakosság elsősorban Ázsiában és Afrikában választja. Bolygónkon 21 ún. megapolisz, olyan város található, ahol több mint 10 millió ember él.

A Föld népessége, 1650–2007
(milliárd fő)



MEGLEPŐ, DE IGAZ!

Egy 100 lelket számláló településre vetítve a Föld népességére jellemző arányokat azt kapjuk, hogy 57 lakos lenne ázsiai, 21 európai, 8 afrikai és 14 észak- vagy dél-amerikai. 52 nőre 48 férfi, 70 színes bőrűre 30 fehér bőrű, 70 nem keresztényre 30 keresztény jutna. 6 lakos rendelkezne a vagyon több mint felével, és mind a hatan az USA-ból származnának. A 100 főből 11 lenne homoszexuális, 80-nak nem lenne megfelelő lakhatása, és mindössze egynek lenne felsőfokú végzettsége és számítógépe.



2010. AUGUSZTUS

Nyárutó, Kisasszony hava

Szűz VIII. 23. – IX. 22.

- 1 V Boglárka 
- 2 H Lehel
- 3 K Hermina
- 4 Sz Domonkos, Dominika
- 5 Cs Krisztina
- 6 P Berta, Bettina
- 7 Sz Ibolya
- 8 V László
- 9 H Emőd
- 10 K Lőrinc
- 11 Sz Zsuzsanna, Tiborc
- 12 Cs Klára 
- 13 P Ipoly 
- 14 Sz Marcell
- 15 V Mária
- 16 H Ábrahám
- 17 K Jácint
- 18 Sz Ilona
- 19 Cs Huba
- 20 P Állami ünnep, István, Vajk
- 21 Sz Sámuel, Hajnalka
- 22 V Menyhért, Mirjam
- 23 H Bence
- 24 K Bertalan
- 25 Sz Lajos, Patrícia
- 26 Cs Izsó
- 27 P Gáspár
- 28 Sz Ágoston
- 29 V Beatrix, Erna
- 30 H Rózsa
- 31 K Erika, Bella

Jegyzet

A nyári kánikulában sok folyadékra van szükség.
Iszik naponta legalább 2 litert?



VIII. 1. Az anyatejes táplálás világnapja

1992-től tartják világszerte az anyatejes táplálás világnapját, más néven a szoptatás világnapját. Sok csecsemő hal meg szerte a világon azért, mert nem jut anyatejhez. Ezért indította el az Egészségügyi Világszervezet és az UNICEF átfogó programját a csecsemők egészséges táplálása érdekében.



4-5 hónapos csecsemők táplálása Magyarországon



VIII. 13. Balkezesek világnapja

Egy balkezeseket tömörítő amerikai szervezet kezdeményezésére 1992 óta minden év augusztus 13-án ünnepeljük a Föld népességének csaknem 15%-át kitevő balkezeseket. Híres balkezesek például: Petőfi Sándor, Papp László, Leonardo da Vinci, Marie Curie, Paul McCartney.

TUDTA-E,

hogy míg egy jobbkezes ember csupán 7 másodpercig tudja felidézni egy egyszer látott kép részleteit, a balkezesek akár 10 ezer másodpercig is képesek? Az öregkori szenilitás korlátozottabban, később, vagy egyáltalán nem jelentkezik náluk.





2010. SZEPTEMBER

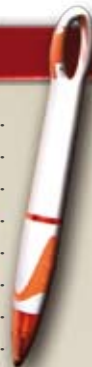
Őszelő, Szent Mihály hava

Mérleg IX. 23. – X. 22.

- 1 Sz Egyed, Egon
- 2 Cs Rebeka, Dorina
- 3 P Hilda
- 4 Sz Rozália
- 5 V Viktor, Lőrinc
- 6 H Zakariás
- 7 K Regina
- 8 Sz Mária, Adrienn
- 9 Cs Ádám
- 10 P Nikolett, Hunor
- 11 Sz Teodóra
- 12 V Mária
- 13 H Kornél
- 14 K Szeréna, Roxána
- 15 Sz Enikő, Melitta
- 16 Cs Edit
- 17 P Zsófia
- 18 Sz Diána
- 19 V Vilhemina
- 20 H Friderika
- 21 K Máté, Mirella
- 22 Sz Móric
- 23 Cs Tekla
- 24 P Gellért, Mercedesz
- 25 Sz Eufrozina, Kende
- 26 V Jusztna
- 27 H Adalbert
- 28 K Vencel
- 29 Sz Mihály
- 30 Cs Jeromos



Jegyzet



Mérette már a koleszterinszintjét? A felnőttek általá-
ban vérnyomásukat méretik kisebb vagy nagyobb
rendszerességgel, de koleszterinszintjükkel
kevesen vannak tisztában.





IX. 22. Autómentes világnap

Az Európai Unió szeptember 22-én felhívja az autósokat, hogy szálljanak ki a volán mögül, és úti céljukat gyalog, tömegközlekedéssel vagy kerékpárral ériék el. Az évente megrendezett esemény célja, hogy felhívja a figyelmet a motorizáció és az elavult közlekedésszervezés okozta környezeti és egészségügyi károkat. Az 1997-ben megrendezett franciaországi La Rochelle-i eseményt követően az autómentes napról szóló Európai Charta 2001 elején született meg, amelyet Magyarország másodikként írt alá.



TUDTA-E,

hogy a napi rendszerességgel fogyasztott néhány gerezd fokhagyma a vér zsírtartalmát akár 10–13%-kal is mérsékelheti, lehetővé téve ezáltal egyes időskori érrendszeri megbetegedések kialakulásának megelőzését, illetve késleltetését?

TUDTA-E,

hogy az autózásnál gyorsabb a 3 kilométernél rövidebb út gyalog, kerékpárral vagy tömegközlekedéssel, és környezetvédelmi szempontból a 700 kilométernél hosszabb távolság leggyorsabb járműve a repülő?



IX. 24. A szív világnapja

A Szív Világszövetség indítványára a szív világnapját 2000 óta tartják. A kiadott missziós nyilatkozat szerint a szívbetegségek és a stroke megelőzésével és gondozásával az embereket – különös tekintettel a szegény és a közepes jövedelmű országokra – hosszabb és jobb minőségű életet segíti. A 21. század elején a világon a leggyakoribb halálokok az ischaemiás szívbetegségek és az agyérbetegségek. E két haláloki csoport ma is a halálozás több mint egyötödéért felelős.



2010. OKTÓBER

Őszhó, Mindszentek hava

Skorpió X. 23. – XI. 21.

- 1 P Malvin 
- 2 Sz Petra
- 3 V Helga
- 4 H Ferenc
- 5 K Aurél
- 6 Sz Brúnó, Renáta
- 7 Cs Amália
- 8 P Koppány
- 9 Sz Dénes
- 10 V Gedeon
- 11 H Brigitta, Gitta
- 12 K Miksa
- 13 Sz Kálmán, Ede
- 14 Cs Helén 
- 15 P Teréz
- 16 Sz Gál
- 17 V Hedvig
- 18 H Lukács
- 19 K Nándor
- 20 Sz Vendel
- 21 Cs Orsolya
- 22 P Előd
- 23 Sz Nemzeti ünnep, Gyöngyi
- 24 V Salamon
- 25 H Blanka, Bianka
- 26 K Dömötör
- 27 Sz Szabina
- 28 Cs Simon, Szimonetta
- 29 P Nárcisz
- 30 Sz Alfonz
- 31 V Farkas

Jejuzet

Szokott naponta 20-30 percet sétálni?



X. 1. Az idősök nemzetközi napja

Az ENSZ Közgyűlése 1991-ben nyilvánította október 1-jét az idősök világnapjává. Az idősebb generációk tudásukkal, tapasztalataikkal, önkéntes munkával támogathatják a fiatalabb nemzedékeket. A generációk közötti természetes szolidaritás valamennyi társadalomban működik. A világon kb. félmilliárd 65 évesnél idősebb ember él. Arányuk a gazdaságilag fejlett régiókban az életkilátások javulásával nő, és ma az alacsony születésszám miatt a legmagasabb Európában.

TUDTA-E,

hogyan manapság az egyik leggyorsabban terjedő fitnesssportág a sibotos gyaloglás, a „nordic walking”? Bár az 1950-es évektől a biatlonisták, a sífutók a hőmentes időszak egyik leghatékonyabb erőnléti edzéstípusaként már alkalmazták, világhódító útjára 1997-ben indult. Széles körben először Finnországban terjedt el, ahol öt év múltán már több mint 1 millióan üzték a sportágat.



X. 15. Gyalogló világnap

A gyalogló világnap kezdeményezés a Rio de Janeiro-i Föld-konferenciához kapcsolódva 1992-es keletű. Magyarországon 1999-ben csatlakozott a mozgalomhoz, amelyet 68 országban rendeznek meg. Célja a rendszeres testmozgás, a gyaloglás, amely a megfelelő orvosi és edzői kontroll mellett bármely életkorban üozhető. Az egészséges életmód jegyében Magyarországon országszerte gyaloglóklubok működnek.





2010. NOVEMBER

Őszutó, Szent András hava

Nyilas XI. 22. – XII. 21.

- 1 H Mindenszentek, Marianna
- 2 K Achilles
- 3 Sz Győző
- 4 Cs Károly
- 5 P Imre
- 6 Sz Lénárd
- 7 V Rezső
- 8 H Zsombor
- 9 K Tivadar
- 10 Sz Réka
- 11 Cs Márton
- 12 P Jónás, Renátó
- 13 Sz Szilvia
- 14 V Alíz
- 15 H Albert, Lipót
- 16 K Ödön
- 17 Sz Gergő, Hortenzia
- 18 Cs Jenő
- 19 P Erzsébet, Zsóka
- 20 Sz Jolán
- 21 V Olivér
- 22 H Cecília
- 23 K Kelemen, Klementina
- 24 Sz Emma
- 25 Cs Katalin, Katinka
- 26 P Virág
- 27 Sz Virgil
- 28 V Stefánia
- 29 H Taksony
- 30 K Andor, András

Jegyzet

Gondoskodott az influenza elleni védőoltásról?



XI. 17. Füstmentes nap

A füstmentes nap alapötlete 1971-ből származik. Massachusetts állam kormányzója arra kérte a polgárokat, hogy november 17-én, legalább egy napig ne dohányozzanak, és a megtakarított pénzből támogassák az egyik helyi középiskolát. A kezdeményezést néhány évvel később az Amerikai Rákellenes Társaság karolta fel, és

TUDTA-E,

hogyan az Európai Unióban a 15–24 éves fiatalok között a napi rendszerességgel dohányzók aránya Ausztriában és Magyarországon a legmagasabb, 40% körüli? Ezzel szemben Svédországban csak minden hetedik fiatal számít rendszeres dohányosnak?

1976-ban már egymillió embert sikerült rábírniuk, hogy ne gyújtsanak rá ezen a napon. A következő évben valamennyi USA-tagállam csatlakozott a mozgalomhoz. Ezen a napon azt hangsúlyozzák, hogy a dohányosok ne ártsanak nemdohányzó társaiknak.



XI. 20. A gyermekek jogainak világnapja

Az ENSZ Közgyűlése először 1954-ben ajánlotta november 20-át a gyermekek jogainak reflektorfénybe helyezésére. A gyermeki jogok nyilatkozatát öt évvel később ezen a napon fogadták el.

Néhány tény, amely érzékelteti a gyermeki kiszolgáltatottság mértékét:



- Naponta 29 ezer gyermek hal meg az ötödik születésnapja előtt. Közülük 4 ezer csupán annak áldozata, hogy nem jut tiszta ivóvízhez vagy egészségügyi ellátáshoz.
- Az AIDS miatt 12 millió gyermek árva.
- A hajlék, illetve menedék nélküli gyermekek száma 640 millió.
- Az olcsó gyermekmunkások száma 250 millió, a gyermekprostituáltaké 2 millió.
- A konfliktusok során az elmúlt tíz évben 2 millió gyermek halt meg, és további 6 millió sebesült meg, vagy él rokkantként tovább.



2010. DECEMBER

Télelő, Karácsony hava

Bak XII. 22. – I. 19.

- 
- 
- 1 Sz Elza
 - 2 Cs Melinda, Vivien
 - 3 P Ferenc, Olívia
 - 4 Sz Barbara, Borbála
 - 5 V Vilma
 - 6 H Miklós
 - 7 K Ambrus
 - 8 Sz Mária
 - 9 Cs Natália
 - 10 P Judit
 - 11 Sz Árpád
 - 12 V Gabriella
 - 13 H Luca, Otília
 - 14 K Szilárda
 - 15 Sz Valér
 - 16 Cs Aletta, Etelka
 - 17 P Lázár, Olimpia
 - 18 Sz Augusztá
 - 19 V Viola
 - 20 H Teofil
 - 21 K Tamás
 - 22 Sz Zénó
 - 23 Cs Viktória
 - 24 P Ádám, Éva
 - 25 Sz Karácsony, Eugénia
 - 26 V Karácsony, István
 - 27 H János
 - 28 K Kamilla
 - 29 Sz Tamara, Tamás
 - 30 Cs Dávid
 - 31 P Szilveszter

Jegyzet



Közeledik a karácsony. Gondolt már arra, hogy...
szeretteit akár uszoda- vagy fitnessbérlettel...
sporteszközzel, szépségkúrával is meglepheti?...





XII. 1. Az AIDS világnapja

1988-ban az Egészségügyi Világszervezet nyilvánította az AIDS elleni küzdelem világnapjává december 1-jét. A szerzett immunhiányos tünetegyüttest 1981-ben ismerték fel az USA-ban. A betegséget okozó vírust két évvel később francia kutatócsoport izolálta. Felfedezése óta becslések szerint 65 millióan fertőződtek meg a vírussal, és 25 millióan haltak bele a betegségbe.



TUDTA-E,

hogy naponta közel 7500-an válnak a világon HIV-fertőzötté, és 5500-an halnak meg AIDS-ben? A prevenciós programokkal hozható összefüggésbe, hogy az új HIV-fertőzések száma a 2001. évi 3 millióról 2007-re 2,7 millióra mérséklődött.

Nyilvántartott HIV-fertőzöttek száma Magyarországon

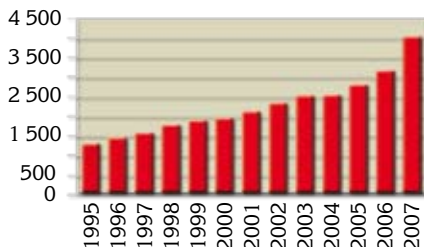
Év	Férfi	Nő	Anonim	Összesen
2000	38	10	–	48
2001	55	27	–	82
2002	65	13	–	78
2003	53	10	–	63
2004	63	12	–	75
2005	80	14	12	106
2006	49	13	19	81
2007	88	10	21	119
2008	108	9	28	145



XII. 3. A fogyatékkal élők nemzetközi napja

Az ENSZ december 3-át a fogyatékkal élők nemzetközi napjává nyilvánította. Ezzel a nappal hívja fel a figyelmet a baleset, betegség, katasztrófa következtében fogyatékosná váltak problémáira. A világon 650 millió ember – a népesség 10%-a – él fogyatékkal. A fogyatékkal élők többsége, mintegy 80%-a szegény ország lakója. A közeli hozzátartozókat beleértve az élethelyzet több mint egymilliárd embert érint.

Fogyatékosok nappali intézményeiben ellátottak száma Magyarországon (fő)





Női és férfigolgotok

Nőnek vagy férfinak jobb születni?

