

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Életmentő szűrővizsgálatok Kezelés helyett megelőzés!

Az utóbbi időben a betegségek megelőzése, az egészségmegőrzés különösen fontossá vált, hiszen a magyar lakosság egészségi állapota továbbra is kedvezőtlenül alakul. Lesújtó statisztikai adatok támasztják alá, hogy Magyarország még mindig vezető helyet foglal el a szív- és érrendszeri megbetegedések okozta halálozások gyakoriságát tekintve, pedig az idejekorán felismert tünetek segítségével a betegségek megelőzhetőek vagy eredményesen kezelhetők.

A magyar lakosság létszáma 1989 óta 400 ezer fővel csökkent és elérte a kritikus 10 millió alatti létszámot. Ennek oka nemcsak az alacsony születési számban keresendő, hanem a halálozások magas számában is. Pedig a rendszeresen végzett szűrővizsgálatok nagyban elősegítik a korai felismerést, ezáltal a túlélési esélyeket is megsokszorozzák.

A magyar lakosság körében a legtöbb megbetegedést az érrendszeri problémák okozzák. A férfiaknál a prosztatarák és a keringési rendellenességek, a nőknél a mellrák, a méhnyakrák illetve a csonttritkulás a vezető halálozási ok. Számos olyan betegség létezik azonban, amely a két nemet egyforma arányban érinti, ilyen például a cukorbetegség.

Vércukormérés

Magyarországon legalább 500-600 ezer embert érint a cukorbetegség (diabétesz), és legalább félmillióra becsült a fel nem ismert betegek száma. A betegség tünetei lassan alakulnak ki, gyakran a már kialakult szövődmények kapcsán diagnosztizálják. A diabétesz mintegy 10-15 évvel lerövidíti a várható életkort, és nagyon magas a súlyos szív- és érrendszeri betegségek gyakorisága, mivel a magas vércukorszint károsítja a kis- és nagyereket. A diabéteszhez köthető látásromlás, veseelégtelenség, magas vérnyomás, szívinfarktus, szélütés, idegrendszeri károsodás, érszűkület, végtagamputáció megfelelő kezeléssel megelőzhetőek.



A már kialakult szövődmények esetében pedig lassítható, megállítható a további romlás. 40 éves kor felett évente legalább egyszer érdemes megmérni a vércukorszintet.

Felmérések bizonyítják, hogy az életmód legalább 40%-ban befolyásolja az egészséges életkilátásokat, ezért fontos hangsúlyozni az egyéni felelősség szerepét az egészségmegőrzésben. Az egyén egészsége az őt körülvevő családnak, és a tágabban értelmezett közösségnek is érdeke: minél hosszabb legyen az egészségben eltöltött évek száma. Ezért viszont tudatosan tenni is kell, például helyes táplálkozással, rendszeres testmozgással, megfelelő életmóddal, és rendszeresen elvégzett szűrővizsgálatokkal.

Ingyenes szűrővizsgálatok egy helyen
– Richter Egészségváros



A Richter Egészségváros szabadtéri ingyenes családi programsorozat szűrésekkel, egészségügyi tanácsadással, ismeretterjesztő előadásokkal, fitness-, torna- és gyerekprogramokkal, színpadi műsorral fiataloknak, felnőtteknek és időseknek egyaránt.

Az egész napos eseményen prosztata-, csonttritkulás- és bőrgyógyászati szűrést, vércukor-, koleszterin- és vérnyomásmérést végezhetnek el a rendezvényre látogatók. A szűrővizsgálatok mellett az egészségügyi tanácsadásokon csonttritkulás, Alzheimer-kór, alvászavar, memóriazavar, ízületi-, gyomor-és onkológiai fájdalmak, nőgyógyászati és kardiológiai témában felmerülő kérdésekre kaphatnak választ, de dietetikus és gyógytornász is rendelkezésre áll egész nap. Emellett gyógytorna gyakorlatokat tanulhatnak és végezhetnek az érdeklődők, illetve elsősegélynyújtás bemutatón és oktatáson, patikai „Kérdezze gyógyszerészét!” tanácsadáson is részt vehetnek, melynek során a patikákban is népszerű testtömegindex mérést is elvégezhetik az egészségükért minél többet tenni akarók. ▲

