

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Az Aranyanyuk országa vagyunk



Több mint 300 jelölést küldött be a nagyközönség a Richter Aranyanyu Díj felhívására, hogy egészségügyben és oktatásban dolgozó nőket ajánljanak az elismerésre. A pedagógus, egészségügyi szakdolgozó és orvosnő kategóriában beérkezett pályázatokból tizenöt döntős került ki, akiket ma mutatnak be a femina.hu oldalon, ahol szavazni is lehet az „Aranyanyukra” november 20-ig. A közönség voksai mellett zsűri is értékel majd a jelölteket, így közönségdíjat és szakmai díjat is kiosztanak majd a november 25-i gálán. Idén összesen heten kapják meg a fejenként 200 ezer forintos jutalommal járó Aranyanyu Díjat.

A Richter Gedeon Nyrt. és a Terézanyu Klub által 2011-ben alapított Aranyanyu Díjra egy hónap alatt több mint 300 jelölés érkezett Békéscsabától Győrig az ország minden szegletéből, Muronyból, Ácsról, Szedresről, Kaposvárról, Miskolcra. A Richter Aranyanyu Díjat azzal a céllal hozták létre, hogy a nők munkájának társadalmi megbecsülését növeljék, és olyan területekre irányítsák a figyelmet, ahol szerepük nélkülözhetetlen, mégis csekély erkölcsi és anyagi elismerésben van részüik. Idén három kategóriában – pedagógus, egészségügyi szakdolgozó, orvosnő – lehetett Aranyanyu Díjra jelölni bárkit, aki odaadással, szakmai elkötelezettségével és emberségével megtestesíti a köztünk élő hősnő fogalmát. A jelölések többségét gyógyult páciensek, egykori tanítványok, hálás szülők küldték, de érkeztek ajánlások gyerekektől, férjektől is, akik azért hálásak, mert édesanyjuk, feleségük ugyanolyan, néha emberfeletti erőt kívánó odaadással képes gondoskodni családjáról, mint ahogyan a munkáját végzi.

A kezdeményezés rámutatott arra, hogy az „Aranyanyuk” országa vagyunk, hiszen a jelöléseken keresztül száz meg száz olyan nőt ismertek meg a Richter Aranyanyu Díj létrehozói, akik bárkinek példaképként szolgálhatnak. Övönök, akik nem csupán figyelnek a rájuk bízott gyerekek minden rezdülésére, hanem alapítványt is létrehoznak, hogy legyen sószóbják a köhögős téli időszakban, és még saját kezűleg macikat is festenek a helyiség falára. Védőnők, akik úgy gondoskodnak egy-egy nehéz helyzetbe került családról, mintha a sajátjuk lenne. Gyógytornász, aki nem csupán újra tanítja jární páciensét, hanem életkedvét, önbizalmát is segít visszaadni, logopédus, aki hosszú évek szívós munkájával szóra bírja a néma, autista kislányt. Orvosnő, aki új kórházi osztályt hoz létre és irányít, de energiájából

mindig telik gyógyító jó szóra is, vagy aki orszlánként küzd a betegéért és barátként kíséri végig a több éves gyógyulási folyamaton: „Sose múlik el nénapom, hogy ne elsőik között kapjak tőle jókívánságokat. Mindig felhívhattam, és felhívhatom most is 6 év után is, gyógyultan. Nem csak igazi orvos, de igazi NŐ, barát, „aggódó anyu” - az én Terézanyum!”

Jelöltek nővéreket, akik lelkiileg és fizikailag egyaránt képesek támogatni a rájuk bízott betegeket: „Mindenkinek igyekszik egyforma figyelmet szentelni, még akkor is, ha ő maga nincs jó passzban. Mindig ott van, ahol szükség van rá. Nem csak akkor, amikor infúziót kell cserélni, vagy gyereket mosdatni. Hanem amikor épp zuhansz a mélybe, ő ott van, és fogja a kezéd.”

Érkezett ajánlás olyan tanárnőre, aki példátlan türelemmel bánik kamaszodó osztályával: „Az én szememben Júlia néni egy igazi „Hősnő”, mert más tanár már rég a haját tépve menekült volna az osztályunktól, de ő kitart és rendületlenül bízik bennünk. Ezzel a jelöléssel egyben bocsánatot szeretnék kérni a sok bosszúságért, amit okoztam és kimutatni felé a tiszteletemet.”