A férfiak agya 9 százalékkal nagyobb, mint a nőké, de az agysejtek számában nincs különbség, intelligenciaszintben a nemek közötti eltérések minimálisak. A két nem közötti pszichológiai különbségek elsősorban az agy eltérő információfeldolgozásából adódnak. A férfiaknál a bal agyfélteke tagoltabb, a nőknél viszont fejlettebb a féltekék közötti összeköttetés, így a női agy alkalmazkodóképesebb. A férfiak eredményei jobbak a térérzékelésben, térlátásban, a matematikában, az elemző problémamegoldásban vagy pl. a zeneszerzésben. A nők kifinomultabb érzékszervi érzékenységük miatt könnyebben ismernek fel és különítenek el hangokat, színeket, arcokat, sőt szagokat és ízeket. Türelmesebbek, ügyesebbek aprólékos tevékenységekben, figyelmük, részletek iránti fogékonyságuk erősebb. A nők jobb kommunikációs készségük miatt szívesebben keresnek kontaktust, nyitottabbak, nagyobb fokú a mások iránti bizalom és gyengédség. A férfiak nagyobb önbizalommal rendelkeznek, függetlenebbek és individuálisabbak. A siker és ambíció fogalmait is eltérően értelmezi a két nem: a férfi számára leglényegesebb a hierarchia és a dominancia, a nőket jobban érdekli a választott munka természete.

TUDTA-E,

hogyan kutatások szerint Mozart zenéjének ritmusa összhangban van az emberi agy ritmusával, és ez magyarázhatja, hogy meghallgatása után a kísérletekben részt vevők jobban teljesítettek egy térbeli logikát igénylő teszten?

Kockahas

A 18. század végén napvilágot látott testépítés reneszánszát éli. Teheti, hiszen a mai divat, hitek és tévhitek miatt egyre több férfi elégedetlen saját alkatával, és szeretne izmosabb lenni. Egy amerikai kutatásban részt vevő 200 francia, osztrák és amerikai férfi mindegyike egy atlétatermetű férfi rajzát választotta ki, mint ideális, sajátjuknak is szívesen elfogadott testalkatot, és többségük átlagosan 13 kilogramm plusz izomzattal rendelkezne szívesen.

TUDTA-E,

hogyan a test 650 izma közül mintegy kétszázát használunk járás közben? A mosolygáshoz 17 izmot használunk, a homlokráncolásához 43-at.

Az angolszász területeken jóval többet foglalkozik az erősebb nem a tökéletes alkat elérésével, a latinokat kevésbé foglalkoztatja a kérdés.

Az ideális külső megjelenés eléréséhez nehéz súlyokkal edzenek, mely során olyan rövid idejű, extrém terhelés éri izomzatukat, ami mikrosérüléseket idéz elő. A szervezet ezt úgy kompenzálja, hogy a sérült, elhalt izomszöveteket az eredetnél nagyobb számban pótolja, növelve ezzel az izomtömeget. Ugyanezt az eredményt szolgálja a 3 óránkénti táplálkozás. Az edzések során az izmok szénhidrátot és fehérjét vesznek fel, mely tápanyaghiányt a szervezet a megfelelő táplálkozással többszörösen pótolja.

A kockahas elérésében vitathatatlanul szerepet játszik a női megítélés is, pedig felmérések azt bizonyítják, hogy a gyengébbik nem tagjai korántsem tulajdonítanak akkorra jelentőséget a férfiak által ideálisnak tartott „izompacsirta” testalkatnak. A hölgyek többsége a közepesen izmos férfiakat részesíti előnyben.

Egy kicsi házimunka mindenkinek kell

Ki gondolta volna (a férfiak biztos nem), hogy a fitnesztermek világát otthonunkban is megtalálhatjuk. Sporteszközök nélkül is biztosítható a rendszeres testmozgás, elég hozzá porszívó, törlőrongy, vasaló. Amerikai tudósok felmérése kimutatta, hogy a rendszeres házimunka – persze mosogatógép és elektromos habverő használata nélkül – ugyanúgy hozzájárul egészségünk és fittségünk megőrzéséhez, mint a torna. Fél óra padlószúrolással gyakorlatilag ugyanannyi kalóriát lehet elégetni, mint azonos ideig tartó sieléssel. Az egész évi házimunka közben átlagosan 35 kilométert sétálunk, amivel 192 tábla csokoládénak megfelelő kalóriamennyiséget lehet elégetni. A magyar nők egy átlagos napon több mint 3 óra házimunkát végeznek, 25%-kal többet, mint német társaik, illetve háromszor annyit, mint hazánk férfitagjai a javító, karbantartó munkákkal együtt.

A létramászással nehezített ablakpucolás minden ünnepre való készülődés nélkülözhetetlen eleme. Egy órányi munka 240 kalória ledolgozására elegendő. Harminc perc felmosás, igaz, a hagyományos hajolós–guggolós módszerrel 190 kalóriát éget el. A kényelmesebb házimunkasportot kedvelők akár tévénézéssel egybekötve űzhetik a vasalást, fél óra alatt észrevétlenül megszabadulva 60 kalóriától.



Civilizációs betegség – a stressz

Mai rohanó világunkban folyamatosan változó élethelyzetekhez kellene alkalmazkodnunk, melyek sok esetben meghaladják szervezetünk képességeit. A minket érő kihívásoknak és elvárásoknak a munkahelyen, iskolában, otthon nehéz megfelelni. Az állandó elérést biztosító mobiltelefonok, az interneten vagy a televízión keresz-

tül bennünket elárasztó információtenger, a mindenhol uralkodó gyorsaság hajszolttá tesz, idegileg kimerít. Akkor alakul ki a stresszes állapot, amikor a szervezet kimozdul a nyugalmi állapotból és fokozottan reagál az ingerekre. A stressz aztán testi és lelki hatásokat idéz elő: idegeskedést, ingerültséget, nő a vérnyomás, szaporává válik a szívverés, gyengül az immunrendszer, ezáltal gyakoribbakká válnak a megbetegedések, kialakulhat depresszió, hajhullás is. A stresszre szorongással, félelemmel vagy ingerültséggel válaszol leggyakrabban a szervezet. Hasznos megoldás lehet a stressz leküzdésére, ha az egészségünk megőrzése szempontjából fontos tevékenységekre (sport, szórakozás, táplálkozás stb.) napirendet alakítunk ki.

TUDTA-E,

hogy a stressz fogalma Selye János kutatói munkássága nyomán az 1930-as években vált ismertté? Patkányokon vizsgálta először a test és a lélek kapcsolatát, hogyan hatnak az egyes szervekre az idegi, fizikai bántalmazások, azaz a különböző stresszhelyzetek.



Olimpiai sikersport – a vízilabda

Az 1932-ben olimpiai bajnok magyar vízilabdacsapat. Öltönyben az időnként kopasz Napóleonként is nevezett kapitány, Komjádi Béla. (Forrás: Sportmúzeum)

A sportág az angolszász területeken alakult ki, története azonban külön úton járt Nagy-Britanniában és a pekingi döntőbeli ellenfelünk hazájában, az Egyesült Államokban. Az eredeti brit változatban – amelyet 1869-ben találtak fel, és az első szabálykönyvét 1885-ben készítettek el – a kapuk helyén csónakok voltak. Gólt az jelentett, ha az ellenfél játékos fel tudta helyezni a csónakra a labdát, ami annak tudatában különösen nehéz volt, hogy a csónakban helyet foglaló játékos, a kapus bármikor a csónakjára törő játékos nyakába zuhanhatott. Az ebből fakadó nagyszámú csigolyasérülésnek betudhatóan azonban szabálmódosítást léptettek életbe, s inkább a labdarúgásból jól ismert kapukat helyeztek el az alapvonalakra. Az Egyesült Államokban a lovaspólót igyekeztek utánózni a vízben, s ebből ered a sportág angol elnevezése is (*water polo*). A vízben a játékosok üres hordókon ültek, s a labdát, amely kezdetben egy felfújt marhahólyag volt, ütővel próbálták az ellenfél kapujába paskolni. Később a hordókat és az ütőket elhagyták, de továbbra is roppant durva keretek között játszottak. Az angolszász gyökerek hatása mindazonáltal ma is érződik a szabályokban: a vízilabdázás az egyetlen a csapatsportágak közül, amely – a brutalitást leszámítva – bármit megenged azzal a játékoskal szemben, aki a labdát éppen a kezében tartja.

Magyarország az idáig megszerzett 9 olimpiai aranyérmével toronymagasan vezeti a nemzetek rangsorát. A sportág 1900-ban szerepelt először a játékok programjában, s nem úgy indult, hogy később sikersportunkká válik. Az első részvételünket hozó, 1912. évi, hatszapos tornán ugyanis csak az ötödik helyezést sikerült elérni, amelyet követően általános volt az emberek körében a vélekedés, hogy „a vízipóló olimpiázt nem nekünk találták ki”. A későbbi olimpiák változást hoztak e téren: az első érmes helyezésünket 1928-ban, az első olimpiai bajnoki címünket pedig 1932-ben szereztük, majd 1980-ig mindig sikerült felállnunk a dobogó valamelyik fokára. A magyar válogatott már valamennyi, olimpiának otthont adó földrészen legalább két bajnoki címet szerzett, ami más válogatottnak még egyszer sem sikerült.

A magyar férfi vízilabda-válogatott olimpiai mérkőzéseinek statisztikái, 1912–2008

Mérkőzések	Győzelmek	Döntetlenek	Vereségek	Dobott gólok	Kapott gólok	Részt vevő játékosok
131	97	16	18	948	577	113

Az olimpiák történetének legsikeresebb vízilabda-játékosa Gyarmati Dezső, aki a világ egyetlen 5 olimpiai éremmel rendelkező pólójátékosa. A magyar játékosok közül a legtöbb olimpiai mérkőzésen (36) viszont egy másik balkezes klasszis, Benedek Tibor szerepelt, s a legtöbb gól is az ő nevéhez fűződik: a barcelonai és atlantai játékok gólkirályának lövéseit követően 65 alkalommal rezdült a háló az elmúlt öt olimpia során. A világ 12 legeredményesebb vízilabdázója között 9 magyar található.

A pekingi győzelemmel Dr. Kemény Dénes a magyar vízilabda-történet legeredményesebb szövetségi kapitányává vált. Kapitánysága alatt 22 olimpiai mérkőzést játszott a csapat, amelyből 19-et megnyert, 1 döntetlent ért el, és 2 vereséget szenvedett el. A sportág 1932 és 2008 között 73 – köztük 26 többszörös – olimpiai bajnokot adott hazánkknak, azaz minden negyedik olimpiai bajnokunk vízilabdázó.

Nőiesen vagy kényelmesen?

Kortól függetlenül minden hölgy szeret csinosan megjelenni, melynek egyik kelléke a túsarkú cipő. Sohasem megy ki a divatból, viselője sokkal nőiesebbnek érzi magát benne, mint lapos talpú társaiban. Tartós viselete azonban előbb-utóbb lábproblémákhoz vezet, mivel a magas sarkú cipők nem veszik figyelembe a láb anatómiai adottságait. (A lábfej 28 csontból, 114 ín-ből, 20 izomból áll.) Több kísérletet végeztek már a magas sarkú cipők hátrányairól, ezek során megállapították, hogy a magas sarkak erősen befolyásolják a sarok normális működését, mely kihat a térd és a csípő mozgására is. Egyenetlen a tehereloszlás, ugyanis a testsúly a harántboltozatot terheli. Megrövidülnek az Achilles-inak, kalapácsujj alakulhat ki, a porcok megkopnak, csigolyák elmozdulhatnak, rossz lesz a testtartás. Ugyanakkor vannak érvek is a magas sarok mellett: formálja a láb izmait, a vádlit és a combot. Nem kell tehát lemondanunk a magas sarok nyújtotta nőiességről, de a tartós használatot mindenképpen fontoljuk meg.

Murphy törvénye:

Az igazán csinos cipőket olyan nőknek tervezik, akiknek csak négy lábujjuk van.

Harmincon túl mindenki felelős az arcáért

A fiziológiai öregedés során a bőr feszessége, rugalmassága és regenerálódási képessége csökken. A mosoly, a sírás vagy az izmok apró mozdulatai ráncokat hoznak létre a bőrön, de az állandó ráncok megjelenésének alapvető oka a hámréteg elvékonyodása, tömörségének elvesztése, és a cukor kollagénrostokhoz való megkötődése. A folyamat sok összetevős, amelyet az egyéni adottságokon túl jelentősen befolyásol a környezetszennyeződés, az életmód – azaz a táplálkozás, az alvás, a dohányzás, az alkohol vagy más tudtmódosító szer.

Az UVB-sugarak hatására leburnulhatunk, de egyúttal felőssé tehetőek a leégésért és a bőrök kialakulásáért is. Az UVA-sugarak kis mennyiségben jótékonyak, ugyanakkor a bőr mélyebb rétegeibe jutva a bőr korai öregedését okozzák. A szolárium sem tekinthető biztonságosnak, mivel sugarai ugyanebbe a tartományba tartoznak. A folyamat lassításában első helyen a C-, az E- és A-vitaminok állnak, amelyeket helyes étrenddel vihetünk be a szervezetbe, külsőleg pedig megfelelő kozmetikumokkal ellensúlyozhatunk.

TUDTA-E,

hogy a környezet-szennyeződés miatt az ózonpajzs meggyengült, és a káros mennyiségű UV-sugárzás miatt különösen nyáron 11 és 15 óra között nem ajánlott a napozás?

Teszt – Hogyan tud kikapcsolódni?

Bizonyára kevés az olyan ember, aki ne várná a nyári pihenést. Ám hogy testileg-lelkileg felfrissülve térünk-e vissza a szabadságunkból, vagy hogy akár egy hétvége alatt kipihenjük-e magunkat, az pihenési képességünk függvénye.

1. Milyen érzés fogja el, ha egyszerre több dolgot kell megoldania?

- A) Ideges, feszült leszek, azt sem tudom, hol áll a fejem.
- B) Attól függ, milyen dolgokról van szó.
- C) Egészséges kihívásnak érzem.

2. Ha sétálni indul, előre eltervezi az útvonalat?

- A) Igen, ha tudom, hogy merre megyek, az biztonságérzetet ad.
- B) Soha, arra megyek, amerre közben kedvem szottyan.
- C) Hangulatomtól függ, hogy eltervezem-e vagy sem.

3. Ha autóban ül, s nem Ön vezet, mire figyel leginkább?

- A) Feszülten figyelem a forgalmat.
- B) A tájra.
- C) Mindkettőre.

4. Gyakran előfordul önnel, hogy utazás előtt ún. „utazási láz” lesz úrrá önön, olyannyira, hogy nem tud elaludni?

- A) Igen, mindig.
- B) Csak ha különösen nagy útra indulok.
- C) Soha, ilyenkor is éppúgy alszom.

5. Ha társas összejövetelen játszik (kártyázik, sakkozik stb.), bosszantja, ha egymás után többször is veszít?

- A) Rettenetesen bosszant. Ha sorozatos kudarc ér, abba is hagyom a játékot.
- B) Kicsit bosszant, de azért tovább játszom.
- C) Egyáltalán nem érdekel, a játék és a jó társaság a lényeg.

6. Ha váratlan lehetősége kínálkozna, hogy 2–3 napot a természetben töltsön, hová menne legszívesebben?

- A) Luxusszállodába.
- B) Mindegy, csak ne legyen nagyon messze hazulról.
- C) Sátorozni egy elhagyott vidékre.

Értékelés



0 és 4 pont között

Maximum fizikailag sikerül kipihennie magát. Ha valamilyen gondolat foglalkoztatja, attól a pihenés perceiben sem tud szabadulni. Nehezen tud elszakadni a hétköznaptól. Meg kell tanulnia lassítani, s tudatosabban pihenni.

5 és 8 pont között

Általában sikerül kikapcsolódnia, legalább annyira, hogy napról napra újra és újra frissnek, tetterősnek érezze magát. Ha különösen nagy megerőltetés éri, túl sokat dolgozik stb., szinte természetes, hogy nehezebben regenerálódik. Emiatt nem kell nyugtalanodnia.

9 és 12 pont között

Ön szinte művésze a kikapcsolódásnak. Igyekszik szabadságának minden percét felfrissülésre, pihenésre, új tapasztalatok szerzésére fordítani. Ilyenkor szinte teljesen szakít a hétköznapi élettel, más világban él. Felfrissülése, regenerálódása tökéletes.