Jennifer Aniston leszokott

A 42 éves Jennifer Aniston elismerte: használt már botoxot, ugyanakkor úgy gondolja, hogy az öregedésnek is megvan a maga szépsége. Ezért nemrég úgy döntött, hogy felhagy az injekciós kezelésekkal. – Az érzelmeimmel, arckifejezéseimmel keresem a kenyeremet, szóval nem igazán jó

dolog – utalt a színésznő a botox arcizombénító mellékhatásaira. Aniston a hírek szerint különféle szérumokkal és arcmasszázsral tartja fiatalon a bőrét. A színésznő ugyanakkor nem zárta ki, hogy a jövőben esetleg plasztikai beavatkozással őrizné meg a szépségét. **G.B.**



Nagykövet lett a magyar supermodell

Mihalik Enikő lett a magyar divat nagykövete. Az elismerést a Gombold újra! című rendezvényen adta át a modellnek Navracsics Tibor miniszterelnök-helyettes.

– Remélem, nagykövetségként a feladataimnak köszönhetően sokkal több felkérést kapok majd Magyarországról is, gyakrabban

látogathatok haza – mondta a supermodell.

A Gombold újra! című rendezvényt a Szépművészeti Múze-

umban tartották. A divatbemutatón fiatal divattervezők kollekcióit láthatták az érdeklődők, olyan viseleteket, amelyek a hagyományokon alapulnak, ugyanakkor a modern elvárásoknak is megfelelnek. A divatbemutató részben kormányzati kezdeményezésre született.

– Több olyan terület is van a magyar szellemi életben, ami még felfedezésre vár: ilyen a divatszakma, a divat- és a formatervezés is – mondta Navracsics Tibor, miniszterelnök-helyettes. – A fiataloknak akartunk nyitni egy újabb lehetőséget ezzel a rendezvénnyel, és a világgal is szeretnénk megismertetni azt, hogy milyen tehetséges fiataljaink vannak.

A pályázat győztese a zsűri döntése értelmében Gyöngyösi Renáta Metallic-Folklór című alkotása, második Surányi Szilárd BAIWERT elnevezésű pályamunkája lett, a harmadik díjat pedig Náfrádi Márta Levendula című kollekciója kapta.

– Nekem a fantáziaruhák tetszettek a legjobban – mondta Mihalik Enikő. – Bár nem annyira utcai viseletek, rettentően színvonalas darabokat is láttam! **G. B.**



Navracsics Tibor adta át az elismerést Mihalik Enikőnek

A magyar libamájnak is szüksége lenne reklámra

Kozi kihívja Buday Pétert

Buday Péter 10 legjobb libamájreceptjével készül a május 20–22. közötti libamájfesztiválra, de a Királyi Lakoma másik házigazdája, Kozi sem rest, hiszen egyik kedvenc csemegéje a libamáj. Ezért is döntött úgy, hogy pár receptet megtanít azoknak a fiataloknak is, akik érdeklődnek a főzés tudománya iránt, és közben megmérkőzik a mesterszakáccsal is.



A libamájnapokon Kozári Ágnes és Buday Péter receptjei versengenek az ingyencsek kegyeiért

– A libamáj igazi hungarikum, aminek reklámra van szüksége. Pálinkafesztivált például rendszeresen tartanak az ország minden tájékán, annál kevesebb rendezvény szól azonban az igazi magyar ételekről, például a libáról, vagy a libamájról – mondja Kozári Ágnes, Kozi. – Pedig a libamájra méltán lehetünk büszkéek, hiszen például

Franciaország is tőlünk vásárol. A legjobb minőséget magyar termelők nyújtják.

Kozi szerint szerencsére az elmúlt években tapasztalható negatív kampány, amelyet a magyar libamáj lejáratására folytattak, nem volt sikeres.