A beérkezett több száz jelölés közül választották ki a három kategória öt-öt döntőjét, akiket ma mutatnak be a nagyközönségnek a femina.hu oldalon, ahol szavazni is lehet az Aranyanyu Díj várományosaira november 20-ig. Kategóriánként egy közönségdíj születik, de zsűri is értékeli a díjra jelölt Aranyanyukat, így kategóriánként egy szakmai díjat is kiosztanak majd. A Femina felajánlásának köszönhetően egy különdíj is gazdára talál majd, így összesen heten kaphatják meg idén a fejenként 200 ezer forinttal járó, Richter Aranyanyu Díjat. A díjátadó gálát november 25-én rendezik meg Budapesten.

Keira alakjának titka

Keira Knightley mindig azt eszi, amire épp vágyik. – Ha egy szelet húst kívánok, talán épp vashiányos vagyok. Amikor hideg van, gyakran vágyom narancsra, mert az abban lévő vitaminok erősítik az immunrendszert – fejtette Keira. A színésznő minden héten legalább háromszor edz: ilyenkor alkalmanként másfél órát mozog, Keira edzésprogramja nyújtó-, súlyzó- és hasizomgyakorlatokból, illetve úszásból áll.



November 14. – a Cukorbetegek Világnapja

A régió eddig legkiterjedtebb kockázatalapú cukorbeteg-szűrése zárult le 2011-ben hazánkban, melyen több mint hetvenezer egészséges felnőtt vett részt. A kérdőíves vizsgálat a résztvevők 15 százalékánál, több mint tízezer embernél mutatott ki addig még nem diagnosztizált glukoizintoleranciát, vagyis cukorbetegséget vagy azt megelőző állapotot. A vizsgálat igazolta a kockázatalapú diabétesz-szűrés hatékonyságát. A Gyöngy Patikák novemberi akció- szórólapján megtalálható és kitölthető a vizsgálat során alkalmazott FINDRISC kérdőív, amely a nem, az életkor, a családi és egyéni kórelőzmények figye-

lembevételével a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát, valószínűségét jelzi előre. A betegség korai felismerése azért is fontos, mert az a diabétesz szövődményeinek megelőzését és a hatékony kezelést egyaránt szolgálja. Ehhez nyújt segítséget novemberben, a Cukorbetegek Világnapjának hónapjában több mint 180 Gyöngy Patika, ahol ingyenes vércukorméréssel és nyereményjátékkal is várják az érdeklődőket. A mérésben résztvevő patikák listájáról a www.gyongypatika.hu/gyongyvegessegprogram weboldalon vagy a 06-1-327-6744-es telefonszámon tájékozódhatnak.

Húszévesen megnyerte a világbajnokságot

Szabó Melinda mindent kipróbált

Szabó Melinda a közelmúltban nyert aranyérmet az egyik fitness-világbajnokságon a felnőttek között, ezzel ő lett a sportág első hivatalos magyar vb-győztese és egyben minden idők legsikeresebb magyar fitnessversenyzője. Melinda csupán 20 esztendő.

Idén indult először felnőtt versenyen Szabó Melinda, ahogy mondani szokták: jött, látott és győzött. Júniusban Spanyolországban megszerezte az IFBB Junior Fitness Abszolút EB címet, nemrég szintén Spanyolországban megnyerte az európai Arnold Classicot fitness abszolút kategóriában úgy, hogy maga mögé utasította a tavalyi világbajnokot. A sikeres szériát pedig néhány hete Szerbiában zárta, ahol világbajnoki címet szerzett. – Napi három órát edzek, általában délelőttönként. Mivel szerencsés genetikával vagyok megáldva, így csak a verseny előtti felkészülési időszakban kell odafigyelnem az étkezésekre. Olyankor rizst, csirkét, zöldségeket és halat eszem – magyarázta a bajnok, aki négyéves kora óta szertornázott, ritmikus gimnasztikázott és aerobikozott, amíg 10 évesen rátalált a fitnessre. – Szinte minden társsportot kipróbáltam, amíg végül beleszerettem a fitnesszbe. Ha kiöregszem, edző szeretnék lenni, már most van egy gyerekcsoport, akiknek órát tartok, de a legnagyobb vágyam egy saját iskolát nyitni. Jelenleg még a Testnevelési Egyetem rekreáció szakán végzem a tanulmányaimat – magyarázta Melinda.