	A	B	C
1.	0	1	2
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	1	2
5.	2	1	0
6.	0	1	2

PATIKA
Magazin

MEGLEPŐ, DE IGAZ!

Európában a szervátültetések éllövása Spanyolország, amelyet Ausztria, Franciaország, Svédország és Hollandia követ. Egy agyhalott ember szervei 5 várakozó életét menthetik meg. A 27 tagú EU-ban súlyos szervhiány van. Közel 40 ezer ember van várólistákon, akiknek 15–30%-a belehal a várakozásba. Az élő donorok aránya Európában változó, átlagosan 30%, míg Magyarországon csak 3–4%. Az unió fontos feladatnak tekinti az élő donorok felkutatását, valamint az európai donorkártya bevezetését, amely megkönnyítené azon emberek azonosítását, akik haláluk után hajlandóak donorrá válni.

Korunk népbetegsége, az allergia



Amit az allergiáról tudni kell

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, melyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki

a szervezet részéről. Az ilyen anyagokat allergéneknek nevezzük, ilyenek például a pollen, állati szőrök, atka, penészsporák, különböző állatok mérgei, mikroorganizmusok, élelmiszerek, gyógyszerek, vegyszerek, nehézfémek stb.

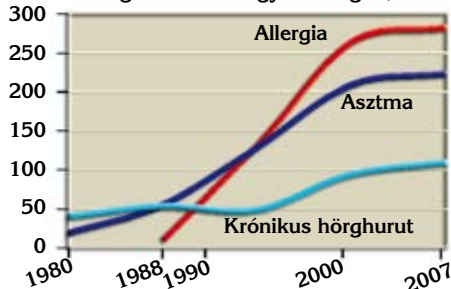
A tünetek nagymértékben változnak attól függően, hogy milyen szervben történik az allergiás reakció. Így azok az allergének, melyek levegő által terjednek (mint például a pollen vagy az atkák), a légutak és a szem szaruhártyájának a gyulladását, szénanáthát okoznak. Ha az allergén bekerül a tüdőbe, asztmás tüneteket is eredményezhet (nehézlégzés, köhögés, sípolás), míg ha az emésztőrendszerbe jut, hasüregi fájdalom, hányinger, hányás, puffadás, hasmenés lehet a következmény. A bőrön jelentkező allergiás reakciók, mint például az ekcéma bőrpírral, duzzadással járnak.

Súlyosabb esetekben a reakció nem marad lokalizált, az egész

TUDTA-E,

hogy az Európai Unió átlagos szennyezettségű országaiban a környezet egészségkárosító hatását 70 százalékban az élelmiszereken, 20 százalékban a levegőn, 10 százalékban a vízben keresztül fejti ki? Napjainkban egyre jelentősebb zajártalmaknak (pl. közlekedés, stand by üzemmódban hagyott elektronikai készülékek) van szervezetünk kitéve, mely növeli a felhalmozódott stresszt és ezen keresztül a szívinfarktus kockázatát?

A tüdőgondozókban nyilvántartott nem tbc-s tüdőbetegek száma Magyarországon, ezer fő



szervezetre kiterjed, ún. anafilaxiát okozva sokkos reakcióhoz, esetleg halálhoz is vezethet.

A szénanáthás és az asztmás betegek száma tíz év alatt több mint háromszorosára emelkedett Magyarországon, napjainkban ők adják a tüdőgondozók látogatóinak közel háromnegyedét. Döntő többségük allergiás, melynek kialakulásában szerepet játszanak környezeti hatások, örökletes, szociális és pszichés tényezők egyaránt. A tüdőgondozókban jelenleg a legtöbb – 282 ezer – beteget szénanáthás panaszokkal kezelik. A betegek száma a kilencvenes évek eleje óta 27-szeresére emelkedett. Az asztmával kezelt 223 ezer ember nagy többsége a környezetében levő valamilyen anyagra allergiás. Az egyik leggyakoribb gyermekkori krónikus betegség, amely azonban kialakulhat felnőttkorban is. Kockázati tényezői közé sorolják az öröklődést, allergiás hajlamot, az allergéneknek való kitettséget, bizonyos vírusfertőzéseket és a dohányfüstöt. Civilizációs betegség, amelynek előfordulása a fejlettebb országokban magasabb, az Egyesült Államokban már csaknem minden tizedik gyermek asztmás.

Pollennaptár

Magyar név	Latin név	Aller- ge- nitás	Virágzás-Pollenzórás								
			febr.	márc.	ápr.	máj.	jún.	júl.	aug.	szept.	okt.
Mogyoró	Corylus	***									
Égerek	Alnus	***									
Tiszafa	Taxus	**									
Szilek	Ulmus	*									
Juharok	Aceridae	**									
Nyárfák	Populus	**									
Ciprusfélék	Cupressaceae	**									
Fenyőfélék	Pinaceae	*									
Fűzek	Salix	***									
Kórisek	Fraxinus	***									
Nyírfák	Betula	***									
Hársak	Tiliae	**									
Gyertyán	Carpinus	**									
Platánok	Platanoidae	***									
Ostorfák	Celtis	*									
Tölgyek	Quercus	***									
Pázsitfűvek	Poaceae	****									
Diók	Juglans	*									
Bükk	Fagus	*									
Eperfák	Morus	*									
Vadgesztenye	Aesculus	*									
Lórom, sóska	Rumex	***									
Pillangósok	Fabaceae	**									
Ernyősök	Umbelliferae	*									
Fészkesek	Compositae	***									
Olajfafélék	Oleaceae	**									
Sások	Cyperaceae	*									
Útifűfélék	Plantago	***									
Bodzák	Sambucus	**									
Bálványfa	Ailanthus	*									
Szelídgesztenye	Castanea	*									
Libatopfélék	Chenopodiaceae	***									
Csalánfélék	Urticaceae	**									
Kender	Cannabis	*									
Parlagfű	Ambrosia	****									
Ürmök	Artemisia	****									

Allergenitás: * panaszokat nem okoz, illetve allergenitásáról nincsenek adatok Pollenzórás intenzitása: 

** nem gyakori allergén, keveseket betegít meg

*** gyakori allergén

**** nagyon gyakori allergén, igen sokan szenvednek tőle



Húszon innen, hatvanon túl

Gyorsan, finomat?

A tévhitekkel ellentétben a hamburger története nem Amerikában kezdődött, hanem Oroszországban. Nyolcszáz évvel ezelőtt, amikor a tatárok átvonultak a sztyeppéken, hogy a zsákmányul ejtett marhákat hasznosítani tudják, húsuikat a nyergük alá tették és megpuhították, majd felaprították. A 18. században német matrózok hazájukba vitték a hasonló módon tárolt húsokat, majd azokat szakácsok ízesítették és megsütötték. Így született a hamburger, amit Hamburgról, a kikötővárosról neveztek el. Mindmáig nyitott a kérdés, hogy kinek jutott eszébe az ötlet, hogy a hamburgert zsemlébe tegye.

MEGLEPŐ, DE IGAZ!

Már az ókori Egyiptomban és a Római Birodalomban is szokás volt a fogmosás. Az előkelőségek mézből, illatos növényekből és a kagylóhéj őrlményéből készített fogport használtak. Később, a középkorban a konyhasót krétaporrall keverték össze, melyet mentaolajjal tettek elviselhető ízűvé. Ezt az elegyet durva ronggyal dörzsölve végezték a fogmosást. Csak a 19. század felétől jött divatba a fogkrém. Amennyiben nem fordítunk kellő figyelmet a fogápolásra, akkor fogaink szuvasodni kezdenek. Régen azt gondolták, hogy a fogat egy azt rágó szű, a fogszű betegíti meg. Igazából a hiányos fogápolás következtében a fogfelszínen, főleg az íny peremén egy baktérium dús bevonat képződik. Az ebben lévő baktériumok a szájjüregbe kerülő cukrok nagyobb részét tejsavvá alakítják, mely a fogzománcot feloldja, és lyuk keletkezik.

TUDTA-E,

hogy Nagy-Britanniában hamarosan betiltják a gyorséttermek reklámjait a tilinlapokban? Így próbálják megakadályozni a kiskgyerekek és a tizenéves korosztály további kóros elhízását. A brit kezdeményezéshez feltehetően hamarosan számos ország csatlakozni fog, hiszen az Egészségügyi Világszervezet isztambul konferenciáján csaknem ötven egészségügyi minisztert próbáltak meggyőzni az együttműködés jelentőségéről.

A gyorséttermi kínálatok élvezeti értékéről megoszlanak a vélemények, és hiba lenne a mindennapi táplálkozás alapjává tenni őket. Általában túl sok zsiradékot és só vizet be a szervezetbe, ugyanakkor a kívánatosnál kevesebb vitamint és ásványi anyagot. A hamburger–sültkrumpli–üditő kombináció önmagában nem ártalmas, ám a helyes étrendben csak kiegészítő jellegű lehet több mint 1100 kalóriatartalmával.



Testdíszítés

Az ember történetével gyakorlatilag egyidejű a test különböző típusú díszítése, ami minden kultúrában fellelhető. Az egyiptomi fáraók köldökékszerrel hordtak, a római légionáriusok a mellbimbóikba tettek díszít férfiasságukat és a cézár iránti elkötelezettségüket szimbolizálva. Az azték és maja főpapok nyelvükbe helyeztek ékszerrel, mely szerintük az Istennel való kommunikálás része volt. Az orrpiercing a 16. századi Indiából származik, és a hatvanas-hetvenes évek hippimozgalmával terjedt el a világon.

A piercingekkel ma a leggyakoribb gond, hogy az ékszerekben levő nikkellel erősen allergizál. Viselése közben az adott testtájékon gyulladás léphet fel, és okozhat sérüléseket is. A szájpiercing a fogak egészségére meglehetősen káros, és szinte mindenkinél bekövetkezik a fog deformálása, vagy az íny visszahúzódása, gyulladása. A legveszélyesebbek az ajakba vagy a nyelvbe szúrt ékszerek.

Szemüveg helyett kontaktlencse?

Már Leonardo da Vincit is foglalkoztatta, hogy miként lehetne egy mesterséges lencsét a szemgolyóra helyezni.

Több száz év múlva ez az elképzelése is valóra vált egy pici, átlátszó műanyag korong formájában, mely a szemet borító nedvességrétegen úszik.

A lencse a szem méretéhez és a formájához igazodik, együtt mozog a szemmel, ezért jóval természetesebb látást biztosít, mint a szemüveg. Ezek a korszerű lencsék tartósak és egyszerű a kezelésük. A ma már általánosan használt lágy lencsék átteresztőképessége jobb, mint korábban a keménylencséké, így az oxigén el tud jutni a szem felszínéhez, az anyagcsere folytan keletkezett gázok pedig eltávoznak onnan.



A lágy lencsék anyagának közel 40%-a vizet tartalmaz.

Ma már vannak olyan kontaktlencsék,

melyek speciális UV-

szűrővel is rendelkeznek. De a szemünk színét is alakíthatjuk, ha színes lencsét hordunk. A szemnek legmegfelelőbb kontaktlencse kiválasztása felkészültséget és szakértelmet igényel.

TUDTA-E,

*hogy a „normál idősödés”
jellegzetességei testi értelemben
30 és 90 éves kor között
általánosságban a következők:*

*Az izmok tömege és ereje 30%-kal csökken.
Az agy tömege mintegy 300 grammal csökken.*

*Az ízlelőbimbók száma a fiatalok
240–250 egységről 40–50 egységre fogy.*

*A testen átváramló vér mennyisége
megfelelődik.*

*A tüdő vitálkapacitása 75 éves korra
felére zsugorodik.*

*A látás és a hallás 70–80%-kal gyengül.
Az öregedés nem megállítható, de
lassítható, és teljesítményünk
magas szinten tartható.*

Az öregedés százada

A népességlejrésekre szerint a fejlett térségekben a 21. az öregedés százada. Az ember élet-, avagy kronológiai kora születésétől számítódik, de valódi kora a biológiai, amely a testi erőnlétet, és a tényleges egészségi állapotot tükrözi. Az egyéni eltérések kialakulásában a genetikai adottságokon túl jelentős az életvitel: azaz a táplálkozás, a testi és szellemi aktivitás, az érzelmi-hangulati kiegyensúlyozottság, a valakihez vagy valamihez tartozás, az érdeklődés, a bizakodó beállítódás stb. szerepe.

Az élettartam meghosszabbodásával nemcsak az öregség hosszabbodik meg, hanem valamennyi életszakasz. A megnyert évek eloszlanak az életpályán. Kitolódik a munkaképes kor felső határa, és így „alulról” rövidül az öregség. Tehetősebb országok 70–80 évesei vidáman utazgatnak, és a nyugdíjasok egyetemére járnak. Nálunk a 70–75 éves nagymamák és nagypapák fuvarozzák az unokákat, és pótolják a bétiszittert.

Nemcsak fűben, fában, de vízben is van orvosság

Magyarország nemzetközi összehasonlításban is jelentős termálvízkészlettel és rendkívül kedvező geotermikus adottságokkal rendelkezik. A világranglistán e téren csak Japán, Izland, Olaszország és Franciaország előzi meg. Az ország területének mintegy négyötödén található hévíz. Ásvány- és gyógyvizeinket elsősorban összetételük és gyógyászati alkalmazhatóságuk szerint csoportosíthatjuk. A hévíz 35°C-nál magasabb hőmérsékletű rétegvíz, mely nagy mennyiségű ásványi anyagot és kémiai elemet is magában foglal. Gyógyvíz hőmérsékleti értéktől függetlenül minden olyan természetes rétegvíz, amelyben a gyógyhatású elem eléri az elfogadott határértéket, és az arra illetékes hatóságok azt gyógyvízzé minősítik. Ásványvíz pedig olyan rétegvíz, mely oldott állapotban sok ásványi anyagot és kémiai elemet tartalmaz.

Ösidők óta ismert a víz azon kedvező tulajdonsága, hogy a benne oldott anyagok miatt jótékony hatást képes kifejteni szervezetünkre, elősegítve az egészség megőrzését. A víz fizikai tulajdonságain (mint pl. a hőmérséklet, áramlás, felhajtóerő stb.) kívül érvényesül az oldott anyagok kémiai hatása is. A mozgásszervi betegségek kezelésére valamennyi termálvíz alkalmas, de a hévízi gyógyfürdő kénes, enyhén radon tartalmú alkáli hidrogén-karbonátos összetételénél fogva nagyon sokrétű betegség gyógyítására szolgál. A gyógyvizek hasznosítása igen széles skálán mozog. Ivókúra során a gyógyvizet közvetlenül fogyasztja a beteg, a fürdőkezelés alatt pedig a felhalmozott tudományos tapasztalatok, több évtizedes megfigyelések alapján javasolják a gyógyító hatású fürdőzést. Nem elhanyagolható a víz felületén párolgó gőzök és a belőle felszabaduló gázok belégzése sem, illetve az iszappakolás jótékony hatása.



Egy idős úrnak éveken át komoly hallási problémái voltak. Végül orvoshoz ment, és az ellátta őt egy hallókészülékkel, amelynek segítségével ismét 100%-osan hallott. Egy hónap múlva az úr visszament az orvoshoz, aki megvizsgálta, majd így szólt:

– Tökéletes a hallása. A családja boldog lehet, hogy megint hall.

– Még nem mondtam meg nekik. Csak üldögelek, és figyelem, mit beszélnek. Már háromszor változtattam meg a végrendeletemet.

A gyógyturizmus alapvető célja az egészségmegőrzés, valamint a rehabilitáció. A fürdőknek a gyógyításban betöltött szerepe az idők során ugyan folyamatosan változott, de a római kortól napjainkig egész Európában, így Magyarországon is megtalálhatóak a kiemelkedő gyógyhelyek, melyek a betegségek kezelése mellett pihenést és felüdülést egyaránt kínálnak.

Nem lehet elég későn kezdeni!



