

hvg

2012. JANUÁR 21. | 3. SZÁM | ÁRA 435 FT
ÉVES ELŐFIZETŐKNEK 335 FT

Maradhat-e doktor Schmitt?

Leértékelési spirálban az eurózóna

Bajnai Gordon-interjú

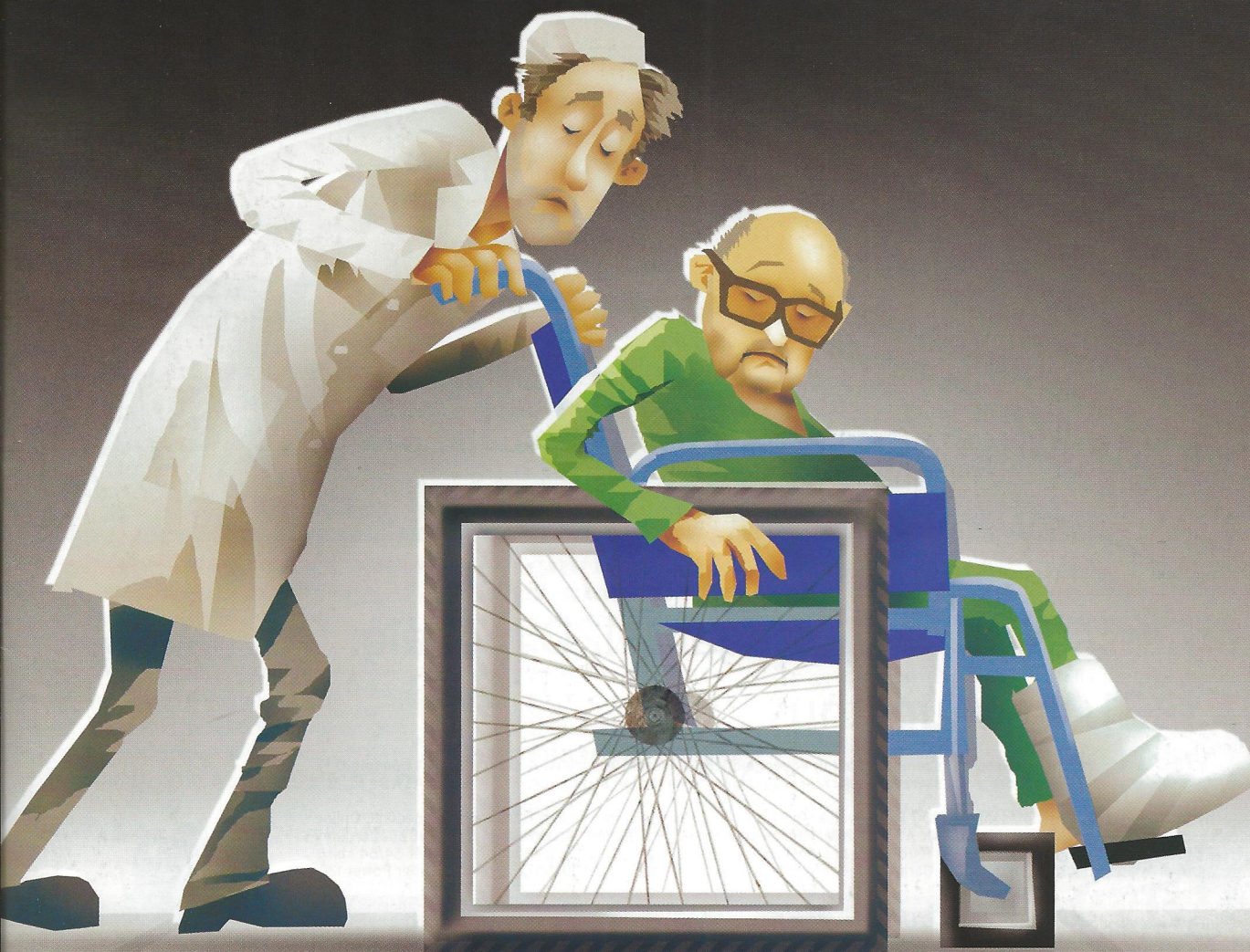
Hol szól még a Szabad Európa?

Öncélú pornóadó

Megfeneklő óceánjáró-biznisz

Káosz az egészségügyben

Klinikai eset



www.hvg.hu



..ÉLETMÓD ÖNGONDOSKODÁS

A MédiaLife Kommunikációs Kft. hirdetési kiadványa

2012. január

„A stressz ugyanis láthatatlan módon át- és átszövi az életünket, és az úgynevezett menedzserbetegség mára, mondhatni népbetegséggé vált. Kikerülni nem tudjuk, de kezelni igen!”

