

Érdeemes sokat sportolni és nagyokat aludni: életmentő lehet

Akár 20 százalékkal is csökkenhet a rákbetegség kockázata azoknál a nőknél, akik rendszeresen mozognak – a házimunka pedig akár 30 százalékkal alacsonyabb veszélyt is jelenthet. Ha azonban átlagosan hét óránál kevesebbet alszunk éjjelente, az így megszerzett előny semmivé foszlik. Ezek a megállapítások amerikai kutatóktól származnak. Hatezer nő életmódját elemezték. A kutatásban megvizsgálták, milyen gyakran edzettek a nők, és ezt összehasonlították azzal, hogy mekkora náluk a rák felbukkanásának valószínűsége. A tíz év alatt 604 nőnél diagnosztizáltak a betegséget, közülük 186-nál mellrákot.

A legaktívabbaknál 20 százalékkal kisebb a rák kifejlődésének kockázata – állítja a kutatás eredményeit taglaló tanulmány. Azoknál a 65 év alatti nőknél, akik nem tudtak éjjelente hét órát sem aludni, a mozgás adta védelem nem működött; náluk 47 százalékkal nagyobb a rák kockázata.

Egy korábbi tanulmány megállapította, hogy azok a nők, akik 12 és 22 éves koruk közt rendszeresen mozogtak, a rák kisebb kockázatával számolhatnak. A házimunka vagy a tánc pedig 30 százalékkal csökkenti a mellrák kialakulásának veszélyét. A nehéz munka, az intenzív mozgás pedig jobban csökkenti a kockázatot, mint az enyhe.

Nem csodaszer, de nagyon nagy hasznunkra van

Napi egy pohár joghurt bekamazásával rengeteg vitamint juthatunk.

Nyugat-Európában a 16. században jelent meg. Receptjét a török szultán küldte el a gyengélkedő francia királynak, I. Ferencnek.

A joghurt segít fenntartani a bélrendszer baktériumflórájának egyensúlyát, ezáltal növeli a szervezet ellenálló képességét. Kötőanyag, és B2-vitaminforrás, ásványi anyagokban gazdag, és hatékonyan csökkenti a vérzsírszintet.

Középkorúnak lenni érték

KOR-HATÁRTALANUL Endrei Judit a negyvenesekért kampányol



Endrei Judit: nagy az igény a tudatos életmódváltásra.

Nem tud mit kezdeni a középkorúakkal a társadalom – véli Endrei Judit. Az egykori tévés a Kor-határtalanul elnevezésű kampány egyik képviselőjeként járt Kecskeméten a közelmúltban.

Bajáki Zsanett

– Negyvenötven éves emberek tömegei kérdőjelezik meg életük irányát – mesélte tapasztalatait Endrei Judit. – Bizonytalanok, krízisként élik meg korukat. Ebben erősíti meg őket folyamatosan pörgő társadalmunk, amely csak a fiatalokra koncentrál. Lemond az idősebbekről, s ezáltal mindarról a tudásról, tapasztalatáról, bölcsességről is, amit eddigi életük során felhalmoztak.

– Milyen céllal hozták létre egyesületüket?

– Alapötlet az volt, hogy a Szentendrei Női Szalon Egyesület Kor-határtalanul címmel indítson egy olyan programsorozatot, amelyben vállaljuk, hogy segítséget, támogatást, információkat és szolgáltatást nyújtunk elsősorban a középkorosztály számára. Összetett problémáról van szó, amit csak akkor oldhatunk meg, ha mindannyian teszünk érte: a krízishelyzetben lévő egyén éppen úgy, mint környezete. Fontos célunk, hogy tetteinkkel, szavainkkal hirdessük: kincseket veszít az ország, ha lemond a középkorosztály munkájáról, kreativitásáról, tapasztalatairól.

– Tevékenységük egyik fontos eleme a stresszkezeléssel kapcsolatos ismeretterjesztés. Hogyan jön a középkorúak problémájához a stressz?

– Nagyon is szorosan kötődik a témához. Hiszen ez az a probléma, amelyik manapság már életünk minden területére beveti magát. Nem függ a kortól, nem függ a nemtől: bármikor, bárhol, bárkit magával ragadhat valamilyen szorongás,

és ennek komoly lelki, sőt fizikai következményei lehetnek. Körutunk során – szakemberek segítségével – átfogó információkat nyújtunk a stressz által kiváltott betegségek kezelésére és megelőzésére. Kiemelt figyelmet fordítunk a szív- és érrendszeri betegségekre, valamint a sokáig tabu témának számító vizeletterjesztési problémákra. Ez a kellemetlen betegség akár munkahelyi, társadalmi, de még családon belüli izolációhoz is vezethet, noha ma már gyógyszeres, műtéti és alternatív kezelési módok is rendelkezésre állnak.

– Milyen stresszoldó módszereket ajánlana?

– Az első és legfontosabb dolog, hogy az ember megtalálja azt a közeget, ahol ki tud kapcsolódni. Számomra ez legkönnyebben a természetben megy. Miközben az erdőket, réteket járom, a saját gondolataimra tudok koncentrálni. Van, akinek ehhez közösségbe kell mennie, hiszen egy klubban vagy társaságban könnyen megismerkedhet hasonló problémákkal küzdő emberekkel. Azok, akik elmerészkednek egy-egy ilyen előadásra, már megtették az első lépést, hiszen megvan bennük az igény egy tudatos életmódváltásra. Azzal pedig, ha elmesélik az itt hallottakat családjuknak, rokonaiknak és ismerőseiknek, csak segítenek abban, hogy társadalmunk egyre közelebb kerüljön a külső-belső harmonia megteremtéséhez.