A „maratonnagyapapa” 94 évesen is rajthoz áll. A thaiföldi Peng Perngsa 70 évesen lett maraton futó, de még most is lazán lefut egy tízest. A maratoni távot 72 éves korában teljesítette először; legjobb ideje 4 óra és 20 perc volt. „Öregszem, így már csak a 10 km-es távon indulok.” – nyilatkozta az örökifjú futó, aki évekkel ezelőtt a Guinness Rekordok könyvébe is befutott sportrajongásával. Kondíciójához hozzájárul az élete során végzett kemény fizikai munka. Hagyományos thai ételeket eszik, nem dohányzik, nem iszik, és soha nem kávézott.

A japán Miura Juicsiró 2008-ban, 75 éves 7 hónapos és 14 napos korában jutott fel a Mount Everestre. A férfi két szívműtete után vállalkozott a csúcstámadásra, de nem ez volt élete első rekordja. 2003-ban ugyancsak legidősebb hegymászóként sikerült meghódítania a világ legmagasabb csúcsát.

Otthoni ápolás

A betegápolás évszázadokig egyet jelentett az otthoni beteggondozással. Csak a nagyon szegények, elhagyatottak szorultak a kórházakban idegen gondoskodásra. A 20. században ugyan a túlműszerezett kórházak csodákat ígértek, az otthoni ápolás hagyománya azonban sok országban – Nagy-Britannia, Egyesült Államok – továbbra is tartotta magát. Magyarországon az otthoni ápolás évtizedeken keresztül háttérbe szorult a kórházzal szemben, annak ellenére, hogy humánusabb jellege mellett olcsóbb is. A társadalomban aztán egyre nagyobb igény mutatkozott az intézeti ellátástól való erősebb eltávolodásra, az otthonápolás mellett a szociális, mentális és szomatikus problémákat együttesen kezelő „home care” gondozásra, és a gyógyíthatatlan betegek támogatását végző hospice szolgálatra. Az ápolásra szoruló általában gyorsabban gyógyul, együttműködőbb, és nem kínozza a kiszolgáltatottság érzése, ha megszokott környezetében gyógyulhat.

Az otthoni szakápolás hazánkban csak néhány éve tért vissza a gyakorlatba. Az ápolószolgálat segítsége az ország egyre több pontján igénybe vehető, számuk 350 körül mozog. 2007-ben 47 ezren kaptak otthoni ápolást, 1,2 millió vizit során. A vizitek többsége (62%) szakápolás volt, 31%-ukban gyógytornáztatták a beteget, fizioterápiát végeztek a vizitek 6, logopédiai fejlesztést pedig 0,3%-ában. Egy betegre 25 látogatás jutott, hárommal több, mint 2000-ben.

TUDTA-E,
hogy táplálék-kiegészítőket, vitaminokat a lakosság egészségénél nagyobb arányban fogyasztanak a 60 év felettiiek és a nők?

Interjú Koncz Zsuzsával

Koncz Zsuzsa a testi, lelki, szellemi épség megóvását egyaránt fontosnak tartja



Az első Ki Mit Tud-vetélkedőn 1962-ben a „két Gézengúz” tinédzser, Koncz Zsuzsa és Gergely Ágnes meghódította a közönség szívét. Koncz Zsuzsának az azóta eltelt pár évtized alatt, több tucat lemeze jelent meg, dalain generációk nőttek fel, koncertjeire rajongók ezrei váltanak jegyet.

Munkásságáért 1977-ben Liszt Ferenc-díjat vehetett át, majd ezt követően sorra jöttek az elismerések. A magyar kitüntetések mellett 2001-ben a Francia Becsületrend lovagjává ütötték. A Kossuth-díjat drámai erejű művészi alkotó-munkásságáért vehette át 2008-ban. A magyar állam legrangosabb kitüntetése mellett tavaly a Pro Urbe Budapestért-díjat és a Prima Primissima elismerést is elnyerte.

Rajongói nem kis örömeire Koncz Zsuzsa kemény tempót diktál magának. Hogy mást ne említsünk, „Köszönet koncertkörút”-jának állomásai sorában 2009. április végén, Százhalombattán, Sepsiszentgyörgyön, Szombathelyen lépett fel, májusban a fővároson kívül Cegléden, Veszprém-ben, Egerben, Orosházán, Kiskunhalason adott koncertet.

Honnan a koncert „nem hivatalos” elnevezése?

– Ezzel a turnésorozattal szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik évek, sőt évtizedek óta követik a pályafutásomat, akik ott vannak a koncerteken, és vásárolják a lemezeimet, akiktől sok-sok szeretetet kaptam, kapok.

Koncz Zsuzsa előadói stílusában, megjelenésében egyaránt elegáns, örökifjú művész.

Hogyan őrizhető meg ilyen sokáig az ember fiatalsága, szellemi és fizikai frissessége?

– Azt gondolom, hogy nálam ez részben genetikai örökség. Édesanyám 86 évesen heti két alkalommal úszik, sétál, kirándul, kiállításokra jár. Szerepe van benne egyéb adottságoknak is, mint az akaraterő, a nyitottság a világ dolgaira, sőt a kíváncsiság és a kalandvágy is. Nagyon fontosnak tartom az egészség – a testi, lelki, szellemi épség – egységének a megőrzését, az ennek megfelelő életvitelt, ami sok esetben lemondással is jár.

Kalandvágy? Koncz Zsuzsáról mindent feltételeztem volna, de azt nem, hogy kalandvágyó...

– Április végén négy nap leforgása alatt több ezer kilométert megtéve énekeltem Százhalombattán, Sepsiszentgyörgyön – ahol érkezésünkkor például kisebb földrengés volt, másnap 8 fokban játszottunk szabadtéren –, harmadnap pedig már Szombathelyen volt koncert. Ehhez a tempóhoz a közönség és a zene szeretetén túl kalandvágy is kell.

Hogyan óvja az említett hármast: testi, lelki, szellemi épségét?

- Hogy kondiban tartsam magam, a síelésen, korcsolyázáson és más sporton kívül rendszeresen járok edzőterembe és tornára. Fontos a nyitottság, lelkiismeretesség. A szellemi frissesség megőrzését többek között a koncentrálóképeségem karbantartásával, fejlesztésével érem el. Kétségtelenül ez nem mindig könnyű, de tartozom ezzel a közönségemnek, akik a koncerteken várnak, de a munkatársaimnak is, akiknek a munkája függ attól, hogy rendben legyek.

A kalandvággy mellett említette a lemondást is. Mit kell ezen érteni, netalántán, hogy kalóriatáblázat alapján étkezik?

- A kalóriák számolására alkati adottságaim miatt nincs szükségem, az egészséges étkezésre azonban ügyelek. A lemondást arra értettem, hogy a fellépések komoly önfegyelmet igényelnek, egy turné közben – akárcsak az élsportolók verseny előtt – nem azt csinálom, amit esetleg szeretnék, hanem azt, amit ez a helyzet megkíván.

Mint például?

- A baráti találkozók vagy fogadások sztorizálva, a sportok sem szerepelnek az „órarendemben”. Az úszás, a síelés, a kocogás, a korcsolyázás, vagy színház, film, melyek teljes kikapcsolódást nyújtanak számomra, mind nem lehetségesek. Koncertidőszakban leginkább a könyvek maradnak, a többit elnapoljuk a turné végéig.

Apropó természet. Sok városi ember azzal is megpróbál közelebb kerülni a természet-hez, hogy állatokat fogad be a lakásába. Koncz Zsuzsa hisz a házi kedvencek gyógyító erejében?

- Szerintem embernek, állatnak egyaránt jár a szabadság. Nem szívesen zárnék be állatot egy lakásba.

Van egy szólás, amely szerint nem sokáig kell élni, hanem jól. Mi a véleménye erről?

- Osztom ezt a nézetet abból a szempontból, hogy az életminőség a fontos, nem pedig a megélt évek száma.

Mint mondta, fontosnak tartja a lemondás képességét. Számomra úgy tűnik, sokan nem rendelkeznek ezzel. Mit gondol, mekkora a család és az iskola felelőssége abban, hogy a fiatalok közül minél kevesebben váljanak káros szenvedélyek rabjaivá?

- Azt gondolom, hogy e téren mindkettőnek fontos szerepet kellene vállalnia. Az oktatás sok mindennel adós marad. Nem tanítanak meg a fiataloknak alapvető dolgokat saját testük működéséről, arról, ami a megfelelő életvitelhez szükséges lenne. Nem ismertetik meg a diákokat például azzal, hogy a szervezetben zajló folyamatokra minek milyen hatása van. Én magam is sokszor éreztem ennek hiányát az életem során. Természetesen a szülői háznak is óriási a szerepe, hiszen az életvitelt a fiatalok elsősorban a szüleikről mintázzák.

Köszönjük a beszélgetést, további sok sikert és jó egészséget kívánunk!



Enni vagy nem enni

Az vagy, amit megeszel

Az étkezés nem csupán az élet fenntartásának és az egészség megőrzésének eszköze, de örömforrás is. Örömszerző jellegének köszönhető, hogy ünnep szinte elképzelhetetlen evés-ivás nélkül, de ebben is a mérték az érték. Az emberi szervezet energiaforgalma a bevitt és a leadott energia mennyisége alapján mérhető. Energia-egyensúly esetén a felnőttek testtömege, illetve testük zsírtartalma változatlan. Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással mindez elérhető és megtartható.

Az emberré válás során a táplálék kb. 70%-a növényi eredetű volt, 30%-át a vadászból és halászból származó állati eredetű táplálék biztosította. Az ember azt fogyasztotta, amit a természet nyújtott számára. Napjaink ipari mezőgazdasága és élelmiszeripara a fejlett országokban élelmiszerbőséget biztosít.

Magyarországon a napi tápanyagfogyasztás mennyisége 3282 kcal, azaz 13 740 kJ – ami azt jelzi, hogy negyedével többet fogyaszt a lakosság a táplálkozás-élettanilag ajánlottnál. A hazai napi tápanyagfogyasztás több mint felét a gabonafélék és a zsiradékok, negyedét a hús, hal, tej, tojás, 11%-át a cukor és a mézfogyasztás, 14%-át az alacsony kalóriatartalmú zöldség- és gyümölcsfélék fogyasztása teszi ki. A magyarországi fogyasztás az Európai Unió tagállamaihoz képest húsból közepes, a halból messze elmarad a 15 kg-ot meghaladó átlagtól, a tojásfogyasztás átlag feletti.

Az étrend alapanyagainak kiválasztásánál az energiatartalom adati mellett ajánlott a termék fehérje-, zsír- és szénhidráttartalmát figyelembe venni. Egészségesebb a napi 4–5-szöri kisebb, mint 2–3-szöri nagy étkezés, mivel a ritka étkezések között fellépő nagy éhségérzet és a lassabban kialakuló jóllakottság érzete miatt, gyakori a „túl-evés”. A túlfogyasztás növeli Magyarországon népbetegségnek számító elhízás kockázatát.

TUDTA-E,

hogy az ételízesítő só a régi időkben elsősorban fízetőszerszököként, tartósítószerként és gyulladáscsökkentő hatása miatt a gyógyításban használták? Manapság a mértéktelen sófogyasztás jelentősen növeli a magas vérnyomás és a szívinfarktus kockázatát.

Néhány dolog, amit az elhízásról tudni kell

● Az elhízás járványszerű méreteket öltött Európában. Az elmúlt 20 évben az elhízás előfordulása háromszorosára nőtt, és ha ez a tendencia tovább folytatódik, akkor 2010-re 150 millió elhízott felnőtt és 15 millió elhízott gyermek lesz Európában. Napjainkban az európai felnőtt lakosság 30–80%-a túlsúlyos.

● A túlsúly az európai régió leggyakoribb gyermekbetegsége. Jelenleg a gyermekek 20%-a túlsúlyos, közülük minden 3. elhízott. A túlsúlyos gyerekeknél nagyobb a cukorbetegség, a magas vérnyomás, az ízületi panaszok, az alvászavar, illetve a depresszió kockázata. A legnagyobb probléma mégis az, hogy az elhízott gyermekek többsége elhízott

////////// (Folytatás a 42. oldalon)

Kalóriatáblázat



100 gramm	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Energia (kcal)
Gabonatermékek				
Barna kenyér	8,5	0,8	50,6	249
Fehér kenyér	8,3	0,8	52,3	255
Kifli, zsemle	10,2	2,5	58,0	308
Rizs	7,8	2,2	78,0	372
Száraztészta , 2 tojasos	14,0	2,6	75,1	389
Zöldségek				
Brokkoli	3,3	0,2	2,1	24
Burgonya	2,5	0,2	18,4	94
Fejes saláta	1,4	0,3	2,0	17
Kukorica	4,7	1,6	23,6	131
Lencse	26,0	1,9	53,0	342
Paradicsom	1,0	0,2	4,0	23
Sárgarépa	1,2	0,2	8,1	40
Tök	1,1	0,1	6,1	31
Üborka	1,0	0,1	1,7	12
Zöldpaprika	1,2	0,3	3,0	20
Gyümölcsök				
Alma	0,4	0,0	7,0	31
Banán	1,3	0,0	24,2	105
Cseresznye	0,8	0,0	14,0	63
Földieper	0,9	0,0	7,2	35
Görögdinnye	0,5	0,0	6,5	29
Körte	0,4	0,0	12,0	52
Narancs	0,6	0,0	8,5	41
Őszibarack	0,7	0,0	9,0	41
Szőlő	0,6	0,0	18,1	78
Tejtermékek				
Camembert sajt	21,5	23,0	1,5	308
Joghurt, gyümölcsös	3,5	2,0	10,3	74
Kefir, sovány	3,4	0,1	4,6	34
Margarin	0,3	79,0	0,2	737
Tehéntej, 1,5%	3,4	1,5	5,3	50
Tehéntej, 2,8%	3,4	2,8	5,3	62
Tehéntúró, félszíros	16,2	7,0	3,7	147
Tejföl, 20%	3,3	20,0	3,9	216
Trappista sajt	27,7	28,1	1,6	381
Halak, húsök				
Baromfipárizsi	12,8	20,0	0,0	238
Csirkemell	24,7	1,0	0,5	112
Fogas	19,0	0,8	0,2	86
Harcsa	17,5	0,8	0,2	280
Házi kolbász	22,9	44,7	0,2	511
Marhahátszín	19,7	17,8	0,6	249
Pulykacomb	21,2	9,2	0,4	174
Tonhal	19,4	0,5	1,2	86
Sertéscomb, -karaj	21,0	8,1	0,4	163
Sertécsülök	16,0	29,0	0,3	337
Téliszalámi	25,1	46,1	0,3	532
Virslí	12,5	20,0	0,2	238
Édességek				
Fagylalt, gyümölcsös	3,0	0,0	28,5	129
Mogyorós tejszokoládé	8,9	45,6	41,3	630
Túró Rudi, db (30 g)	4,4	5,5	9,3	106
Italok				
Kóla, 1 dl	0,0	0,0	11,0	46
Sör, világos, 1 dl	0,5	0,0	2,9	43
Vörösbör, száraz, 1 dl	0,1	0,0	0,3	65



(Folytatás a 40. oldalról)

felnőtt lesz, ami az életminőség romlásához és az élethossz csökkenéséhez vezet.

Ennek fő oka, hogy gyermekkorban alakulnak ki az egyénre jellemző étkezési és mozgási szokások.

● Az elhízás a legtöbb országban gyakoribb a szociálisan hátrányos helyzetűek (alacsony jövedelem és/vagy iskolázottság) körében. Így az elhízás jó mutatója az egyenlőtlenségnek. Ez a jelenség elsősorban az egészséges életmód költségességére vezethető vissza.

● A lakosság táplálkozása jelentősen megváltozott az elmúlt évtizedekben. Az európai régióban összességében élelmiszer-túlkínálat van. Általában a nőknek napi 2000, a férfiaknak napi 2500 kcal-ra van szüksége. Ezzel szemben a napi átlagos kalóriabevétel 1961-ben 2300, 1998-ban már 2800 volt. A kínálat növekedése mellett az élelmiszerárak relatív csökkenése jellemző.