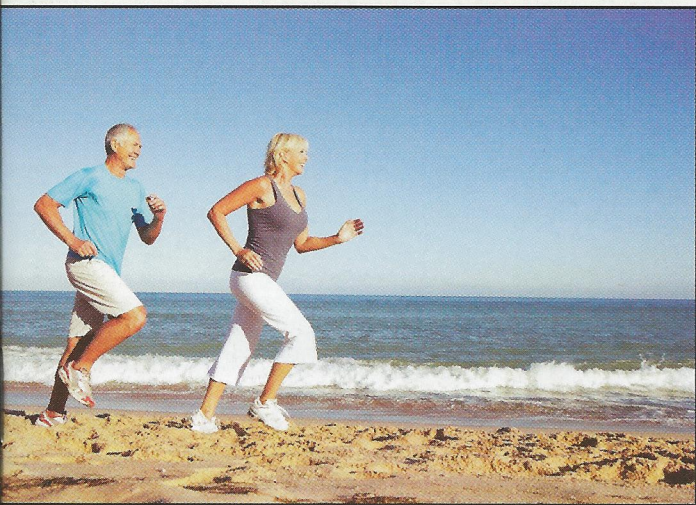
Bizalmi válságot élünk

A jövőképet nagymértékben meghatározza az ÖNGONDOSKODÁS

A szemléletmód-váltás mutat kiutat a szegénységből

„Bár eleinte frusztráló lehet gazdag emberek bölcselkedéseit olvasni a pénzről, a gazdagságról, ám ha ezen túl tudunk lépni, megállapítjuk, hogy alapvetően mindenkiben megvan a képesség arra, hogy meggazdagodjék, ehhez azonban szemléletváltásra van szükség!”

Próbálj meg lazítani...



„Nem lényegtelen, hogy milyen életminőséget tud megteremteni az ember az úgynevezett ezüstkorára. Az erre való felkészülés meghatározó eleme az anyagi és lélektani autonómiát eredményező öngondoskodás” – hangoztatja Kállai János pszichológus professzor, a Pécsi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézetének igazgatója.



Tartós, többéves a bizalomvesztés a pénzpiacokon, amelynek szereplői ígérek, de az ígéreteiket csak ritkán tartják be. Nőnek a hozamszintek és a kockázati CDS-felárak, immár sorozatos belpolitikai válságok keltenek feszültségeket az eurózóna országaiban, fájdalmas, és az eddigi életvitelhez képest az adott országokban szokatlan megszorításokkal. Mire kell ügyelnie a befektetőnek – legyen az külföldi vagy hazai – a jelenlegi bizalmi válságban? Kérdéseinkre Sarkadi Szabó Kornél, a Hungária Értékpapír Zrt. stratégiai igazgatója válaszol.

De a WHO szakemberei komoly nehézségnek tekintik a magyar lakosság körében jellemző, nagyarányú elhízást és magas vérnyomást is. Ennek okát elsősorban az egészségtelen táplálkozási szokásokban (kevés zöldség és gyümölcs, illetve a zsíros és sós ételek túlzott fogyasztása), illetve a mozgásszegény életmódban látják. Felhívják a figyelmet arra, hogy a tizenöt és hatvannégy év közötti, magyar férfiaknak mindössze 21, míg a nőknek csak 14 százaléka mozog rendszeresen – ami nemzetközi összehasonlításban meglehetősen alacsonynak számít. Ezen számok ismeretében nem is meglepő, hogy a magyar férfiak kétharmada, a nőknek pedig a fele számít túlsúlyosnak.

A lapunknak nyilatkozó Dr. Magyar Judit, a Hungaria Med-M Kft. ügyvezető igazgatója nem győzi hangsúlyozni az egészségtudatos életmód és a rendszeres szűrővizsgálatok fontosságát. A tapasztalatok ugyanis azt bizonyítják, hogy sokan, legtöbbször időhiányra hivatkozva, csak abban az esetben fordulnak orvoshoz, amikor már súlyos panaszaik vannak, és komoly egészségromlás áll fenn náluk. Rendszeres szűrővizsgálattal, állapotfelméréssel pedig számos betegség megelőzhető, illetve időben felismerve, a korai stádiumban hatásosan kezelhető. A rendszeresen elvégzett labor- és EKG-vizsgálatok még idejében jelzik az elváltozásokat, amelyeknek a figyelemmel kísérése és az életstílusban bevezetett, szükséges változtatások vagy az esetleges gyógyszeres kezelés hozzájárulhat egy súlyos állapot kialakulásának megelőzéséhez.