Nagy Orsolya



Szabó Melinda: Ha kiöregszem, edző leszek

Miért Nyíregyháza a legszmogosabb város?

Elindult a fűtési szezon, így már nemcsak a nagyvárosokban, de a falvakban is megjelent a szálló por a levegőben. Idén is Nyíregyháza volt az első város, ahol szmogriadót rendeltek el. Szakemberek azt tanácsolják, hogy egészségünk érdekében este már ne nagyon mozduljunk ki otthonunkból, és ha lehet, ne is szellőztessünk.

Budapest, Nyíregyháza, Várpalota, Debrecen környéke, a Sajó-völgy és a Dorogi-medence a legszenyyezettebb hazai területek közé tartoznak. Szuhi Attila geográfus a Helyi Témának elmondta: Nyíregyháza azért szerepel feltűnően sűrűn a riasztási listán, mert a városban csak egyetlen mérőállomás található, az is a belvárosban. – A legtöbb városban több ponton helyezkedik el

mérőállomás, az azokból nyert adatokból átlagot számítanak, és a kapott értéket veszik alapul. Nyíregyházán csak a legszennyezettebb belterületi érték mérhető, ezért tűnik a város szennyezettebbnek a többinél. Annak ellenére, hogy például Várpalotán valamivel súlyosabb a légszennyezettség – magyarázta Szuhi Attila, aki azt tanácsolja az embereknek, hogy ha lehet, gázzal fűtsenek,

vegyék igénybe a közösségi közlekedést. – A keleti országrész földrajzilag rosszabb helyzetben van, hiszen kevesebb a légmozgás, mint nyugaton, ahol a szél könnyebben szétfújja a szmogot. Szélcsendben mintha egy fedő lenne a fejük felett, és bent reked a szennyezett levegő. Ilyenkor tilos a szabadban fizikai munkát végezni, sportolni, de az asztmások és szív- és érrendszeri betegek is kerüljék a szabad levegőt. A tavalyi évben a szálló por 5000 ember idő előtti halálát okozta országszerte. Budapesten 2700 ember halála hozható összefüggésbe a szálló porral.

Nagy

**870**
FORINT
áron

Rohibutasin
Expectorans
köptető szirup
100 ml
(guaifenesin)
Köptető szirup felnőtteknek és gyermekeknek, a megfázás, hurutos légúti betegségek kezelésére

**1.350**
FORINT
áron

Otrivin Duo
0,5 mg/ml + 0,6 mg/ml
oldatos orrspray
10 ml
Nitrátos, megfázással összefüggőben kialakult orrmegfázás és orrfolyás kezelésére

**895**
FORINT
áron

Mebucain Mint
2 mg/1 mg szopogató tabletta
20 db
Továbbgyulladt és egyéb szájüregi fertőzések kezelésére

**860**
FORINT
áron

Oscillococcinum
6 db
Kisbőltő vagy kialakult influenza esetén a vírusmegsemmisítő gyógyszer, amelynek segítségével a vírusos betegség valamennyi szakaszában jelentősen lerövidül a gyógyulási, méregtelenítési időtartam

**1.330**
FORINT
áron

Coldrex tabletta
24 db
Különböző bakteriális fertőzések, megfázás és influenza tünetek kezelésére

**3.550**
FORINT
áron

Prostamol uno 320 mg lágy kapszula
60 db
(szertartozó szelvényes csomagolás)
A prosztata jóindulatú megnagyobbodása miatt kialakuló vizelési nehézségek tüneti kezelésére

21
termék
kedvezményes
áron

Szakértelemmel, odafigyeléssel, rendszeres egészségügyi mérésekkel és folyamatos akciókkal várjuk a legnagyobb hazai patikákör tagjainál.

A készítmények vény nélkül kapható gyógyszerek

Az akciónál résztvevők 2011. november 1. és 15. közötti időtartamig vehetnek részt az akción.

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

További részletek a Gyöngy Patikákban és a www.gyongypatika.hu weboldalon.