BMI értéke (kg/m ²)	Testtömeg-kategória	Egészségügyi kockázat
18,5–24,9	Ideális	Átlagos
25,0–29,9	Túlsúly	Fokozott
30,0–34,9	Elhízás	Mérsékelt nagy
35,0–39,9	Súlyos elhízás	Nagy
≥40,0	Igen súlyos elhízás	Igen nagy

A diétázás Murphy-törvényei:

1. Ha nagy ügyvel-bajjal lefogysz, rákapsz a diétás zabpehelyre, és még kövérebbre hízol.

2. Igenis meg lehet hízni a diétás élelmiszereken. Csak sokkal drágább.

Így mivel az ételek többsége könnyebben elérhető, az emberek többet esznek. Míg a 20. század elején az átlagos éves cukorfogyasztás fejénként 5 kg volt, ma eléri a 40–60 kg-ot. Ezzel szemben a zöldség-gyümölcs bevétele elégtelen.

● A túlsúly a kövérség enyhébb, az elhízás a súlyosabb formája. Az ideális testsúly meghatározásához a testtömegindexet (BMI) használjuk, mely a testsúly (kg) és a testmagasság négyzetének (m²) hányadosa.



Egészségesen is finomat!

A „fogyasztó” többnyire egyszerre szeret szenvedélyesen recepteket cserélni, főzni és nádszál-karcsúnak látszani. A diéták, fogyókúrák, léböjtkúrák tömkelege kering az interneten – de ki tud ellenállni egy jó receptnek?

Pörkölt galuskával (4 személyre)

50 dkg sertéshús
 5 dkg vöröshagyma
 2 ek. étolaj
 10 dkg zöldpaprika
 10 dkg paradicsom
 Só, bors, pirospaprika

Galuska

32 dkg finomliszt
 4 dkg vaj
 1 db tojás
 1 csipet só, petrezselyemzöld

Energia: 854 kcal

Fehérje: 34g

Zsír: 50g

Szénhidrát: 65g

Ételmi rost: 5g

50 dkg csirkemell
 5 dkg vöröshagyma
 1 ek. étolaj
 10 dkg zöldpaprika
 10 dkg paradicsom
 Kevés só, bors, pirospaprika

Galuska

32 dkg teljes kiőrlésű liszt
 4 dkg margarin
 1 db tojás
 1 csipet só, petrezselyemzöld

Energia: 496 kcal

Fehérje: 45g

Zsír: 10g

Szénhidrát: 56g

Ételmi rost: 12g

Az egészséges változat előnye

A teljes kiőrlésű liszt használatával növeljük a rostbevitt.

A csirkemell kevesebb zsírt tartalmaz, mint a sertéshús.

Elkészítése: a megtisztított vöröshagymát kevés olajon üvegesre pároljuk, majd tűzről levéve pirospaprikával összekeverjük. A megmosott, leborzított, kockára vágott csirkemell a hagymához adjuk, enyhén megpirítjuk, és sóval, borssal, megtisztított, kockára vágott paradicsommal és zöldpaprikával ízesítjük. Felöntjük vízzel, és puhára főzzük. A galuskához felteszünk egy edénybe vizet forni. A hozzávalókat egy mély tálba tesszük, és egyenművé keverjük a tésztát. A galuskaszaggatót a víz fölé tesszük, beleöntjük a galuskatésztát, és a forrásban lévő vízbe szaggatjuk. Ha a galuskák feljöttek a víz felszínére, leszűrjük, és hőálló tálba rakjuk. Az ételt forró, petrezselyemzölddel a tetején tálaljuk.

Tippek:

Köretként készíthetünk hozzá durumtésztát is.

Adjunk hozzá friss idénysalátát.

A gyümölcsök királynője



Az alma már az ókorban kivívta magának a népszerűséget. Akkoriban sok gyümölcsnek és zöldségnek nem volt neve, melyeket az almával helyettesítettek. (Ma is több nyelvben megtalálható ennek a gyökere: a burgonyát a föld almájának, a paradicsomot aranyalmának hívják.) A középkorban mind a nemesek, mind a parasztok étrendjében szerepelt. Gyógyító hatását régen is ismerték: emésztési zavarokra vagy lázra reszelt almát vagy almateát alkalmaztak. Egy

angol közmondás szerint „Minden nap egy alma

az orvost távol tartja”. Értékes tápanyag-összetételének köszönhetően jelentős szerepe van ma is az egészséges táplálkozásban. Fajtájától függően az alma magas víztartalommal, szervessav-tartalommal, számos vitaminnal (C, B₁, B₂, folsav), ásványi anyaggal (kálium, kalcium, magnézium, foszfor, vas), egészségvédő vegyületekkel rendelkezik. A savanykás alma ajánlott a reumára hajlamosak, a túlsúlyosak és a székrekedésben szenvedők részére. Az édes alma lereszelve enyhíti a hasmenést, és segít a gyomorsavtúltengésben szenvedőknek is. Rendszeres téli fogyasztása hozzásegíthet az influenzás és felső légúti megbetegedések elkerüléséhez.

TUDTA-E,

hogy az eper nem csak a legzamatosabb gyümölcsök egyike, de fontos antioxidáns-forrásként egészségünk és szépségünk óre is? A szervezet számára védelmet nyújt a káros hatásokkal szemben, főként a szívünk, érrendszerünk működését segíti. Magas rost- és víztartalma miatt csökkenti az étvágyat, és a diétás étrendbe is jól illeszkedik. C-vitamin és mangánforrás. Hatóanyagai erősítik a bőr kötőszöveit, kisimítják a ráncokat, számos kozmetikum alkotóeleméül szolgál.

Sült almakrém dalmát módra (4 személyre)

1 kg friss alma
60 g finomított cukor
24 g friss citromlé (cukormentes)
24 g margarin
(35% zsírtartalmú)
1 kisebb tojásfehérje
2 g fahéj

1 adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 171,5 kcal
(716,8 kJ)
Fehérje: 1,2 g
Zsír: 3 g
Szénhidrát: 33,4 g

Elkészítés:

az almát meghámozzuk, kis kockákra vágjuk, és fél evőkanál cukorral egy kevés vízben péppé főzzük. Hozzáadjuk a margarint, egy negyed citrom levét, csipet fahéjat és tűzálló táliba tesszük. A tetejére halmozzuk a maradék cukorral felvert tojásfehérjét. 10 percre forró sütőbe tesszük, majd az eloltott sütőben hagyjuk kihűlni.





Kávé- és teamánia

A kopt keresztény pásztorok az első században figyeltek fel arra, hogy a kávécserjéket fogyasztó állatok a normálisnál élénkebbek. A kávéital hamarosan az arabok nemzeti italává vált, és a kávé – az alko-

holtilalomra utalva – az „iszlámok borának” is nevezték. Hazánkba a kávé a törökök hozták, Európa más területeire a velencei kereskedők juttatták el. A legtöbb kávé, egy főre számolva évi 10 kg körülit, a skandináv országokban fogyasztják.

A pörkölt kávé minőségét döntően a felhasznált nyers kávéfajták összetétele és a pörkölés szakszerűsége határozza meg. Pörkölt kávéban a koffein nagyrészt szabad állapotú, és élénkítően hat a központi idegrendszerre, az agyra, kismértékben növeli a testhőmérsékletet, tágítja a bőr ereit, szűkíti a zsigerek ereit, de serkenti a szív működését, az anyagcserét és a légzést. Az egészséges életmóddal általában a napi maximum két közepes erősségű kávé fogyasztása még összeegyeztethető.

Teát ihatunk az élvezetért, a meghitt szertartások kedvéért, de érdemes megtenni egészségünk védelmében is. A tea fogyasztás több ezer éves kínai múlt után Európába a 18. században jutott el, Magyarországra a 19. században. Ma a világ legnagyobb teatermelői India és Kína, importőrei az Európai Unió és az Egyesült Államok. Teából az átlagfogyasztás a világon fejenként évente fél kilogramm, a legtöbb Angliában (2,5 kg) és

Írországban (1,5 kg). A magyar tea fogyasztás európai léptékkal mérve közepes. Európában a fekete tea vezet, keleten inkább a zöld tea, de mindinkább előtérbe kerülnek a gyógy- és gyümölcssteák. Télen fogy belőle a legtöbb, de amióta az „Ice Tea”-k elterjedtek, ez is megváltozott. (Például az USA-ban a fekete tea legnagyobb részét jeges tea formájában fogyasztják.) A teákban legfontosabb az antioxidáns polifenol tartalom, melynek elsősorban a szív- és érrendszeri, valamint daganatos betegségek megelőzésében jótékony a szerepe. A teák koffeint és teofilint is tartalmaznak. Az egy csészényi teában lévő koffeinmennyiség fele a kávéénak, és felszívódása lassúbb.

TUDTA-E,

hogy a nyers kávé ma a kőolaj után a második legfontosabb világkereskedelmi cikk?



TUDTA-E,

hogy az amerikai indiánoktól származó sütitők véd a téli hidegtől, illetve a fázástól és annak következményeitől is? Rendszeres fogyasztása serkenti a máj működését és ezáltal a méregtelenítést.



Válaszd a tejet, gyümölcsöket tartalmazó desszerteket, illetve a natúr szárított gyümölcs- és zöldség szirmokat az olajos és sós chips-ek, édes kekszek, csokoládék és cukorkák helyett!

Ne felejtse el, hogy naponta kb. 1,5 liter (5-7 pohár) folyadékra van szükséged és minden nap legalább 60 percnyi mozgásra ahhoz, hogy igazán egészséges és fitt legyél!



A pekingi olimpiára készülő magyar vízilabda válogatott az OÉTI által összeállított „Nyerő táplálkozási tanácsok” című kiadvány tanulmányozása közben a balatonfűzfői edzőtáborban.

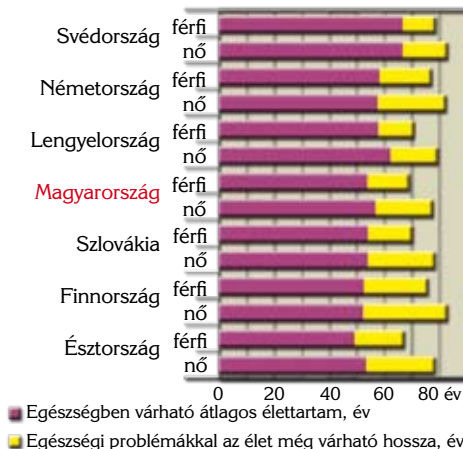


Mozdulj, ha bírsz...

A lakosság egészségi állapota összefüggésbe hozható gazdasági, kulturális, szociális, környezeti és genetikai okokkal, de döntő az életmód – a minden napok választásai. Az Európai Unióban a nők napi szabadideje átlagosan 4–5 óra, a férfiaké 5–5 és fél óra. A szabadidő egyharmada, illetve több mint fele a televízió búvőkörében a négy fal között telik, míg sportra a nők a rendelkezésre álló idő 4–14%-át, a férfiak 6–17%-át szánják. A magyar lakosság a leginkább képernyőhívó, és a kevésbé mozgékony országok sorába tartozik.

A 20. század második felétől a rendszeres testmozgás jótékony élettani hatására orvosi kísérletek sora hívta fel a figyelmet, de jelentősége kifejezhető statisztikai jelzőszámokban is. A születés kori életesélyek a legjobbak Svédországban, ahol a lakosság mintegy 70%-a sportol rendszeresen, és a 75–84 év közötti férfiak háromnegyede végez erejéhez mérten testmozgást. Ugyanakkor a magyar életkilátások a mezőnyben közepesek, ahol a 15–64 éves férfiak ötöde, a nők hetede végez rendszeres testmozgást, és az arány az életkor előre haladtával csökken: a huszonévesek negyede sportol, a harmincasok 15%-a, az idősebbek 10%-a vagy annál kisebb aránya.

Születés kori életesélyek, 2006



Az iskolai ifjúság testnevelése

„...csak az egészséges ember lehet igazán hasznos tagja a társadalomnak, ahhoz kétség sem fér. ... Úgy értesültem, hogy még mindig vannak iskolák, ahol napi öt óra tanítás folyik, ahol hetenként két tornaóra van, ahol tehát három napra előre kell a gyermekeknek magukat kimozogniuk. ... Ez, ami itt folyik, az ellenkezik nemcsak a fiziológia és az orvostudomány, de ellenkezik az emberi józan ész legelemibb követelményeivel. ...” (Részletek Dr. Szent-Györgyi Albert professzor 1930. november 22-én, a szegedi Országos Testnevelési Kongresszuson elhangzott előadásából.)

A mozgásszegény, ülő életmódból, a helytelen táplálkozásból eredő elhízás hazánkban, de az EU tagállamaiban is a gyermekek 20–25%-át érinti. Az iskolai padban ülés folytatódik a televízió, a számítógép, vagy rosszabb esetben játékgép előttivel, mivel a tanulók 70–80%-a nem sportol testnevelésórán kívül. Az iskolai testnevelés percekben kifejezett heti minimális és maximális tantervi időkerete az alsó négy osztályban nemzetközi összehasonlításban jelentős eltérést mutat. A magyarországi minimális érték heti 2, a maximális 5 testnevelésórát jelent.

A Kihívás Napja

A mozgalom 1982-ben indult Kanadából, ahol két szomszédos város vezetői elhatározták, hogy egézsnapos verseny keretében döntenek el, melyikük városa a sportosabb. Május utolsó szerdáján ezért 0 órától este 9-ig folyamatosan számolták, hányan végeznek legalább 15 percnyi aktív testmozgást. A Kihívás Napja világszerte meghonosodott, és Magyarországra 1991-ben érkezett. Ezidáig országosan 1570 település vett részt a vetélkedésben, és 2007-ben a versenyben részt vevő falvak és városok lakói a nap folyamán több mint 8 millió negyedórás testmozgást végeztek.

Két keréssel több – Critical Mass

A Critical Mass résztvevői a közlekedési célú, mindennapos kerékpározás népszerűsítéséért, a várost érő forgalmi terhelés és szmog csökkenéséért demonstrálnak. Budapesten kezdetben alkalmi kerékpáros felvonulásnak indult, kinőve a Városi Biciklizés Barátai rendszeres havi, és a budapesti biciklisfutárok alkalmi akcióiból. Közülük a legnagyobb, a 2001-es budapesti biciklisfutár-világbajnokság illegális éjszakai felvonulása volt, kb. 500–600 fővel. A Föld Napján 2005 áprilisában már 10 ezer, az őszi autótmentes napon 20 ezer felvonuló vett részt, és Budapest a több száz város közül elnyerte az EU Mobilitási Hét 3. helyezését. Ezt követően Critical Mass-t szerveztek Debrecenben, Győrben, Kaposváron, Miskolcon, Orosházán, Pécsen, Sopronban és Szegeden. A Föld Napján 2006-ban 32 ezren vonultak fel, és a főváros elnyerte az EU Mobilitási Hét 2. helyezését. A Budapesten rendszeresen kerékpározók száma ismét megduplázódott, majd 2007-ben a Föld Napján felvonulók száma több mint másfélszeresére, 50 ezerre, 2008-ban 80 ezerre nőtt. Critical Mass-t szerveznek Székesfehérváron, Egerben, Baján, Berettyóújfalun sőt Nagyváradon és Marosvásárhelyen. Megindul a „Bringázz a munkába!” akció. Közel ezer cég, és több ezer magánember nevez, akik közül sokan először tekernek a munkába.



Balaton-átúszás

A Balaton-átúszást kezdetekben 3,6 kilométeres távon, Balatonfüred és Tihany között rendezték meg, de 1981-től Révfülöp és Balatonboglár közé tették át a nagy Balaton-átúszást. Az 1990-es évektől felújították a régit, azóta a kettő párhuzamosan létezik.