Kozi az egyik műsorvezetője lesz annak a Királyi Lakoma a Várban, Libamáj napok című ren-

dezvénynek, amelyet május 20 és 22. között tartanak a Savoyai Jenő teraszon. A pazar étkek mellett kulturális programok is várják az érdeklődőket.

– Délelőttönként a gyerekek számára főzőiskolát tartok, ahol természetesen a libamáj lesz a főszereplő. Bár korábban inkább csak édes ízeket készítettem a gyerekeknek, bízom benne, hogy kedvet kapnak hozzá. Az egyik receptemben piros bogyós szósszal készítem el a libamájat: abban bízom, hogy ezzel sikerül felkeltenem a gyerekek figyelmét is, nemcsak a szüleikét – magyarázta a fiatal szakács, aki szívesen méri össze tudását libamájfronton Buday Péterrel. – Én is elkezdtem libamájrecepteket álmodni, de más irányba indulok el, mint az általam nagyra becsült mesterszakács. A libamájnapokon mindkettőnk receptjeit megkóstolhatják a vendégek. **Gombás Bálint**

Erdei gombával pirított libamáj mártásban

Buday Péter receptje szerint a kis kockára vágott császárszalonnát, vékonyra szeletelt vöröshagymát és fokhagymát libazsírban megpirítjuk, majd ezen pirítjuk össze a csíkokra vágott libamáját és a cikkezett erdei gombát. Ízesítjük sóval, frissen őrölt borssal, apróra vágott bazsalikommal, mustárral, mézzel és borecettel. Burgonyás fánkkal tálaljuk.

Hozzávalók:

- negyed kiló libamáj
- 2 gerezd fokhagyma
- negyed kiló erdei gomba
- 1 evőkanál méz
- 10 deka császárszalonna
- 8 deka vöröshagyma
- 1 teáskanál bazsalikom
- 2 teáskanál mustár
- 1 teáskanál borecet
- só, frissen őrölt bors

Indiai főzőtanfolyamot kapott ajándékba a modell

Horváth Éva szőnyegen jön haza Isztambulból?

Isztambulba készül nyáron Horváth Éva. Pár napot szeretne eltölteni a bazáraitól híres nagyvárosban, ahol úgy érzi, semmi félnivalója. – Mindig megkérdezik, nem félek-e a sikátorokban? – mesélt aggodalmaskodó környezetéről a műsorvezető az Exkluzív CKM-JOY Top 100 partin. – Miért félnék, mi bajom történhet? Finom fűszerekre vadászom majd. Mindenhol szoktam vásárolni helyi jellegzetességeket. Alkudozni nem szeretek, persze próbáltam már én is a régi piaci trükköt: amikor faképnél hagytam az árust, utánam jött, és végül megegyeztünk. Azt is el tudom képzelni, hogy talállok egy mesés szőnyeget, vagy dísztagyat a lakásomba, aminek az enteriőrjére roppant kényes vagyok. Ezért sem szeretem, ha különféle tárgyakkal lepnek meg utazásaik alkalmával a szeretteim, nekem nehéz eltalálni az ízlésemet. A Machu Pichu-ról hoztam egy kis barna szobrot, mert pont passzolt az otthonom hangulatához, de ez igazán ritka. Viszont nemrégiben megleptek egy indiai vegetáriánus főzőtanfolyammal. Húsimádó lévén a vegetáriánus étrend messze áll tőlem, de az indiai konyha a kedvencem, vagyis nem volt kérdés, hogy elmegyek, és megtanulom az ottani gasztronómia csínját-bínját! Egyébként az arab és török konyha is szerepel az étlapomon, és persze a magyaros, amit semmi sem tud felülmúlni – nyilatkozta lapunknak a modell, aki sejtelmesen annyit mondott: útítársa is lesz, de ezúttal nem az édesanyjával készül kiruccanni.



Horváth Éva: Mi bajom történhetne?

Foto: Freecon