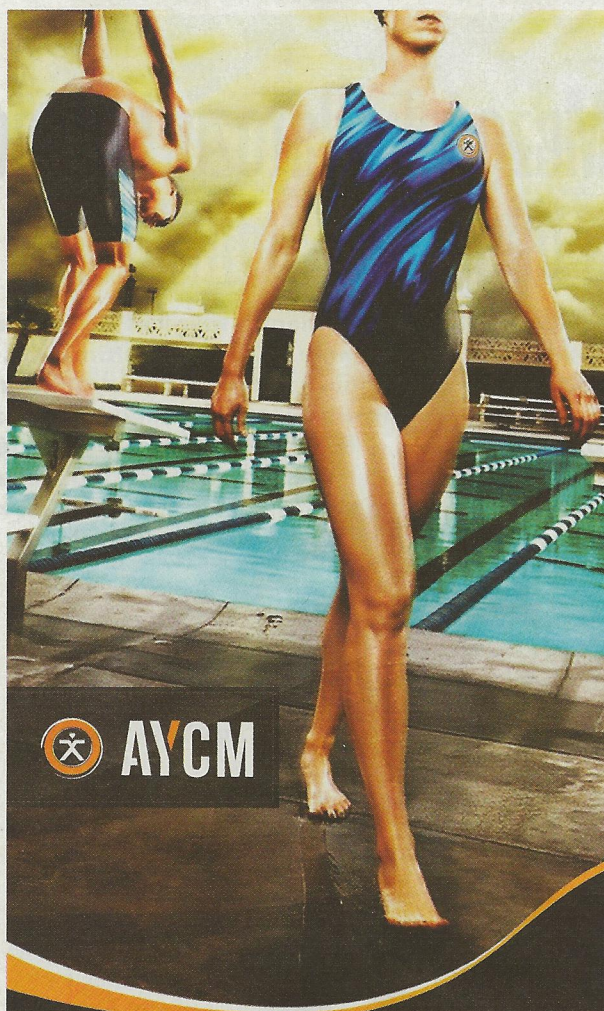
Ez igaz az úgynevezett TOP 10 betegségre, a magas vérnyomásra, az elhízásra, a refluxbetegségre, a szívkoszorúér-rendellenességekre, a gyomorfekélyre, az irritábilis bél-szindrómára, de a pánikbetegségre, a depresszióra vagy a toxikus májbetegségre, illetve a daganatos betegségekre (elsősorban emlő-, vastagbél- és tüdőrákra) is.

Dr. Magyar Judittól megtudtuk, hogy a nőknél és a férfiaknál eltérés figyelhető meg a felsorolt betegségek kialakulása szempontjából. A nők leginkább a hypertóniára, a reflux-, illetve a pánikbetegségre érzékenyebbek, míg a férfiakat elsősorban a magas vérnyomás, szívkoszorúér-betegség fenyegeti.

A szakember meggyőződése, hogy az egészségmegőrzés nem csupán az egyén szempontjából fontos, hiszen gazdasági hatásai is vannak, mivel aki tartós betegségben szenved, hosszabb időre kieshet a munkából, így csökkenhet a jövedelme, ez pedig az egyénen, illetve a családján túl a közvetlen munkahelyre, mi több, az egész társadalomra vetítve is hátrányos lehet.

A prevenciónak egyre nagyobb a jelentősége. Mivel a nap nagyobbik részét a munkahelyeinken töltjük, ezért az egészségmegőrzés az egészséges munkahely megteremtésén alapul. A munkaadókra hárul a szűrések szervezése, a testmozgás biztosítása, a munkahelyi gyógytorna vagy masszázs lehetőségének biztosítása, de a különböző munkahelyi stresszoldó tréningek vagy team buildingek bevezetése is. Ez nemcsak időtakarékosági szempontból előnyös, hiszen házhoz jön a segítség, hanem ezzel a dolgozók hűsége, lojalitása ugyancsak tovább fokozható – tette hozzá végezetül Dr. Magyar Judit.

Forrás: who.com



AYCM

1 BÉRLETTEL

TÖBB MINT 130 SPORTLÉTESÍTMÉNY

KORLÁTLANUL

AMIKOR CSAK SZERETNÉD

MÁR HAVI 7200 FT-TÓL



ALLYOUCANMOVE.HU