A Révfülöp-Balatonboglár közötti Balaton-átúszáson 2008-ban 8312-en indultak. A nevezők többsége férfi volt (70%). A mezőnyben minden korosztály megtalálható. A legidősebb férfi 77 éves, nő 74 éves – a legfiatalabb fiú 9, leány 8 éves volt. Az eseményre 24 más országból is érkeztek nevezők. Az átlagos úszott idő 2 óra 44 perc és 14 másodperc. A legjobb férfi úszó a távot 1 óra 3 perc 59 másodperc, a nő ennél mintegy 5 perccel hosszabb idő alatt teljesítette.

Interjú Erős Antóniával

Egy csepp figyelem a szellemre, egy csepp a testre

Erős Antónia naponta felhívja a nézők figyelmét a világban történt eseményekre a képernyőn: híradót szerkeszt az RTL Klub csatornán. Az Egy csepp figyelem Alapítvány, amelynek alapítója, igyekszik minél gyakrabban emlékeztetni a világot az egészség karbantartásának fontosságára. „Egészségfelméréseket” az alapítvány saját eszközeivel is végez, az ezekből kirajzolódó képet Erős Antónia nem tartja biztatónak.

Mivel az egészség egy és oszthatatlan, Erős Antónia nemcsak az Alapítvány vezetőjeként, de magánemberként is beszél felfogásáról, a harmonikus életmód összetevőiről.



Egy mondás szerint nem sokáig kell élni, hanem jól. Önnek mi a véleménye erről?

– Ha jól élünk, akkor sokáig is élhetünk.

Hogyan őrizhető meg az ember szellemi és fizikai frissessége, van valamilyen receptje erre?

– A szellemet sokszor nehezebb frissen tartani, mint a testet, hiszen ez utóbbihoz megfelelő testedzés, egészséges táplálkozás az út. Igyekszem minél többet olvasni és tanulni. Legutóbb a PR-szakot végeztem el a Budapesti Gazdasági Főiskolán, de talán lassan itt az ideje valami újabbnak, mert hamar ellustul a szellem.

Van-e rossz szokása, káros szenvedélye, amit szeretne elhagyni?

– Szerencsére nincs.

Követik-e a családjában, minta-e Ön?

– Próbálom terjeszteni az egészséges életmód alapjait, amelyeket leginkább azóta tartok be, amióta cukorbeteg vagyok. A környezetemben sokan vannak, akik időnként korholó, más-kor biztató szavaimra kezdtek el sportolni, odafigyelni a táplálkozásra, és persze részt venni egészségügyi szűréseken.

Véleménye szerint mi a család és mi az iskola felelőssége abban, hogy a fiatalok közül minél kevesebben váljanak káros szenvedélyek rabjaivá?

– A család adja mindenhez az alapot. Vallom, hogy ha egy gyerek abba nő bele, hogy a szülei rendszeresen mozognak (kerékpároznak, sétálnak, vagy akár edzésre járnak), akkor számára is természetessé válik a mozgás. Ha az anyuka finomakat, egészségeset főz, akkor a gyerek az otthoni ízeken keresztül hozzászokik a rendszeres és változatos táplálkozáshoz, nem lesz válogatós, nem kell nógatni, hogy üljön asztalhoz. Ha a gyerek azt látja, hogy a család ügyel

az egészségére, félévente járnak ellenőrzésekre például a fogászatra, akkor nem kell attól tartani, hogy már csak akkor megy orvoshoz, amikor esetleg késő.

Van-e képe arról, hogy milyen a magyar lakosság egészségi állapota?

- Az Egy csepp figyelem Alapítvánnyal csaknem öt éve végzünk ingyenes szűréseket, felméréseket, tartunk egészségnapokat. Mindezek alapján szomorú kép rajzolódik ki: túlsúlyos gyerekek, számítógép előtt ülő egyetemisták, agyonhajszolt és krónikus betegségek fenyegette szülők, nem megfelelően kezelt idősök. Nem véletlen, hogy a megelőzést, illetve a krónikus betegségek (mint a cukorbetegség) korai felismerését tűztük ki célul az induláskor, és az sem, hogy mostanra minden korosztályhoz igyekszünk eljutni. Középiskolákba felvilágosítással, és vércukormérő-készülék adományozással, egyetemre ingyenes egészségügyi felméréssel, patikákba (szám szerint több, mint 700-ba) szűrésekkel, mint a vércukormérés, vérnyomásmérés vagy a koleszterinszint-ellenőrzés. Ingyenes családi egészségnapunk az Egy csepp Világnap, amit idén már negyedszer rendezünk meg november 15-én.

Mennyit dolgozik naponta, jut-e elég ideje pihenni, aludni?

- Délelőtt az Alapítvány ügyeit intézem, délutántól híradózom, és próbálok 7–8 órát aludni. Pihenés az is, ha hétvégén hazamegyünk vidékre, vagy barátokhoz Pécsre, Zalába.

Szokott-e kirándulni?

- A férjemmel vidékiek vagyunk, így elég jól ismerjük a Dél-Dunántúlt. Az utóbbi években felfedeztük a Balaton eddig ismeretlen tájait, és Zala megye eldugott falvait is. Szívesen kirándulunk itthon és külföldön egyaránt.

Szokott-e sportolni, ha igen, mit és milyen gyakran?

- Hetente háromszor járok edzőterembe, ezen kívül bármikor szívesen mozgok, ha van rá lehetőség, legyen az strandröplabda nyáron vagy sielés télen, noha egyikben sem vagyok profi.

Számolja-e a kalóriákat étkezéskor, odafigyel-e arra, hogy egészségesen étkezzon?

- Nem számolom a kalóriákat, de arra odafigyelek, hogy minél változatosabb legyen az étrendem: főzelékek, saláták, fehér húsok, hal és barna vagy teljes kiőrlésű péksütemények mellett én is megeszem időnként egy finom rostos sült csülköt, mert szerintem ez is része az ízeinknek.

Hisz-e a házi kedvencek gyógyító erejében?

- Vágyom rá, hogy lehessen kutánk, de egyelőre nem engedhetjük meg magunknak, mert társasházban lakunk. Márpedig ha igazán szeretjük az állatokat, akkor nem kényszeríthetjük őket számukra túl szűk élettérbe.

Mi nyújtja Önnek a legteljesebb kikapcsolódást?

- Elég egy hosszú hétvége valahol vidéken, napsütésben, kettesben vagy barátokkal, nyugodt környezetben.

Köszönjük a beszélgetést, további sok sikert és jó egészséget kívánunk!

Kutatóműhely

Csökkenő *halandóság*, növekvő születéskor várható *élettartam* a 21. század első évtizedében a világ és Magyarország népességében



A kedvező változások néhány fontosabb jellemzője

A 20. század a halálozási viszonyokat és az életkilátásokat tekintve az emberiség több ezer éves történetének legellentmondásosabb száz éve. A barbárság soha nem pusztított el értelmetlenül, emberellenes ideológiák jegyében annyi embert, mint az utóbbi évszázadban, miközben a civilizáció: a gazdasági-társadalmi fejlődés és a tudományos-technikai forradalom elérhető közelségbe hozta a hosszú és egészséges élet lehetőségét. Csak a közelmúlt nagyüzemi pusztításaira emlékezve és a jövő emberi méltóságot kiteljesítő ígéretében reménykedve lehet történelmi kontextusban beszélni a halálozási viszonyok és az életkilátások időszerű változásairól.

Évente hozzávetőleg hatvanmillió ember hal meg a 21. század kezdetén; ez azt jelenti, hogy a halálozások átlagosan közel egy százalékkal apasztják a világ népességét. A halálozások gyakorisága még soha nem volt ilyen alacsony. A halálozások gyakorisága lényegében két dologtól függ: milyen a népesség kormegoszlása, és milyenek az egészségi közállapotok. Ha magas a fiatalok részaránya és az emelkedőben van, illetve ha jók az egészségi közállapotok, és azok kedvezően alakulnak, a halandóság csökken. A halandóság világátlagos felé fordult az utóbbi évtizedekben, és nagy mértékben javultak az egészségi közállapotok. A népesség egészségi állapotát közvetve kifejező halálozási aránynál értékesebb információt hordoz a születéskor várható átlagos élettartam, mert ezt nem befolyásolja a populáció kormegoszlása: ha magas a várható élettartam és növekszik, ez a legmegbízhatóbb jele a kedvező, illetve a javuló halálozási viszonyoknak. A várható élettartam önmagában elégséges indikátor ahhoz, hogy ismeretében megállapítsuk egy régió, egy ország, egy kontinens, vagy éppen a világ egészének halálozási viszonyait. A halálozások gyakorisága az utóbbi évszázadban nagyobb mértékben csökkent, mint az emberiség több ezer éves történetében együttvéve, és ennek eredményeként az életkilátások soha nem látott mértékben javultak: a születéskor várható élettartam alig egy évszázad alatt megduplázódott: a 21. század első évtizedének végén elérte a 67,2 évet. Ez az utóbbi évszázad legnagyobb eredménye; egyszeri és megismételhetetlen teljesítmény. Nem képzelhető el, hogy a várható élettartam 120–130 évre emelkedjék, még kevésbé az, hogy ez egy évszázad alatt következék be.

A várható élettartam megkétszereződéséhez hozzájárult többek között az életkörülmények, a higiénés viszonyok és a táplálkozás javulása, a megelőző és gyógyító orvostudomány forradalmi átalakulása. A fertőző betegségekből származó halálozások száma meredeken csökkent, és ezzel együtt csökkent a csecsemő- és gyermekhalandóság. A 21. század kezdetén először fordul elő, hogy a halálozások 60 százaléka nemfertőző betegségek következménye, és a meghaltak több mint fele 60 éves vagy annál idősebb. Az öregkori halandóság és a nemfertőző betegségek okozta mortalitás túlsúlyával jellemezhető egészségi közállapotok modern epidemiológiai viszonyokat

fejeznek ki. Ezt az epidemiológiai korszakot a szív- és érrendszeri betegségek miatt bekövetkező halálozások primátusa határozza meg.

Prof. dr. Józán Péter (kutató professzor, MTA Demográfiai Bizottság elnöke) írásának megállapításai „A halálzási viszonyok és életkilátások változásai Magyarországon a rendszerváltozás után” c. vizsgálatból származnak, amely az MSD Magyarország Kft. támogatásával készült. Bővebben a www.ksh.hu/elef oldalon olvasható.

Hány egészséges életévre számíthatunk?

A születéskor várható élettartam közismert mutatószám, amit széles körben használnak a társadalmi fejlettség, az életminőség jellemzésére. A jóléti államokban az utóbbi években kezdeményezték, és legalább ilyen fontosnak tartják az ún. egészségesen várható élettartamok kiszámítását, melyben a halandósági adatokon kívül egy szubjektív elem, az egészségi állapot önértékelése is helyet kap. Az egészség nem kizárólag a betegség hiányát, hanem a betegségből vagy fizikai állapotból eredő korlátozottság nélküli állapotot jelenti ebben az esetben. Az egészségesen, illetve korlátozottságmentesen leélhető életévek számának meghatározásához a kötelezően gyűjtött halálozási statisztikai adatokon kívül önkéntes lakossági felmérések adatait is felhasználják. A megkérdezettek válaszainak alapján meghatározzák a mindennapi teendőikben, önellátásban korlátozottak arányát az összlakossághoz képest, illetve korcsoportonként. A felmérésben ezt az egyszerű kérdést teszik fel: „Van-e olyan hosszú ideje fennálló egészségi problémája, amely a mindennapi életvitelével kapcsolatos teendők elvégzésében korlátozza?” A válaszadók „súlyosan”, „enyhén” vagy „egyáltalán nem korlátozott”-nak minősíthetik magukat, anélkül persze, hogy ezt részletesen megindokolnák.

Az első két válasz előfordulásának összesített aránya adja a népességen belül a korlátozottak arányát. Ezeket a számokat a halandósági és népességszámokkal kombinálva (a várható élettartam számításához nagyon hasonló módszerrel) kapjuk meg az egészségesen várható élettartamot években. Szemléletesebb ennek a várható élettartamhoz viszonyított arányát százalékban kifejezni.

A számok jól mutatják az egyes országok eltérő fejlettségét, és a betegségek vagy fogyatékoságok miatt korlátozottak várható ellátási, egészségügyi szükségleteinek tervezésében is segíthetnek. Az EU statisztikai hivatala, az Eurostat ezt a mutatót napjainkban az egyik legfontosabbnak tartja az egészségi állapot társadalmi különbségeinek jellemzésére.

Szabó Zsuzsanna (vezető főtanácsos, KSH) írása bővebben a www.ksh.hu/elef oldalon olvasható.

Társadalmi tőke és egészségi állapot

A társadalmi tőke erőssége igen pozitív kapcsolatban áll a testi és lelki egészségi állapottal, a szubjektív „jól-lét”-tel, az életminőséggel. Az utóbbi évtizedekben számos vizsgálat bizonyította, hogy ha az adatokat egyéb lényeges tényezők szerint korrigáljuk, a társadalmi tőke, elsősorban a bizalom, várható élettartam és az egészségi állapot számos mutatójának független előrejelzője. Ennek magyarázataként egyrészt a stresszel, nehézségekkel való megküzdésben a bizalom, az, hogy számíthatunk

másokra, fontos puffer tényező, másrészt az egészségvédő magatartást segítik elő a közös normák, a támogatás. Vizsgálatok eredményei szerint Amerikában és Angliában is a társas támogatás, társas kapcsolatok az életminőség fontosabb meghatározói, mint az iskolázottság és a jövedelem.

Országos reprezentatív ún. Hungarostudy-felméréseinkben 1988-ban 21 000, 1995-ben és 2002-ben 12 600 személlyel végzett otthoni interjúk során a társadalmi tőke jellemzőit vizsgáltuk a 150 magyar kistérségben az egészségi állapottal, más pszichológiai, életmód, társadalmi-gazdasági és pszichoszociális tényezőkkel kapcsolatban. 2006-ban 4500 személy ismételt felkeresésével követéses vizsgálatot bonyolítottunk le, ahol már ok-okozati összefüggések megállapítására is mód nyílt.

A társadalmi tőkét Putnam (1993) javaslatai alapján Kawachi három dimenzió mentén határozta meg, amelyek a környezetbe vetett bizalom és megbízhatóság, másoktól kapott és másoknak nyújtott segítség, továbbá civil szervezettől kapott segítség és a civil szervezetben vállalt kötelezettség.

Prof. dr. Kopp Mária (tudományos igazgatóhelyettes, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet) és Prof. dr. Skrabski Árpád (egyetemi tanár, Apor Vilmos Katolikus Főiskola) írása bővebben a www.ksh.hu/elef oldalon olvasható.

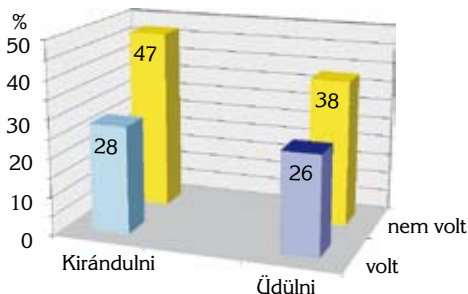
Fizikai rekreáció hatása a mentális egészségre

A többnyire évenként esedékes, többnapos, esetleg egy-két hetes utazások, nyaralások a szervezet éves rekreációjának fontos mozzanatai. Már 30–60

év között is folyamatosan csökken azok aránya, akik öt éven belül legalább egy alkalommal voltak nyaralni. A legnagyobb visszaesés a gazdaságilag aktív kort követően következik be: a 60–74 éveseknek már csak alig egy negyede, a 75 év felettieknek pedig csupán 17%-a nyaralt öt éven belül.

A nagyobb anyagi ráfordítást igénylő nyaralással szemben a szállásköltséggel nem, vagy alig terhelt egy-két napos kirándulások kevésbé függnak az anyagi helyzettől, inkább velejárói a tevékeny, változatos időtöltés, feltöltődés igényének. A nyaralás és a kirándulások egyaránt csökkentik a fáradtságérzet, a depressziós tünetek kialakulásának esélyét.