HÍRSÁV

Kiállították a Kisvakondot

A KISVAKONDNAK, Zdenek Miller ma is népszerű mesehősének ügyes-bajos dolgai, barátai, kedvenc tárgyai elevednek meg a budapesti Cseh Centrumban egy tárlaton. Zdenek Miller 1921-ben született a Prágához közeli Kladnában.

Aretha Franklin a legnagyobb énekes?

ARETHA FRANKLIN a rock-korszak legnagyobb énekesé, megelőzve Ray Charlest és Elvis Presley-t – tűnik ki a Rolling Stone zenei magazin által kezdeményezett szavazás eredményéből. A soul királynőjét ezúttal a szakma és a zenei sajtó képviselői kiáltották ki a legjobbnak.

Tízmillió forintot adtak egy Micimackó-rajzért

EGY KEDDI LONDONI aukción 31 200 fontért (ez közel tízmillió forint) kelt el E. H. Shepard, a Micimackó-kutya illusztrátorának A tigrisek nem szeretik a mézet című rajza. Ez rekordár, pedig a kép nem is jelent még meg a Micimackó eredeti kiadásában.

A nők őszintébbek, ha a parkolásról színt vallanak

A nők több mint egynegyede éri problémásnak, ha tolatva kell leparkolnia, de a férfiak csaknem egyhatodának is gondot jelent a manőver – derül ki egy német felmérésből.

A megkérdezett német nőknek a 27 százaléka vallotta be, hogy nehezen tud tolatva parkolni, a férfiaknak pedig a 15 százaléka volt hasonlóan őszinte. Ami az önálló kerékcserét illeti, jóval nagyobb a nemek közti különbség: a hölgyeknek csupán 38 százaléka közölte, hogy meg tudja oldani saját erejéből a feladatot, míg a férfiak 95 százalékának van hasonlóan erőteljes önbizalma.

A tanulmány készítői megjegyzik, hogy a férfiak általában erőszakosabban vezetnek, gyorsabban hajtanak, mint a nők.

Az egykori dolgozók boldogan elevenítették fel emlékeiket

UNIVER CÉGCSOPORT Egy munkatárs nyugdíjasként is fontos, nem csak akkor, amikor nap mint nap teszi a dolgát

Az idén a 60 éves jubileum jegyében szervezték meg nyugdíjas találkozóikat az Univer Cégcsoport társaságai, melyből kettő már lezajlott, és egy jövő héten lesz. A rendezvényeket többé-kevésbé egységes forgatókönyv jellemzi, de vannak egyedi sajátosságai is. A három ünnepségre összesen 1200 korábbi munkatárs kapott meghívást.

Az Univer, az Alföld és a konzervgyári nyugdíjasok rendezvényeinek egyik közös vonása az évfordulóra készített film bemutatása, amely történelmi és kulturális háttérbe ágyazva ragad ki a számos fordulatot és változást hozó hat évtizedből olyan mérföldköveket, amelyek



Az univeres találkozó (balról) és az alföldes találkozó (jobbról) már lezajlott. A konzervgyári jövő héten lesz.

sorsfordítónak bizonyultak az Univer jövője szempontjából. A filmben, mint egy családi album lapozgatásával tárulnak a vendégek elé a történések, melyeket néhány anekdota színe-

sít, segítve ezzel a visszaemlékezést és az adott kor hangulatának felidézését. A néhány perces időutazás során lepergett filmkockák számos emléket és élményt idéznek fel az adott kor-

szakokhoz kapcsolódóan. Sokan viszontláthatják korábbi önmagukat is, azt a boltot, ahol rendszeresen vásárolnak, vagy azt az üzemet, munkahelyet, ahol nap mint nap szorgoskodva so-

kat tettek az Univer előrehaladásáért.

A meghívott egykori dolgozók a film levetítése után nagy figyelemmel és érdeklődéssel hallgatták meg a vezérigazgatók tájékoztatást arról, hogy miként alakult korábbi munkahelyük, vállalatuk és az egész cégcsoport sorsa az elmúlt időszakban és

milyen terveik vannak a jövőre. Ezeknek a rendezvényeknek elmaradhatatlan része az új nyugdíjasok köszöntése is, a pezsgős koccintás, a finom ebéd és az, hogy az egyes társaságok az előbbieken túl – lehetőségeikhez mérten – színvonalas mű-

sorral, utalvánnyal, ajándécsomaggal is megajándékozzák nyugdíjasaikat.

Ez mind megannyi kedves gesztus, amely a nyugdíjasok felé megnyilvánuló törődést és odafigyelést jelzi. Követendő példát mutat a jelenlegi dolgozóknak, nem utolsósorban pedig azt az üzenetet közvetíti a külvilág felé, hogy egy munkatárs nem csak akkor fontos, amikor teszi a dolgát és hozzájárul a társaság eredményességéhez, hanem akkor is, amikor aktív pályafutása befejeztével „külső szemlélőként” kíséri figyelemmel vállalata sorának alakulását. ▲