A magukat fáradtnak, kimerültnek érzők aránya aszerint, hogy voltak-e kirándulni, üdülni, az előző 12 hónapban, 2000



dr. Falussy Béla (szakmai főtanácsadó, KSH) írásának forrása a KSH 1999/2000. évi időmérés-felvétele. Bővebben a www.ksh.hu/elef oldalon olvasható.

Egyenlőtlenségek a fiatalok egészségállapotában

Általában azt gondoljuk, hogy a gyerekek, serdülők egészsége jó. Ha szóba kerül pl. az egészséges táplálkozás vagy a rendszeres orvosi ellenőrzés szükségessége, gyakran elhangzik: „Ó, Te

még fiatal vagy, neked még nem kell ezzel törődni!”, pedig gyerekkorban kell megtanulni azokat a magatartásformákat, amik felnőttként segíthetik sokáig megtartani jó egészségünket. A felnőtt korú népesség megbetegedései gyakran a gyermekkorban gyökereznek, ezért jó, ha a szülők, iskolák és az egészségpolitika is tisztában van azzal, hogy milyen kockázatnak vannak kitéve a fiatalok.

Az Egészségügyi Világszervezet égisze alatt negyvenegy európai és észak-amerikai ország, illetve régió többféle szakterületen dolgozó kutatói 1985 óta négyévente vizsgálják a 11, 13 és 15 éves iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását. Magyarország a kezdetektől részt vesz ebben az együttműködésben. A legutóbbi adatokat a 2005/2006-os tanévben gyűjtötték. Az eredmények azt mutatják, hogy az ifjúság egészségmagatartása országonként, régióként jelentős eltéréseket mutat, a különböző viselkedésformák és az egészségi következmények összefüggésrendszere azonban lényegében állandó. A 200 ezer tanulóra kiterjedő vizsgálat adatai lehetőséget adnak arra, hogy megismerjük a fejlett országok ifjúságának egészségmagatartását, és azt, hogy a különböző szempontok szerint hol helyezkedik el közöttük Magyarország.

Gárdos Éva (szakmai főtanácsadó, KSH) írása bővebben a www.ksh.hu/elef oldalon olvasható.

Az újszülöttek fejlettsége, tápláltsága

Amikor a környezetünkben gyermek születik, az érdeklődő rokon, barát első kérdésével természetesen az édesanya és az újszülött hogylétét tudakolja. A „Jól vannak, egészségesek” választ követően a leggyakoribb kérdések: „Fiú, leány?”, és „Mekkora a baba?”. Erre a boldog szülők vagy nagyszülők rögtön sorolják: a gyermek nemét, majd, hogy hány gramm volt a súlya, hány cm a hossza, sőt újabban azt is hozzáfűzik – tapasztalva, hogy az orvosok mennyire fontosnak tartják –, hogy hányadik hétre született.

Nem véletlen, hogy egy újszülött világrajövetelét követően ezek a kérdések hangzanak el leggyakrabban, ugyanis a válaszok alapján a szakemberek képet kapnak az újszülött biológiai fejlettségéről, tápláltságáról, egészségkockázatáról.

E változókat veszi sorra dr. Joubert Kálmán (tudományos munkatárs, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet) tanulmánya, melynek részleteit megismerheti a www.ksh.hu/elef oldalon.

Szűrővizsgálatok

Epidemiológiai helyzet

Tudvalévő, hogy a rosszindulatú daganatok által okozott halálozás súlyos népegészségügyi problémát jelent Magyarországon. 2000-ben az összes halálozás mintegy negyedét rosszindulatú daganat okozta – feleannyit, mint a szív- és érbetegségek –, ám az elvesztett életek számát tekintve kétszeresen meghaladta a keringési rendszer által okozott halálozást. Ez azt jelenti, hogy a rák fiatalabb korban öl. A daganatos halálozás 1999-ben tetőzött, ám az azóta eltelt években magas szinten „lebeg”: 2004-ben több ember halálát okozta, mint a megelőző években. Egyes daganatok

okozta halálozás kismértékben csökkent, másoké emelkedett. A nőknél átalakult a daganatos halálozás sorrendje is: az egyre gyakoribbá váló tüdőrák vált vezető daganatos halálokká, megelőzve a vastagbél- és emlőrákot. Ezek a halálozási számok európai, sőt közép-kelet-európai összehasonlításban is kiemelkedően magasak.

Mi a teendő?

A daganatos halálozás mérséklésének – rövid- és középtávon – leghatékonyabb módja a korai felismerés és korai kezelés, mert az elsődleges megelőzési programok eredményei jó esetben is csak évtizedekkel később mutatkoznak; a kezelés eredményessége viszont a kezelés megkezdésének idejétől függ. A daganatos betegségek korai felismerésének eszköze az aktív felkutatás: a veszélyeztetett életkorban lévő, magukat egészségesnek vélő panasz- és tünetmentes személyek szűrővizsgálata, amelynek célja kimutatni és kiemelni a még tünetmentes, kialakulásuk kezdeti szakaszában lévő betegségeket, vagy akár a rákmegelőző állapotokat.

dr. Budai András (osztályvezető, országos szűrés koordinátor, Tisztifőorvosi Hivatal) írásának részletei a www.ksh.hu/elef oldalon olvashatók.

Véletlen(?) balesetek

A balesetekkel kapcsolatban több tévhit is él. Az egyik az, hogy a közlekedési balesetekből van a legtöbb. Pedig ha megnézzük a halálozási adatok megoszlását látható, hogy ez nem fedi a valóságot. A legtöbbben esés következtében halnak meg. Bár kétségtelen, igen magas a közlekedési balesetek áldozatainak száma is; ami még elgondolkodtatóbb, hogy 2000–2007 között nem sikerült csökkenteni.

Nagyon fontos, hogy azt a tévhitet, hogy a balesetek véletlenül jönnek létre, elkerülhetetlenek, bíráljuk felül. A balesetek nagyon jelentős része ugyanis megelőzhető. A WHO szerint a mérgezések mintegy 94%-ban, az esések 51%-ban, a közlekedési balesetek 54%-ban, a tüzesetek 87%-ban megelőzhetők, ha a megfelelő eszközt és módszert választjuk – és teszünk is annak érdekében, hogy a balesetek száma csökkenjen, nem csak passzívan szemléljük, mint fatális véletlen eseményeket. Ezzel nagyon sok súlyos sérülést előzhetünk meg.

Munkahelyi egészség/betegség

Az európai kultúrában a felnőtt ember egyik meghatározó szükséglete, illetve szükségletei kielégítésének alapfeltétele a munka, illetve az annak ellentételezéseként kapott jövedelem. Nem véletlen, hogy több EU-s dokumentum is kiemeli a dolgozó egészségét, hiszen az egészséges munkavállaló alapvető feltétele a hatékony termelésnek. A munkakörülményeknek olyanoknak kell lenniük, hogy munkahelyi ártalmat ne okozzanak: ne legyen balesetveszélyes, ne okozzon foglalkozási-, illetve foglalkozással összefüggő megbetegedést.

dr. Bényi Mária (osztályvezető, OSZMK) írásai bővebben a www.ksh.hu/elef oldalon olvashatók.

Statisztikai iránytű

Meddig élhet az ember?



„Nem választhatjuk meg, hová születünk.” (Shakespeare)

Az idők során a hosszú életről számos legenda született, de a fejlett világban hiteles dokumentumokkal bizonyíthatóan 120 évnél hosszabban két ember élt: az 1986-ban elhunyt japán Shirechiyo Izumi (120 évet és 237 napot), valamint az 1997-ben meghalt francia Jeanne Louise Calment (122 évet és 164 napot). Ez az élethossz azonban még a világ szerencséesebb felén is kivételesnek számít, ahol az átlagos életesélyek ennél 4–5 évtizeddel rövidebbek.

Meddig élhet az ember? Az öregedés folyamatának és okainak vizsgálatával foglalkozó tudósok szerint az ember biológiai órája 120 év körülire programozható. A továbbélés nagy kérdése, hogy milyen tényezők határozzák meg döntően az élet hosszát: a körülmények, amelyek közé születünk vagy a genetikai örökség, amelyet elődeinktől útravalóul kapunk? Jelenlegi ismeretek szerint a genetika az élet hosszáért mintegy 15–30 százalékban felelős. A „továbbélési tartalék” tehát az életmódban, a rizikófaktorok csökkentésében rejlik. Bármilyen különös, de beleszól a genetika abba a kérdésbe is, hogy a leányok születéskor várható átlagos élettartama ma 69, a fiúké 65 év. A különbségből a nők biológiai előnye – a 23. (a fokozott ösztrogéntermelésért felelős) kromoszómapár jóvoltából – 2 év, amely azonban a társadalmi körülményektől függően érvényesül. Míg a fejlett világban a jelentős női előny feltehetően a nemek eltérő életvitelében rejlik, a hátrányuk a fejlődő országokban utal társadalmi helyzetükre, illetve a gyermekvállalással és a szüléssel kapcsolatos magas kockázatra. A világon még ma is több mint félmillió anya veszti életét terhességgel vagy szüléssel összefüggő szövődmények miatt, döntően a fejlődő országokban. Az anyaság egyenlőtlen feltételeit jelzi, hogy míg az anyai halálozás esélye például Nigerben igen nagy (1 a 7-hez), addig Írországbban éppen csak „előfordulhat” (1 a 48 ezerhez). A szélsőséges különbség egyik oka, hogy a szülést a fejlett országokban szakképzett baba, nővér vagy orvos vezeti le, a fejlődő országok többségében ez az arány mindössze 47–58%.



A világ szegényebb felén több mint 200 millió gyermek ma sem részesül alapvető és életmentő egészségügyi ellátásban, védőoltásokban, és nem jut gyógyszerhez tüdőgyulladás, hasmenés vagy malária esetén. Gyógyítható betegségekben egyéves kora előtt mintegy hétmillió gyermek hal meg évente, és további 3 millióan nem érik meg 5. születésnapjukat. Ezer elveszülöttből 71 csecsemő hal meg átlagosan a világon, de például Sierra Leonében, Angolában vagy Afganisztánban ez az érték 260–270 körüli, míg a fejlett országokban 6. Az alacsony születési súly – amely a méhen belüli elégtelen tápanyag-ellátásra utal – igen gyakori a fejlődő országokban, ezen belül is Dél-Ázsiában és Afrikában.

A szegénység – amelyben az alapvető emberi szükségletek nem kielégíthetők – az élet hosszát legalább úgy befolyásolja, mint a „gondtalan életet” biztosító jólét. Ma a fejlett térségben élő egy-milliárd embernek jut a jövedelmek 60%-a. A dollármilliomosok legnagyobb része észak-amerikai (33%) vagy európai (27%), ennél jóval kisebb arányuk ázsiai (18%), latin-amerikai (12%) és közélkeleti (5%). Nyomorszáron napi 1 dollárból vagy kevesebből több mint 1,2 milliárdan tartják fenn magukat, ezen belül 800 millióan alutápláltak, és 400 millióan éheznek. Bár a tartós és tömeges szegénység legnagyobb a fejlődő országokban, de nem ismeretlen a slum és a gettósodás a fejlett világ megvárosainak környékén sem. A szegénység és a szociális kirekesztettség főként a nőket veszélyezteti, hiszen a világ szegényeinek 70 százaléka közülük kerül ki.

Az élet körülményei a fejlett és a fejlődő világban alig összehasonlíthatóak, és míg a világ egyik felén a pusztaság fennmaradásért küzdenek, addig a másik felén a hosszabb és egészséges élet feltételeit és módját keresik. A fejlődő térségekben a legtöbb halált az alutápláltság, a járványok, a háborús konfliktusok és a természeti katasztrófák okozzák, a fejlett országokban az öregedéssel, a civilizációs betegségekkel összefüggő okok vetnek véget az életnek. A fejlődő országokban a háborús konfliktusok áldozatainak száma egy szűk évtized alatt elérte a 13 milliót, és modernkori exodusra mintegy 37 millióan kényszerültek. Ám az erőszak és a természeti katasztrófa áldozatainak többszöröse, mintegy 669 millió ember halt meg valamilyen fertőző betegségben, legtöbbször Kelet-, illetve Dél-Ázsiában. Ott a halál öt leggyakoribb oka a tüdőgyulladás, a hasmenés, a malária, a kanyaró és az AIDS. De a halálozási adatokon túl a megbetegedési feljegyzések sem adnak alapot az optimizmusra. Ugyanis Afrikában és Ázsiában igen magas a HIV-vel és a tbc-vel fertőzött aránya, gyakori a malária, miközben fellelhető – az ismert betegségek közül – a paralízis, az ebola, a tbc új, gyógyszerrezisztens változata, és megjelent a madárinfluenza. HIV-fertőzött a világon becslések szerint mintegy 30–40 millió ember, akiknek közvetlenül kétharmada Afrika Szaharától délre fekvő területén él. Ez azt jelenti, hogy e területen minden harmadik ember vírushordozó. A legszegényebb országokban, ahol nincs gazdasági erő a betegség elleni cselekvésre, szedi áldozatait a malária. A járvány az afrikai országok 80%-át sújtja, és vele szemben különösen a gyermekek védtelenek.

A fejlett világban leginkább a keringési rendszer betegségei és a daganatok számítanak vezető haláloknak, és kialakulásukban jelentős az életmód szerepe. A halálozások felét a szív- és érrendszeri betegségek, valamint több mint ötödét a rosszindulatú daganatok okozzák. A betegségek túlnyomórészt a mozgásszegény, stresszel teli életmóddal, a rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban szegény, de koleszterinben és szénhidrátban gazdag táplálkozással, dohányzással, az alkohol- és drogfogyasztással hozhatók összefüggésbe.

Éhség és túlzott bőség

A világ népességének egyik része idő előtt abba pusztul bele, hogy sohasem lakhatott jól, a másik „betegre eszi magát”. A fejlett országokban az egészségesnél átlagosan 30%-kal bőségesebben táplálkoznak, és sokak küszködnek súlyfelesleggel, míg a legszegényebb országok lakói a minimálisan szükségesnél 10%-kal kevesebb étellel megelégednek. Az éhezők száma a világban évente 4 millióval növekszik, jelenleg 854 millióra tehető. Ebből 820 millióan fejlődő, 9 millióan fejlett országokban élnek, és 25 millió ember éhezik az úgynevezett átmeneti országokban. Ma átlagban



7 emberből egy nem jut elegendő táplálékhoz, így esélye sincs arra, hogy egészséges, aktív életet élhessen, holott a táplálkozási ösztön kielégítése az egészség megőrzésének is fontos eleme.

A korok, kultúrák konyhaművészete a világ minden táján az ünnepek központi elemei, és egyfajta örömforrásul is szolgálnak, de lényeges a helyes arányok betartása. Ha a mindennapokban kevésbé energiadús ételeket fogyasztunk, a szervezet a saját tartalékait éli fel és csökken a testsúly, hiánybetegségek lépnek fel – ha olyan többlet-energiát kap, amelyet nem tud felhasználni, elraktározza, és bekövetkezik a kóros következményekkel járó elhízás. Az emberi szervezet napi energiaigénye nemtől, életkortól, testmérettől, fizikai aktivitástól függően eltérő. Mindezeket figyelembe véve a WHO számításai szerint az ember napi energiaszükséglete durva megközelítésben 4200–

16 800 kJ (1000–4000 kcal) közötti. Ezek a határok meglehetősen tágak, és látni kell azt is, hogy jelenlegi fogalmaink szerint Magyarországon, a fogyni kívánó felnőtteknek naponta – megfelelő mozgás mellett – az ajánlott energiabevitel napi mennyisége 5000–7500 kJ (1200–1800 kcal).

A különböző kultúrák és korok szépségideáljai igen eltérőek. Thomas Mann 19. századvégi németországi zsíros polgárságát bemutató művei arról árulkodnak, hogy a „bőséges táplálkozás” kiváltsága társadalmi hovatartozást is jelentett. Ezzel párhuzamosan ugyanakkor modellé vált esztétikai és kulturális szempontok alapján a soványság is. A sportos alkat esztétikusságának elismerése a 20. század első felétől terjed Európában.

Az OECD tíz tagországában (az USA-ban, Nagy-Britanniában, Mexikóban, Ausztráliában, Kanadában, Görögországban, Új-Zélandon, Luxemburgban, Magyarországon és Csehországban) a felnőtt lakosság több mint fele túlsúlyos ($25 < \text{BMI} < 29,9$) vagy elhízott ($\text{BMI} > 30$). Ennél jóval alacsonyabb a ráta Japánban és Koreában, Franciaországban, illetve Svájcban, ahol csökkent is az arány. Figyelemre méltóan eltérő életmód-stratégiát jelez, hogy míg Japánban és Koreában az elhízott lakosság aránya mindössze 3% körüli, addig az USA-ban ennek több mint tízszerese (több mint 32%). Az elmúlt húsz évben az elhízottak aránya az USA-ban megduplázódott, Ausztráliában megháromszorozódott és ennél is jobban emelkedett Nagy-Britanniában. A ráta több kelet-európai országban lényegesen nőtt az elmúlt évtizedben. Közeli környezetünkben, az unióban (EU-27) az állampolgárok több mint 45%-a túlsúlyos vagy elhízott. A folyamat már korai életszakaszban indul, és évente körülbelül 400 ezer iskolás gyermek csatlakozik a túlsúlyosak táborához. Az elhízottság melegágya az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód, melynek kezelése Európában összességében az egészségügyi költségek 8%-át emészt fel.

A túlsúly egészségügyi következményei az ún. civilizációs – amennyiben civilizáción azt értjük, hogy mindennapi életünkért nem kell fizikai értelemben is keményen megdolgoznunk –, azaz az elhízással összefüggő leggyakoribb betegségek az érelmeszesedés, a magas vérnyomás, az epeköbetegség, a vesebetegségek, a daganatos betegségek, és az ún. 2-es típusú cukorbetegség. Minden kilogramm súlyfelesleg 9%-kal növeli a diabétesz kialakulásának a valószínűségét.

A szenvedélybetegségek világa

„Az ember legnagyobb ellensége önmaga.” (Buddha)

A szenvedélybetegség olyan viselkedésforma, amelyet az ember nem képes kontrollálni, kényszeresen újra és újra ismétli, olyan tevékenység, amely önmagára – és környezetére is – káros. A függés létre jöhet kémiai anyag hatására, de viselkedési formák is uralhatják a személyiséget. Ez utóbbi csoportba tartoznak a játékszenvedélyek, a mániák, a táplálkozási zavarok, a társ- és internetfüggőség, a kényszeres vásárlás és a szexuális élet különböző zavarai.

Drogokat a világ minden szegletében használnak, de tény, hogy a legális dohányzás több ember halálát okozza, mint bármelyik más szer.

Dohányzás

Az amerikai kontinensről származó évezredes szokás az elmúlt 500 évben terjedt el a világon. Jelenleg a Földön megközelítőleg 1 milliárd ember dohányzik, és közülük évente 5 millióan bele is halnak szenvedélyükbe. A dohányzást a 20. század első harmadáig nem tartották ártalmasnak az egészségre, és 1950-ben jelent meg az első tanulmány, amely összefüggésbe hozta a tüdőrák kialakulásával. A szenvedély a WHO becslése szerint a rákhalálozás negyedében, az összes halálozás 15%-ában szerepet játszik, és a világon a második vezető halálok. A dohányosok átlagosan 8 évvel rövidebb életűek a nem dohányzóknál, és közülük minden második a dohányzás következménye miatt hal meg. Kultusza a fejlődő országokban különösen a férfiak körében nagyobb (48%), míg a fejlett társadalmakban az átlagnál kétszer magasabb a dohányos nők aránya (24%). Számuk a fejlett világban – főleg a képzett, iskolázott populációkban – csökken, a fejlődő országokban viszont több mint évi 3%-kal emelkedik.

A legnagyobb dohányosok az európai országok lakói és a japánok, ahol egy dohányos évente több mint 2500 szálát füstöl el, míg a legkevésbé Afrikában és Indiában rabjai a szokásnak.

Magyarország a dohányzással összefüggő halálozás tekintetében az Európai Unióban Litvánia, Lettország és Románia után a negyedik, a tüdőrák halandóságban az első, míg a dohányzással hasonlóan szorosan összefüggő keringési betegségek okozta halálozásban Románia, Lettország, Litvánia, és Szlovákia mögött az ötödik.

MEGLEPŐ, DE IGAZ!

A dohányzás abbahagyása után néhány órán belül nő a szív oxigénnel való ellátása, csökken a pulzusszám és a vérnyomás. A nikotin fél nap alatt ürül ki a szervezetből. Már egy nap múlva csökken a szívinfarktus veszélye, két nap után javul az íz- és illatérzékelés. Egy negyedévnek kell elteltie ahhoz, hogy a tüdő teljesítménye nagyobb legyen, 9 hónapnak pedig ahhoz, hogy a köhögés megszűnjön. Egy év után csökken a szívinfarktus, 5 év után a tüdőrák kockázata a felére. 15 év elmúltával pedig olyan lesz az egészségi állapot, mintha sohasem dohányzott volna.

„A dohányzásról pofonegyszerű leszokni.
Én magam is legalább százszor megtettem.”
(Mark Twain)

A dohányzás visszaszorítására a nemzetközi szervezetek a nyolcvanas évek közepétől-végétől tettek lépéseket a dohánytermékekre kiszabott adókkal, a reklámozás betiltásával, a munkahelyek füstmentessé nyilvánításával stb.



Alkohol

Az alkohol a legerterjedtebb, tompító hatású drog, és a dohányzás után a legnépesebb a tábora. Gyógyszerként alkalmazták először, majd katonáknak osztották csata előtt a 17–18. században. A szeszgyártás ezzel hadiiparrá lépett elő, majd egyre inkább megszokott fogyasztási cikké és jelentős gazdasági tényezővé vált.

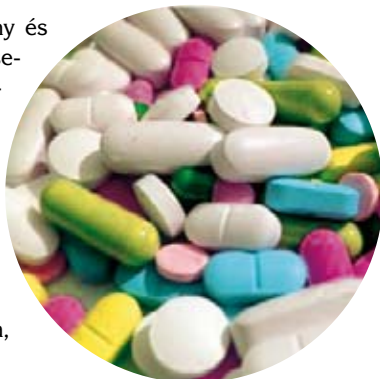
Magyarország a legtöbb alkoholt fogyasztó országok rangsorában az elfogyasztott 12 liter égetett szesznek megfelelő mennyiséggel a 17. Az alkohol főként a fejlett világ problémája, ahol a betegségek

több mint 9, a halálozások több mint 6%-áért felelős. Fogyasztása Európában csökken, a délkelet-ázsiai térségben viszont jelentősen emelkedik.

Az alkoholfogyasztás egészségi és társadalmi kockázatai egyaránt jelentősek. A WHO becslése szerint a májzsugorodásos betegségek harmadának, a májrákos megbetegedések és az öngyilkosságok negyedének, a szájüregi rákok, a mérgezések, az epilepsziás esetek és a balesetek ötödének hátterében ez a szer áll. Társadalmi veszélyessége legalább ugyanekkora. Az alkoholistának testi és szellemi egészségkárosodással, emberi kapcsolatainak, társadalmi és anyagi helyzetének romlásával kell számolnia. Magyarországon becslések szerint nagyívó a társadalom ötöde, és alkalmi ivó a fele. Bár az alkoholos májbetegségben meghaltak és az ebből becsült alkoholisták száma az utóbbi években jelentősen csökkent, a probléma továbbra is jelen van. Az érintettek nehezen néznek szembe problémájukkal, hiszen a pszichiátriai és addiktológiai gondozókban a segítségre szorulóknak csak töredéke jelenik meg.

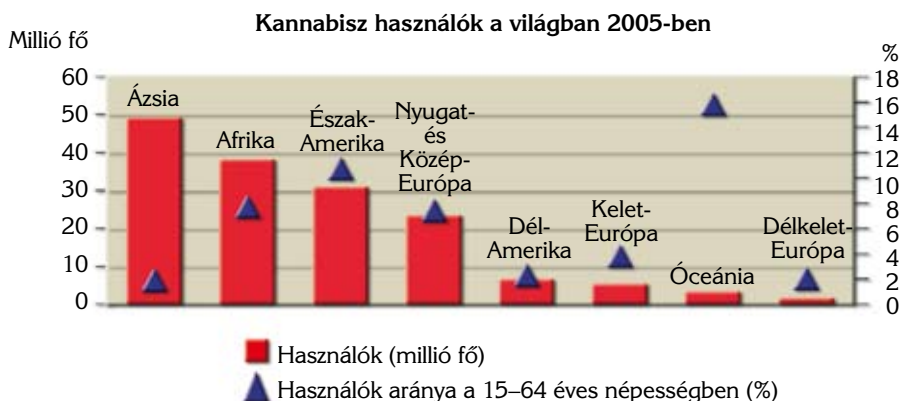
Pszichoaktív szerek

A könnyelv az ide tartozó drogokat leggyakrabban kemény és lágy kategóriákba sorolja. Az előbbiek beépülve az anyagcseré-folyamatokba, a lelki mellett testi függőséget is kialakítanak. Ilyen kemény drogok például az **ópiátok**, melyek a legrégebben használt kábítószerek közé tartoznak. Sok kultúrában nyugtatóként, fájdalomcsillapítóként, éhínségek idején étvágycsökkentőként alkalmazták, de Dél-Libanonban i.e. 4000-ben már kábítószerként tartották nyilván. Európát a 19. században érte el. Az ópium és a morfium a mákból készült természetes anyag. Morfiumból heroint először Angliában köhögés-, fájdalomcsillapításra, a függőség kezelésére 1874-ben állítottak elő.



Amfetaminszármazékokat ma már többen fogyasztanak, mint a két nagy múltú elődöt (ópium, kokain és származékaik) együttesen. Az amfetamint 1927-ben inhalálószerként és étvágycsökkentőként használták az Egyesült Államokban. A II. világháborúban a pilóták, később kamionsofőrök, sportolók, diákok stimuláló szere lett, míg forgalmát korlátozták. Manapság leginkább a fiatalok partydrogja.

A serkentő szerek közül a dohány, a tompító hatásúak közül a **kannabiszt** használják legtöbben. Neve az indiai kender nevéből származik. Ennek a növénynek a magvai, virágzó hajtásvégei tartalmazzák a hatóanyagot (THC), amit vagy cigaretta (joint) formájában fogyasztanak, vagy a belőle készített, magasabb hatóanyagtartalmú gyantát (hasis) teszik ételbe, italba, dohányba. Közel ötezer éves kínai gyógyszerészeti könyvek a malária, a reuma, a köszvény, a hegek gyógyítójaként említik, az indiai gyógyászat pszichoszomatikus betegségek kezelésére használta. A Földön közel 160 millió ember élvezi időről időre a kannabisz nyújtotta rövid nyugalmat és eufóriát.



A kérdést a társadalmak többsége elsősorban kínálati oldalról közelíti meg. A keresletcsökkentési stratégia a megelőzésre (pl. iskolai drogprevenációs programok) és a gyógyításra helyezi a hangsúlyt, míg az ártalomcsökkentő megközelítés (metadon vagy tűcsereprogramok) a piaci viszonyokat figyelmen kívül hagyva az egyéni és társadalmi ártalmak minimalizálását tartja fő feladatának.



Ezekhez hasonló érdekes elemzéseket olvashat a KSH **Számlap** című internetes magazinjában. (www.ksh.hu)

Rejtvénysarok

Töltse ki az ábra üres mezőit 1-től 9-ig terjedő számokkal úgy, hogy minden sorban és oszlopban, valamint a vastag vonallal határolt területeken belül is minden szám csak egyszer szerepeljen!

		4		8		7	1	6
	8	5	6	7			3	2
	3				2	4		
2	9		4	5	6			
7	6	3						
5	4				7	1	6	9
			9	3			2	
3		2	7		8	6	9	1
							8	

6			2		5			3
				7		2	8	
		5		9		4	6	
						3		6
	9		1		7		5	
3		8						
	1	9		8		6		
	4	3		2				
5			9		1			8

		2	1					
	6		7					4
5					9			7
	3						4	9
		1		4		8		
6	8						3	
3			2					8
7					6		1	
					8	6		

MAGYAR SZÁRMAZÁSÚ OLASZ SZOBRASZMŰVESZ	A REJTVÉNY FÖSORA	LEONARDO-KÉP	VÖRÖS ...; VIKING HAJÓS	A SUGÁR JELE	IKTATNI KEZD!	KAMPÓ, NÉPES SZÓVAL	AZ SZTK ELŐDJE	RÖVID MORZSEJEL	ELŐTAG: NYOLC-	POFON, NYAKLEVES
NORVÉGIÁ SPORTJELE				KATALIN, BECÉZVE ÉNEK						
KELTA EREDETŰ RITKA NŐI NÉV					MAGUNK RAADÁS A MENZÁN			TEMES PARTJAI! DÍSZES ÉPÜLET		
KÖRÖRMEL KAPARÓ							LENGYEL SPORTJEL SZOKNYA			
... PASO (VÁROS)			A FÖLD-SZINTRE RAMOL, PAKOL		PÁRA! JÁROM				JÓD NÉMET POLITIKUS V.	
KAMONFEJÜRAT				LEPKÉ (KÖLTŐI) PERU FÖV.-A						
	É									
JAPÁN ŐRZŐVÉDŐ KUTYA							RITKA FÉRFINÉV ANGOL CSAPAT!			
NEGYVEN RABLÓS MESEHŐS										
NEVELŐ		PALÓC ALMA! DALOL				RENDEZŐ (BÉLA) BRÓM				
ADY ENDRE EGYIK MŰZSÁJA					A SZOBÁBA INDUSZTRIÁLIS			TÉVÉ! JÓSKÁRTYA		
... KAMOZE; JAMAICA! ÉNEKES				AKTA ELEMÉ! FUNDAMENTUM					OXIGÉN NŐI NÉV	
FALATOT HIRTELEN A SZÁJÁBA VESZ						A VÖRÖS BOLYGO PARKOLÓ JELE				
ABLAKKERET!			ÚJSÁG EZEN A NAPON				HASADÉK ÉTEL-ÍZESÍTŐ			
SAVVAL ANYAGBA ÉGET						HOSSZÚ IDEIG TÁRGYRAG				
KLUBOT LÉTREHOZÓ SZEMÉLY										

Megfejtés: A nevetés a legjobb orvoság

Elsősegély

A segítő teendői:

- ✓ Tájékozódás a helyszínen.
- ✓ További balesetveszély elhárítása.
- ✓ Elsősegélynyújtó biztonságának megteremtése (tűz, gázok, vegyi anyagok, áramütés, közlekedésből adódó veszély, omlásveszély).

TUDAT VIZSGÁLATA

Hangosan megszólítani

Nem

Válaszol

Igen

Éber

Vállat megrázni, fájdalominger

Nem

Válaszol

Igen

Ébreszthető

Eszméletlen

ÉLETJELEK VIZSGÁLATA

Légutak szabaddá tétele

Légzés vizsgálata:
• mellkas emelkedése
• légzési hang megléte

Igen

Nem

Stabil oldalfektetés

MENTŐ HÍVÁSA:

104

**PONTOS CÍMET MEGADNI!
SEGÉLYKÉRÉS OKÁT MEGADNI!**

ÚJRAÉLESZTÉST (ALS) MEGKEZDENI!

30x mellkaskompresszió.
2x szájból orrba befúvás
folytatólagosan,
amíg a segítség megérkezik!
2 percenként életjelek (légzés) vizsgálata!

*Amennyiben rendelkezésre áll,
AED készülék (defibrillátor) mielőbbi
alkalmazása!*





FELELŐS KIADÓ:



© KÖZPONTI STATISZTIKAI HIVATAL

www.ksh.hu

Kézirat lezárva: 2009. május

Támogatók:

