

25. JUBILEUMI SZÁM

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

Melléklet:
AZ EGÉSZSÉG MENŐ!

ONKÓ-HÍREK



5 ÉVES AZ ÖSSZEHANGOLVA ALAPÍTVÁNY

Dr. Prezenszki Zsuzsanna írása

WELLNESS



AZ ÖNGYÓGYÍTÁS MŰVÉSZETE

Kocsis Katalin írása

PSZICHO



A LELKIISMERET HATALMA

Interjú Halász Alexandrával

25. JUBILEUMI SZÁM



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2025. TÉL
DÍJMENTES
ELETIGENLOK.HU

SÉGÍTSÉGNYÚJTÁS = ÉRTÉKTEREMTÉS

Interjú Béres Klárával

MÉLTÓSÁGGAL ÉLNI

Interjú Dr. Kardosné
Csalai Emőkével

ZÖLD NYUGALOM

Valkó Zsuzsanna írása

ÖRÖMÖK ADVENT IDEJÉN

Mison Judit írása

BOLDOG BÉL, BOLDOG ÉLET

Dr. Linka Beáta írása

TÉLI EGYENSÚLY – ÁJURVÉDIKUS ÚTMUTATÓ

Soponyai János írása

TÁPLÁLKOZÁS DAGANATOS BETEGSÉG ESETÉN

Répási Eszter írása

MÉG A RÁK SEM BÍR VELEM

Toldyné Gábor Melinda gyógyulástörténete



A rák ellen... Alapítvány kuratóriuma,
felügyelő bizottsága és munkatársai áldott karácsonyt,
boldog, életigenléssel teli újévet kívánnak!



József Attila: Tél

Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni,
Hogy melegednének az emberek.

Ráhányi mindent, ami antik, ócska,
Csorbát, töröttet s ami új meg ép,
Gyerekjátékot, – ó, boldog fogócska! –
S rászórni szórva mindent, ami szép.
Dalolna forró láng az égig róla
S kezén fogná mindenki földiét.

Valami nagy-nagy tüzet kéne rakni,
Hisz zúzmarás a város, a berek...
Fagyos kamrák kilincsét fölszaggatni
És rakni, adjon sok-sok meleget.

Azt a tüzet, ó jaj, meg kéne rakni,
Hogy fölengednének az emberek!

Még a rák sem bír velem

Toldyné Gábor Melinda gyógyulástörténete

Melinda éveken át küzdött daganatos betegségekkel, áttétekkel, mégis mindig talpra állt. Megtanulta, hogy az élet nem mindig kegyes, de lehetőséget ad az újrakezdésre. Családja, hite és belső ereje segítségével jutott túl a legsötétebb időszakokon is. Története bizonyítja, hogy a nehézségek ellenére is van remény, és inspirációt nyújthat mindazoknak, akik hasonló úton járnak.

47 éves vagyok, két tinédzser lány – az én szívárványbábaim – édesanyja és feleség. Boldog, összetartó családban élek, de a gyermekkorom nem volt könnyű. Szorongó, pánikos kislánként nőttem fel, egy érzelmentes édesapa és egy nárcisztikus édesanya mellett. Talán ezért is tanultam meg hamar, hogy az élet nem mindig kegyes – de mindig ad esélyt a kitartásra.

A mellrák diagnózist, 41 évesen, 2019. januárjában kaptam meg. Addig is küzdelmes életet éltem: beteges gyermekkor, számos egészségügyi probléma felnőttként, és a gyermekeim sem jöttek könnyen – de valahogy mindig sikerült talpra állnom. Ez a hír azonban letaglózott. Gyermekkorom óta keresem a gyógyulás útjait, talán mert az egészség sosem volt számomra magától értetődő. Mindig hittem abban, hogy a test és a lélek együtt képes a megújulásra, ha az ember elég kitartó és nyitott marad.

Ezért végeztem el a Természetgyógyász Akadémiát, és specializálódtam a gyógynövényekre fitoterapeutaként. Magamat kezeltem velük, szinte emberi kísérleteket folytattam saját magamon. Sok minden működött,

néha semmi sem. Próbáltam táplálékkiegészítőket, természetes szereket, bevezettem a diétát, rendszeresen mozogtam, letettem a cigarettát, lefogytam – és azt hittem, egészséges vagyok. A lelkemmel is dolgoztam, hittem, hogy baj nem lehet.

De 2019-ben minden megváltozott. A diagnózist hamar súlyosbította a valóság: áttétek a távoli nyirokcsomókban és a pajzsmirigyben. A világ egy pillanat alatt kifordult a sarkaiból. Az egész pedig egy félrediaosztizált mellcsomóval indult, amit először félrekezeltek. Később újabb hibás diagnózis következett – pajzsmirigydaganatra gyanakodtak.

Szerencsére egy ponton felgyorsultak az események. Az orvosok gyors, határozott lépéseinek köszönhetően egy hónapon belül minden vizsgálaton túlestem. Mivel már IV. stádiumban voltam, agresszív kezelést kaptam: hat széria kemoterápia és biológiai terápia következett négy hónapon keresztül. A mellékhatások – haj- és körömvesztés, gyengeség, nyálkahártya-problémák, állandó hasmenés – rendkívül megterhelőek voltak, de igyekeztem tartani a család harmóniáját, a munkát és a sportot. A komplementer medicinának is végig velem maradtak.

Nyolc hónap után elhangzott a várva várt mondat: „Műthetővé vált.” Ez minden daganatos beteg számára az egyik legszebb szó. A teljes daganateltávolítás hatalmas reményt adott, és a szövettani eredmény még nagyobb. A szövettan teljes patológiai regressziót igazolt, vagyis a daganat nyom nélkül felszívódott, a nyirokcsomókban sem mutatott ki kóros sejteket.

Másfél évig csend és nyugalom következett. Csak a kontrollok emlékeztettek a múltira. Aztán 2021-ben, a Covid idején, újabb próbatétel várt rám: tüdőáttét. Ez az időszak majdnem az életembe került. Kerekesszékre kerültem, oxigénmaszkot viseltem – de nem adtam fel. Lassan, lépésről lépésre, újra felálltam.

Emlékszem, amikor először láttam egy orvos szemében, hogy már nem sok időt jósol nekem. Mégis folytattuk a kezelést – ugyanazzal a terápiával, mint korábban, és amely már egyszer segített. A legnehezebb talán a mellhártyán felgyűlt folyadék volt, ami elvette a légzésem nagy részét. A Covid és a daganat összefonódása a tüdőmben masszív légtelen területeket okozott, súlyos tüdőgyulladással.

A diagnózishoz vezető út a pokol bugyraival volt kikövezve. Éjszakai fulladásos és pánikos rohamok, az opálos tekintet, a mozgás teljes beszűkülése. Az ágyban egyik oldalról a másikra forduláshoz nagy akarat kellett, melyet tíz perc lihegés követett. Rettegtem, ha valahova menni kellett, vagy bármit intézni. Leginkább már csak fekiüdtem és vártam valami csodára.

A „Még a rák sem bír velem” címmel megjelent blogkönyvről a KÖNYVAJÁNLÓ rovatban olvasható több információ.



A vizsgálatokat nehezítette a post-Covid állapot: rengeteg röntgen és CT készült, hogy végre lássák, mi okozza a gyulladást. De nem sokat javult a helyzet. Mindezek ellenére dolgoztam – otthonról, ülve –, éltem, szerettem, megállíthatatlanul. A döntés megszületett: biopszia szükséges. Csak bódításban voltam hajlandó vállalni, így heteket kellett várnom. Addig napi 24 órában köhögtem, minden izmom megfeszült, és a hideg is kirázott a gondolattól, hogy valamit letoljanak a torkomon. Amikor végre sorra kerültem, a befűjt nyálcsökkentő és érzéstelenítő után még rettenetesebb köhögés tört rám. Félelemben a vizsgálóasztalra feküdvem, hang nélkül mutogatva, mert a hangszalagokat ideiglenesen leblokkolták – boldognak gondolhattak. Aztán beadták a bódítót, és utána jól ébredtem.

A vizsgálat után egy szobában fekiüdünk többen, mindannyian köhögünk, egy órán át megállás nélkül. A végén már jojóztak a zemeim. Kerekesszékre visszahoztak a doktornő ajtaja elé, és ott vártam. Éreztem az ammónia szagát, körbenéztem – majd rájöttem, hogy belőlem származik. A köhögés közben, félig kómasan elengedtek a záróizmaim. Szégyen, fájdalom,



tehetetlenség – de valahogy ebben is volt valami felszabadító: túl vagyok a vizsgálaton, ami közelebb visz a megoldáshoz.

Egy évvel később újabb csapás ért. Fejfájás, egyensúlyzavar, hányás – és a diagnózis: több daganat az agyamban. Nem egy, nem kettő, nem is kicsik, ráadásul súlyos ödémával. Az én angyal orvosom másodszor mondta ki: „Rendezze el a dolgait.”

Új terápiát indítottak, és teljes koponyabesugárzást javasoltak. Én utánajártam a lehetőségeknek, és adományok segítségével külföldön végeztettem el a kezelést, mert Magyarországon akkor még nem volt olyan gép, ami megkímélte volna az egészséges agysejteket. Itthon gyakorlatilag szobanővényé válhattam volna.

A külföldi sugárkezelés szerencsére hatott: a daganatok többsége összezsugorodott. Ezután más típusú, infúziós biokemoterápiát kaptam. A felépülés hosszú és nehéz volt – testileg és lelkileg egyaránt. Újra tanultam járni, írni, olvasni, fókuszálni, és az izmokat felépíteni. A gyógyszerek mellékhatásai között ott volt a kilátástalanság, a pszichés összeomlás, sőt az öngyilkossági gondolatok is.

Ekkor fordultam igazán Istenhez. És Ő meghallgatott. Megmentett – minden lehetséges módon. Az orvosom ekkor harmadszor is elmondta: „Ideje megírni azokat a papírokat.” De én tudtam, hogy még nem ért véget az utam.

Az agyi áttétek bécsi kezelése után fél évig nem tudtam dolgozni, járni, olvasni, képernyőt nézni. Zavartak a hangok, a fények, a mozgás. A gyógyszerektől furcsa vízióim voltak, gyakran „lebegtem” vagy agonizáltam.



Kétszer kerültem kórházba a sürgősségről, mert koponyafeszítést éreztem, de az MR mindig javulást mutatott. Ezek az epizódok is rendkívül megviseltek, mert csillapíthatatlan volt az állandó szorítás a koponyámban. Hét hónap nyugalom következett, majd újabb kiújulás. Ezúttal Magyarországon kaptam célzott sugárkezelést a bal kisagy területére. Nehéz időszak volt, de fokozatosan jobban lettem.

Három hónappal később ismét romlást mutatott a kontroll MR, ezért újabb váltás következett a terápiában. Ekkor már csak négy hónapot jósltak az orvosok. De én akkor sem adtam fel. Megigényeltük az Enhertut – a csodaszert –, ami azóta is fantasztikusan működik. Bár vannak mellékhatásai, ezek eltörpülnek amellet, hogy a daganatok zsugorodnak, inaktívvá válnak, elhalnak.

Nem sokkal később a doktornőm javaslatára vastagtűs biopsziát végeztek a pajzsmirigyemben, azon a csipkézett szélű, gyanús, inhomogén területen, amely ultrahanggal már a mellrák kezdete óta látható volt. Ez a beavatkozás különösen ritka, hiszen általában vékony tűt alkalmaznak. Ezúttal sikerült kimutatni a mellrák sejteket, ami különleges áttétnek számít – a világon csupán néhányan vagyunk ezzel az eltéréssel. Azóta ez a terület teljesen összeesett és inaktívvá vált.

Tudom, hogy mindebben Isten keze volt. Minden nap imádkoztam, és minden kérésre választ kaptam – néha nehéz úton, de mindig időben. A kezeléseket után az agyam teljesen kitisztult, és másfél éven át békére lettem.

2025. áprilisában azonban egy korábban eltűnt másfél mm-es elváltozás újra megjelent az agyamban. Eleinte csak megfigyelték, de hat milliméterre nőtt, így ismét lépni kellett. Felkerestem az Országos Onkológiai Intézet egyik legkiválóbb sugárterapeutáját, és bár tisztában voltam a kockázatokkal, vállaltam a kezelést. Pár hete kaptam meg az újabb sugárkezelést, novemberben vár rám a kontroll MR.

Nem volt könnyű időszak – előjöttek a mellékhatások, a fáradtság, a félelmek –, de tudtam, hogy végig kell csinálnom. Három éve újra dolgozom, igaz, rész munkaidőben otthonról, de egyre többet vállalom. Visszatértem a sporthoz is, mert hiszem, hogy az élet mozgás – és amíg mozogni tudok, addig gyógyulok.

Hálás vagyok a családomnak, hogy erőt adtak, és végig mellettem álltak. Nekik is köszönhetem, hogy megírhattam a könyvem első kötetét – amely a mellről szól, de valójában az életről.

Mert ha valamit megtanultam: a test képes csodákra, de a lélek nélkül nincs gyógyulás. És amíg hiszünk – magunkban, az orvosainkban, Istenben –, addig még a rák sem bír velünk.

Toldyné Gábor Melinda

Segítségnyújtás = értékteremtés

A Béres Alapítvány 30 éve kiemelt figyelmet fordít az egészségmegőrzésre, támogatja az oktatást, és részt vállal a kultúra ápolásában, miközben az emberek mindennapjaiban is jelen van. „A jócselekedet, a jótékonyág nemcsak az anyagi segítségről szól, hanem a társadalmi felelősségvállalásról, az együttérzésről és arról, hogy a közös értékek ápolása mindenki számára fontos” – vallja Béres Klára elnök, aki számára mindig is fontos volt, hogy az alapítvány ne csak adományozzon, hanem valódi értéket teremtsen.



A Béres Alapítvány munkája az alapító, id. dr. Béres József szellemiségét viszi tovább. Hogyan öröztek és éltetik ezt az örökséget?

Azt szoktam mondani, hogy nekünk könnyű dolgunk van. Olyan tiszta és nemes példa áll előttünk, amit szívvel-lélekkel, igazi jóérzéssel tudunk követni. Béres József szellemi és erkölcsi öröksége képezi a mindennapi munkánk alapját a Gyógyszergyárban és az Alapítványunknál is. Apósom nemcsak egy világhírű találmányt hagyott ránk, hanem egy tiszta és szilárd értékrendet is, az emberekre való odafigyelést, a törődést, a hitet az összefogás erejében és azt a meggyőződést, hogy a tudásunkat, lehetőségeinket mások javára kell fordítani. A Béres Alapítvány több mint 30 éve képviseli és viszi tovább ezt a szemléletet, a rászorulókat segítését, az egészség megőrzésének a fontosságát, a tudás értékének tiszteletét, a kultúránk és az oktatás támogatását. Számunkra ez küldetés.

Az idei évben novemberre került a hagyományos terméktámogatás, amit a mi köreinkben is nagyon vártak, köszönjük szépen mindenki nevében! Van különösebb oka annak, hogy váltottatok a februári Rákellenes Világnap apropóján való adományozási dátumon?

Vannak olyan alkalmak, amikor az egymásra való odafigyelés, a szolidaritás érzése mindannyiunkban erőteljesebb. Ilyen a karácsonyi megelőző időszak és persze a betegeknek a Rákellenes Világnap. Ilyenkor jellemzően aktivizálódnak a jószolgálati munkák is. Nekünk nincsenek köbevesett szabályaink, de természetes, hogy a mi „figyelmünk” is erőteljesebb ilyenkor. Most, amikor az ország legnagyobb karitatív szervezeteit kértük segítő partnerként, tulajdonképpen a korábbi sokéves gyakorlatunkhoz térünk vissza azért, hogy az adventi várakozás idején a lehető legtöbb rászoruló, beteg emberhez eljusson a segítségünk.

Tizenkét karitatív- és beteget segítő szervezet kapta az adományt. Mi alapján választjátok ki, kikhez jusson el ez a támogatás, és mit jelent az alapítványnak ez az együttműködés?

Számunkra az a legfontosabb, hogy a segítség valóban oda érkezzen, ahol a legnagyobb szükség van rá. Az elmúlt évtizedek során egy széleskörű, megbízható segítő partnerekből álló kapcsolatrendszer építettünk ki, köztük számos egyházi és karitatív szervezet, daganatos betegeket támogató alapítvány, szociális intézmény, egészségügyi szervezet. Ők azok, akik nap mint nap találkoznak nehéz sorsú emberekkel, és pontosan



Béres Klára elnök és Dr. Hegyi Gabriella a magazint kiadó alapítvány kurátora

tudják, hol a legnagyobb a szükség. Mi biztosítjuk a termék-támogatást, ők pedig gondoskodnak arról, hogy a készítmények célzottan jussanak el az arra rászorulókhoz. Rendkívül hálásak vagyunk nekik ezért, hiszen a mi adományunk az ő aktív munkájuk nélkül nem juthatna el emberek tízezreihez. Az alkalmak pedig, amikor az adományokat átadjuk, minden évben megerősítenek bennünket abban is, hogy fontos, amit adunk, és abban is, hogy a segítségnyújtás nemcsak fizikai értelemben fontos (termék- vagy anyagi támogatás), hanem egyfajta lelki támaszt is jelent.

Tapasztalataid szerint mennyire tudatosak ma az emberek az egészségmegőrzés terén?

Az ember természetes tulajdonsága, hogy amíg jól érzi magát a bőrében, nem gondol arra, hogy ez lehet másként is. Alapvetően ez nem baj, hiszen az sem jó, ha valakit állandó betegségfélelem gyötör. Nehéz feladat kialakítani az emberekben egy megfelelő egészségtudatosságot. Ma azt láthatjuk, hogy egyre többen felismerik az egészség értékét, de a valódi prevenció széleskörben még mindig kevésbé van jelen a mindennapokban. Gyakran akkor kezdünk el foglalkozni az egészségünkkel, amikor már valamilyen problémánk van, pedig ahogy apósom fogalmazott: „Sokkal könnyebb az egészségünket megvédeni, mint betegségből felépülni.” Azt is tapasztaljuk, hogy rengeteg ellentmondásos tartalom éri el az embereket, és sok a bizonytalan, tudományosan nem megalapozott ígéret. A Béresben ezért különösen fontosnak tartjuk az edukációt, a hiteles tájékoztatást és azt, hogy csak olyan készítményeket kínáljunk, amiket mi magunk is jó szívvel adunk a családunknak.

A Béres Gyógyszergyár üzletpolitikájának része a jótékonykodás, a társadalmi szerepvállalás többféle formája. Szerinted a céges jótékonykodás, és az egyéni jószág milyen módon hozható összefüggésbe?

A magunk jószolgálati munkájával kapcsolatban én semmiképpen nem üzletpolitikáról beszélnék, a mi életünkben a segítségnyújtás szándéka alapvető elköteleződés, a működésünk természetes része. Egy olyan ember nyomdokain járva, aki egész életét a másik ember szolgálatában töltötte, nem is lehetne másként. Ilyenformán esetünkben valóban van összefüggés az egyéni jószággal. Ugyanakkor a több évtizedes tapasztalataink alapján határozottan azt is mondhatom, ez az egyik legcsodálatosabb dolog az életünkben. Természetesen egy gazdasági vállalkozásnak ahhoz, hogy sikeres lehessen, komoly üzletpolitikával kell rendelkeznie, és nyilvánvalóan csak abból tud adni, amilye van. Ezért a gazdasági értéktelenség, a professzionális üzleti tevékenység a sikeres működés alapja, ez nálunk sincs másként. Arra viszont nagyon büszke vagyok, hogy a mi életünkben a profit-maximalizálás oltárán soha nem kerül feláldozásra a jótékonykodás. Apósom példája nemcsak a családjában eresztett gyökeret, de a vállalatunkban is, a munkatársainkban is. „Cserébe” rendkívül sok szeretetet és megbecsülést kapunk az emberektől.

Van olyan jótékonykodási ügy vagy terület, amit különösen közel érzel magadhoz, és miért?

Nem tudnék kiemelni fontossági alapon egyetlen területet sem. Természetes, hogy hozzánk, akik alaptevékenységünkkel az emberek fizikai egészségéért dolgozunk, az egészségvédelem áll a legközelebb. Rengeteg személyes tapasztalattal is rendelkezünk, napi szinten érintenek meg nehéz emberi sorsok. Erős érzékenység alakult ki bennünk arra, hogy minden tőlünk telhetőt megtegyünk a rászorulóknak megsegítéséért. Ezek mellett nagyon közel áll hozzám az értékek, a valódi, a lelket építő értékek ápolása, „népszerűsítése”. Nagyon szeretem a fiatalokat, ők a jövőnk. Szomorúan látom, hogy okkal, ok nélkül, de tele vannak szorongással, bizonytalansággal. Feladatommak tekintem, hogy amiben csak tudom, segítsen őket. Meggyőződésem, hogy hatalmas belső erőforrást ad mindenki számára, ha támaszkodni tud kulturális értékeinkre, hagyományainkra, ha értéknek tekintjük a tudást, és értéknek a megszerzéséért végzett erőfeszítéseket. Számos együttműködésünk van egyetemekkel, iskolákkal, és magánemberként is több alapítvány, egyesület munkájában vállalom szerepet. Az egyik legkedvesebb feladatom tehetséges fiatalok mentorálása. Öröm kimondani: nagyon sok értékes fiatal van a mi országunkban! Tőlük magam is sokat tanulok, és a magam bizodalma is erősödik egy szép jövő esélyére.

Időről-időre változik a jótékonykodáshoz való céges és emberi hozzáállás... Hogy látod, miben más egy céges segítségnyújtás és miben mások az egyéni adakozási szokások, mint régebben?

Meglepődve hallottam a minap egy előadásban, hogy a céges támogatások jelentősen csökkentek az utóbbi években. A Covid-járvány idején rendkívül nagy volt a társadalmi szerepvállalás, ami mára elhalni látszik. Ez engem nagyon meglepett. El is szomorított, de fel is tűzelt. Ahogy korábban már szó volt róla, nálunk a segítőszándék nem üzletpolitika, nem felláglás, hanem az életünk része. Folyamatos. Nagyon jó lenne, ha ez mindenhol így lenne. Az egyéni jószándékból alapvetően nem hiszem, hogy hiány lenne. A „jónak lenni jó” törvényszerűség, és hiszem, hogy minden ember lelkében benne is van ennek a tudása. Azon érdemes elgondolkodni, hogy mi nyomja el, vagy miért nem tartják fontosnak. Mint ahogy azon is, hogy egy cégvezetés miért üzletpolitikaként éli meg a társadalomért érzett felelősséget. Az előttünk álló példákat rendkívül fontosnak tartom. Mondhatnám, nekünk könnyű volt, hiszen nagyon erős példát kaptunk. Ugyanakkor büszke vagyok arra, hogy mi, az utódok ezt észrevettük, tanulunk belőle, sajátunkká tettük. Azt is gondolom, hogy alapítványi tevékenységünk már túlmutat egyszerű jótékonykodási programnál. Mi is példaként tudunk állni mások előtt. Bízunk abban, hogy lesznek követőink.



Hogyan lehet jól kommunikálni az érzékenyítés és a segítség fontosságát úgy, hogy valóban megérintse az embereket?

A személyes és hiteles példákban hiszek a legjobban. A magam tetteivel, a magam által megtapasztaltak továbbadásával, a magam által elért sikerekkel vagy éppen kudarcokkal tudom a legnagyobb hatást gyakorolni másokra. Ezért nem mindegy, hogy az emberek előtt milyen példák állnak. Valódi értékek, vagy hamiságok. Manapság sajnos nagyon könnyű eltévedni. Van feladatunk!

Mit tartasz a Béres Alapítvány legfontosabb jövőbeli feladatának?

A feladatunk pontosan ugyanaz, mint eddig volt. Amire figyelniünk kell, hogy a mai igencsak bonyolult világban is szólni tudjunk az emberekhez. Mire gondolok? Rendkívül gyorsan változik a kommunikáció. Fontos, hogy üzeneteinkkel, segítségnyújtásunkkal a jövőben is elérjük az emberek legszélesebb körét. Manapság sokat hallunk az elmagányosodásról is, hogy az „én” fontosabbá válik a „mi”-nél. A Béres Alapítványban mi hiszünk az egymásra figyelésben, az egymásra támaszkodásban, a közösségek erejében. Ahogy A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvánnyal való kapcsolatunk is mutatja, együtt sokkal többet tehetünk. Nagy öröm lesz számunkra, amikor majd egy következő alkalommal visszahalljuk, hogy milyen sok embernek tudtunk együtt segíteni. Kíváncsi vagyok, hogy így legyen!

Vajda Márta

Kapcsolódó anyag: sajtóközlemény a november 4-i Béres csepp átadásról



Béres Marcell, Regéczy-Béres Melinda, Sipos Balázs, Dr. Nagy András Péter, Gaál Imre, Lázár Tünde, Dr. Seszták István, Katona Viktória, Zagyva Richárd, dr. Fodor Antalné, Béres Klára, Szabadhegy Péter, Dr. Béres József, Dr. Muszbek Katalin, Szabó János, Juhász Noémi, Dr. Hegyi Gabriella

Tizenkét szervezetet támogat

133 millió forint értékű adománnyal a Béres Alapítvány

Az alapítvány elnöke Béres Klára 133 millió forint értékű Béres Csepp adományt nyújtott át az ország tizenkét legnagyobb karitatív és betegeket segítő szervezetének. A több mint 50 000 üveg készítmény a szervezetek közvetítésével jut el a rászorulókhhoz.

Az ünnepélyes átadásra november 4-én került sor a Béres Gyógyszergyár budapesti székházában, ahol az ország legnagyobb karitatív szervezeteinek vezetői személyesen vették át a Béres Alapítvány idei ünnepek előtti jótékonyági adományát.

„A Béresben az országos szervezetekkel együtt valljuk, amit Márai Sándor úgy fogalmazott meg, hogy az életnek értéket csak az szolgáltat, amellyel az emberek ügye felé fordulunk. A mai adomány egy több, mint harminc éve folyamatosan tartó jótékonyági programunk újabb állomása. Felemelő dolog, hogy így összekapaszkodva, együtt az országos nagy szervezetekkel, sok-sok embernek segíthetünk.” - mondta Béres Klára, a Béres Ala-

pítvány elnöke. A Béres megalakulásától fogva kiemelt feladatának tekinti, hogy az alapító, id. dr. Béres József hitvallását követve, segítséget nyújtson a rászorulóknak. A társaság karitatív munkáját 1993 óta a Béres Alapítvány koordinálja, amely fennállása óta már több mint 10 milliárd forint értékben adott támogatást, elsősorban az egészségvédelem, a magyar kultúra és oktatás területén. A Béres Csepp adományban részesülő országos szervezetek hosszú évek óta a Béres Alapítvány elkötelezett partnerei, akiknek a szakértelme és elhivatottsága garancia arra, hogy a készítmények valóban azokhoz az embertársainkhoz jussanak el, akiknek a legnagyobb szüksége van rájuk.

Forrás, fotó: Béres Alapítvány

Életigenlő közösségi erő

A Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének „Add tovább a mosolyodat!” közössége hetedik alkalommal rendezte meg a Városi Egészség- és Szűrőnapot. Az üzenet idén is változatlan: az egészség-megőrzés közös felelősség, a mosoly pedig valódi teremtő erő.

Egész nap ingyenes szűrésekkel várták a lakosságot, a vizsgálatok összlétszáma meghaladta a hatszázat. Első alkalommal csatlakozott a rendezvényhez az Első Budapest-Gödöllő Lions Club, amely szemészeti és lábvizsgálati ponttal bővítette a szolgáltatásokat. A Gödöllői Alapszervezet önkéntesei ingyenes PSA-szűrést kínáltak a férfiak egészségének védelmében, a Generali Szűrőbusz pedig tovább szélesítette a prevenciók lehetőségeit, így a résztvevők átfogó képet kaphattak egészségi állapotukról.

A szakmai előadások idén is nagyszámú közönséget vonzottak az alkalmi Nefelejcs Kávézó „Presszó Szerda” teraszára. Dr. Prezenszki Zsuzsanna onkopszichológus a lélek támogatásáról, a gyulladás belső útjairól és a közösség erejéről beszélt, összhangban az új test-lélek-harmónia sátor üzenetével. Dr. Mangó Gabriella háziorvos és természetgyógyász interaktív előadása a tudatos életmód gyakorlati lépéseire hívta fel a figyelmet.

Az idei év egyik legnagyobb újdonsága a Mozgástér – „Mosolyban az erő, mozgásban az egészség!” program volt, amely a test és lélek harmóniáját helyezte előtérbe. A foglalkozásokat Bihari Vanda gyógytornász vezette, bemutatva, hogyan ad tartást, örömet és erőt a tudatos mozgás. A résztvevők egész nap váltogathatták a különböző mozgásformákat, és átélhették a közös edzés jókedvű energiáját. A Nagyszínpad is egész nap mozgásra hívott: Örömtánc, Körtánc Annarózsával, a Petőfi Sándor Általános Iskola látványos labdás bemutatói és gúlás tornája tették színessé a programot. Az Urban Verbunk Junior táncház különleges élményt adott a családoknak, a napot pedig a Zumba Fiesta Parti Barbival zárta igazi utcabáli hangulatban.



Kiemelt szerepet kapott idén is a Sorstárs Képtár - Meggyógyultam vándorkiállítás. A portrék egyszerre idézik fel a múlt küzdelmeit és a jelen mosolyát arról mesélve, hogy a gyógyulás igenis lehetséges. A negyedik évad nyomdai megjelenését A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány támogatta.

Az alapítvány és az NN Biztosító összefogásával készült videósorozat kisfilmjei - a 12 szirmú egészségvirág üzeneteivel - a Sulicsapat sátor prevenciók programjának központi elemei voltak, inspiráló, könnyen befogadható formában bemutatva a megelőzést és az egészségtudatosságot.

A Motoros Testvériség látványos felvonulása és a napot záró Rózsaszín Séta tovább erősítette a közösségi összetartozás élményét azzal az üzenettel, hogy a mosoly továbbadható, az egészség pedig érték, amelyre mindannyiunknak tudatosan kell vigyázni.

Gödöllő ismét bebizonyította, hogy a civil összefogás, az önkéntesek lelkes munkája és a lakosság nyitottsága valódi életigenlő ünnepet tud varázsolni a város főterére.

Vajek Andrea



„Emlények” az októberi Színes Egészségnapról

Az őszi színei egyszerre tudnak simogatók és borongósak lenni - nem véletlen, hogy számtalan költőt ihlettek meg.



Az orvosok és egészségügyi szakemberek ilyenkor különösen hangsúlyozzák a megelőzés és a szűrővizsgálatok fontosságát: a vitaminokban gazdag táplálkozást, a rendszeres mozgást és a lélek ápolását. Ezek szellemében rendeztük meg hagyományos őszi egészségnapunkat. „Mindenkinek ilyen fényes egészséget kívánok, mint amilyen napfény fogadott a mai helyszínen, a Kelenvölgyi Községi Házban” – így köszöntötte az olvasókat Facebook oldalán Vajda Márta, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány igazgatója. Az alapítvány szakmai partnerként ezúttal is gondoskodott a szájjüregi ráksűrűs biztonságos lebonyolításáról. Dr. Lakatos Flóra fogorvos a nap végén örömhírt közölt: sem szájjüregi daganatot, sem rákmegelőző állapotot nem talált.

A látogatók folyamatosan vették igénybe az általános állapotfelmérést és a biorezonanciás, számítógépes mérést. Ronga Ibolya életmód-tanácsadó személyre szóló életmódbeli tanácsokkal is segített, Barna Csaba a vitaminpótlásról adott javaslatokat. Nagy volt az érdeklődés Szemréd Nándor asztrológus asztalánál is.

A nap során több alternatív módszer és technika bemutatásra került: gyógyhatású ásványok, fényterápia, kéz- és fejmasszázs – mindenki találhatott egy kis pluszt a saját jóllétéhez.

Udvarnagyi Miklós hegymászó „Hogyan éljünk egészségesen 100 évig?” című előadása elméleti és gyakorlati ismeretet egyaránt adott: a természet törvényeitől az akupresszúráig sok izgalmas témát érintett.

A természetjárás iránti kedvet tovább fokozta Szilágyi Marcsi – írói nevén L. Kovács Eszter – aki bemutatta kétkötetes, Cseppnyi természet című életmódkönyvét, benne 135 saját élményű túrabeszámolóval. Ehhez lelkesen csatlakozott Batáné Ruis Ilona is, aki nordic walking csoportvezetőként buzdította a résztvevőket mozgásra.

A hagyományos vérnyomásmérés sem maradt el, és sokan ismerkedtek az EESzT rendszerével is. A rendezvényen egyéb „csemegék” is helyet kaptak: Életigenlők magazin, pogácsa, alma...

A programot Schönléber Apollónia Szilvia énekesnő, diplomás egészségügyi dolgozó és az együtt 182 éves ERMA táncpáros színes, hangulatos műsora zárta.

Az eseményt a ClubNetCet Egyesület szervezte Budapest Főváros XI. Kerület Újbuda Önkormányzatának támogatásával.

Mozga Márta Anna
elnök



Köszönet és művészet egy estén

Udvaros Dorottya önálló estje az Egészség Hídja Egyesület rendezvényén

Az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen Egyesület különleges kulturális eseménnyel zárta az évet: „A köszöneté az est” címmel rendezett ajándékestet novemberben, amelynek főszereplője Udvaros Dorottya, Kossuth- és Jászai Mari-díjas színművésznő volt. A rendezvény célja az egyesület köszönetnyilvánítása volt mindazoknak, akik nap mint nap a betegekért, a gyógyulásért és a közösségért dolgoznak.

A bevezetőben elhangzottak szerint: ez az alkalom a hála és az emberi kapcsolódás ünnepe. A közönség soraiban egészségügyi dolgozók, orvosok, nővérek, pszichológusok, gyógytornászok, önkéntesek, támogatók és természetesen betegtársak foglaltak helyet – mindazok, akik a mindennapokban egymásra támaszkodva tesznek a betegek testi-lelki jóllétéért.

A rendezvény célja az volt, hogy a közösség tagjai megálljanak egy pillanatra, feltöltődjenek, és a művészet erején keresztül újra átéljék az összetartozás élményét.

Udvaros Dorottya önálló estje - amelyben dalok, személyes történetek és irodalmi idézetek fonódtak össze - valódi művészi utazás volt az életről, a szerelemről, és a színház világáról. A művésznő a tőle megszokott mélységgel és finom humorral idézte fel pályája emlékezetes pillanatait, miközben a dalok között bensőséges gondolatokat osztott meg arról, mit jelent számára az emberi kapcsolódás.

A közönség megalapozott figyelemmel kísérte az est minden percét, fejezte ki a hálát és az elismerést – nemcsak a művésznő felé, hanem a gyógyulás és támogatás mindennapi hősei felé is. A rendezvény az Egészség Hídja Egyesület ajándéka volt mindazoknak, akik hiva-

tásuk, elhivatottságuk vagy önkéntes munkájuk révén részt vesznek a mellrákkal érintettek támogatásában.

A szervezet célja ezzel a rendezvénnyel is az volt, hogy megmutassa: a gyógyulás és a lelki egyensúly része az emberi kapcsolódás, a közös élmény és az egymásra figyelés. Az este végén a résztvevők – szakemberek, betegtársak és hozzátartozók – egyaránt megerősödve, feltöltődve távoztak, a hála és a közösség erejével a szívükben.

Az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen több mint két évtizede szervezi a figyelemfelkeltő rózsaszín lánchídi sétát azzal a céllal, hogy felhívja a társadalom figyelmét a betegségre. Partnereivel együtt azon dolgozik, hogy Magyarországon minél többet tudjanak a nők az emlőrák betegségről, a kockázatsökkentő tényezőkről, az egészséges életmódról és az emlőszűrés fontosságáról, mely kiemelt szerepet játszik a korai felismerésben és a betegség eredményes kezelésében. Küldetésük a betegséggel kapcsolatos hiteles információk továbbadása az érintettek, családtagjaik és az egész társadalom számára.

5 év Össze- hangolva

közösség, emberség, remény

Öt év egy alapítvány életében mérföldkő: ennyi idő alatt kiderül, hogy egy kezdeményezés képes-e közösséget teremteni és lelki támaszt adni.

2025. november 14-én bensőséges hangulatú ünnepségen gyűltek össze azok, akik az elmúlt fél évtizedben bármilyen módon részesei voltak az alapítvány életének: betegek, hozzátartozók, szakemberek, támogatók, önkéntesek.

Az este zenei házigazdája a Sültű zenekar, Benkő András kobzos vezetésével autentikus moldvai csángó zenével varázsolt fantasztikus hangulatot. A zenére táncra perdültünk, az ünnepi pillanatokat pedig lufi durrantással tettük még emlékezetesebbé. A programot tombola zárta: a szerencsések Összehangolva-relikviákat vihetek haza, a többiek pedig az est hangulatát - vidám és megható, igazi megtartó pillanatokkal.

A MEGTETT ÚT

Az est nyitányaként egy vicces kvízzjáték segítségével idéztük fel honnan indultunk és hová érkeztünk. A kérdések mentén végigvettük, hogyan született meg hosszú beszélgetésekből, közös álmokból az alapítvány gondolata. Az volt a tervünk, hogy legyen egy csapat, ahol a daganatos és krónikus betegek - és velük együtt a családtagjaik - segítő kéz után nyúlhatnak. Egy csapat, ahol azok lehetünk, akik vagyunk, nem kell erőnek látszani - akikkel megéljük a reményt, de együtt elbírnjuk a félelmet is.

Hosszú utat jártunk be együtt. A visszatekintésben helyet kaptak a személyes találkozók, az egynapos programok és hétvégi táborok, és az online térben tartott csoportjaink. Több ezer érintettet értünk el szerte az országban, sőt, a nagyvilágban. Barátságok születtek, egymást támogató kiscsoportok alakultak - rengeteg közös élménnyel lettünk gazdagabbak.



HÁLA, EMBERI KAPCSOLÓDÁS ÉS EGY ÚJABB ÖT ÉV ÍGÉRETE

Az ünnepség legszebb pillanatait most is a találkozások adták: az ölelések, a nevetéstől vagy meghatottságtól felragyogó, egymásra találó tekintetek. Volt, akivel a hosszú, online térben töltött hetek-hónapok után most először foghattunk kezét személyesen.

Hálás vagyok mindenkinek, aki akár szakmai munkával, akár önkéntes felajánlással, akár egyszerű jelenléttel segített minket, hiszen nélkülük az Összehangolva Alapítvány ma nem lehetne valódi segítő közösség.

MERRE TOVÁBB?

Az alapítvány a következő években szeretné tovább bővíteni programjait, még több beteget és családtagot támogatni. A szakmai team új képzések felé kacsingat, és készülöben van egy kiadvány is, ami a daganatos betegséggel való sikeres megküzdéshez ad majd kapaszkodót.

Célunk, hogy minél több emberhez eljuttassuk mindazt, amit az Összehangolva közössége képvisel - és a gyógyulási utak tapasztalataiból erőt adjunk azoknak, akik most járják a saját útjukat, hogy sikeresen végigmehesenek rajta. Az Összehangolva Alapítvány első öt éve arról szólt, hogy a nehéz terheket nem kell egyedül cipelni. Van hely, ahol el lehet mondani azt is, amit máshol nem, ahol a közösség ereje nem ígér csodát, mégis igazi megtartó erőt jelent. Az 5. születésnap fontos mérföldkő, jelképe annak, hogy az elmúlt fél évtized nem volt hiábavaló. Mindannyiunk nevében mondhatom, nagy izgalommal várjuk a folytatást - bízom benne, hogy az eljövendő években is bőven lesz mit ünnepelnünk. Online karácsonyváro ünnepség az Összehangolva Alapítvánnyal 2025. december 12. 16:30-18:30. A részvétel ingyenes, regisztrálni a honlapon lehet.

Dr. Prezenszki Zsuzsanna
pszichológus, szakmai vezető

ÖSSZEHANGOLVA ALAPÍTVÁNY
www.kiutarakbol.hu



A bizalom és hatékonyság

titkai az egészségügyi marketingben

2025. november 23-án került megrendezésre a II. Egészség Marketing Nap a budapesti MagNet Községi Házban, ahol hat előadó, huszonöt kiállító és számos egészségügyi szakember gyűlt össze.



A rendezvény különlegessége, hogy kizárólag egészségügyi területen dolgozó résztvevőket fogadott: terapeutákat, magánklinikákat, szakrendeléseket, egészség-megőrzéssel foglalkozó gyártókat és forgalmazókat, valamint a holisztikus egészségtámogatás szakembereit.

A cél egyértelmű volt: a résztvevők olyan korszerű marketing- és reklámjogi tudást kapjanak, amely segíti őket abban, hogy üzeneteiket szabályosan, hitelesen és hatékonyan juttassák el a páciensekhez, hogy még sikeresebbek legyenek.

ELŐADÁSOK A NAGYTEREMBEN

Langmár Zsuzsanna a hitelességépítés gyakorlati módszereiről beszélt. Megtudhattuk, hogyan növelhetjük a betegek bizalmát a PR, az AI és a Google Célgértékelések tudatos használatával, és miként válhat a pozitív online jelenlét hosszú távú szakmai előnnyé.

Vida Ágnes a 2026-os marketingtrendekbe adott bepillantást. A résztvevők megismerhették, hogyan szerzhetnek ügyfeleket és építhetnek márkát az új trendekkel, akár teljesen kezdőként is. Gyakorlati példákon keresztül láthatták, mire számíthatnak, mi működik, és hogyan vezethetik be ezt saját vállalkozásukba.

Elek Ádám bemutatta, hogyan követhetjük a látogatók viselkedését egy weboldalon, és miként lehet ebből következtetni valódi szándékaikra. Az előadás gyakorlati eszközöket kínált, hogy az online jelenlét tényleges konverziókat és üzleti sikert hozzon.

Sipos Lóránt az Etika Intelligencia koncepcióját mutatta be: azt, hogyan tehető mérhetővé az emberi szándék és felelősség, és miként válhat az AI etikus szövetségessé az egészségügy és a társadalom számára.

Dr. Szedlár Anna „Mit szabad mondani?” címmel a jogi határokat térképezte fel az egészségügyi reklámban. Az előadás segített megérteni, mit lehet kommunikálni, és mit érdemes elkerülni, hogy vállalkozások hírnevét ne kockáztassák.

WORKSHOP TEREM – MARKETING PREZIDENT TEREM

Kriston Gábor előadásában valós, azonnal alkalmazható AI-megoldásokat mutatott be az egészségügyi marketing és az üzletépítés számára. Az előadás középpontjában valódi esettanulmányok, konkrét stratégiák és olyan technológiák álltak, amelyek már ma is átforgalmazzák a nemzetközi piacot, segítve a páciensek elérését, a hitelesség növelését és a bevételek megsokszorozását. A három kapcsolatépítő körön a résztvevők egymással ismerkedhettek, és célzottan alakíthattak ki együttműködéseket.

HA LEMARADTÁL A RENDEZVÉNYRŐL...

Az Egészség Marketing Klub a rendezvény után is várja az érdeklődőket. A tagság havi egy személyes találkozót kínál kiemelt szakértő előadással és szervezett kapcsolatépítő körrel, valamint havi egy online alkalmat és a korábbi rendezvények teljes felvételi archívumát. A részvétel havi és éves konstrukcióban is elérhető. További információk a www.tanuloifelulet.hu oldalon találhatók.

Pletserné dr. Jung Andrea

A rendezvényt Béres Cseppekkel és Életigenlők magazinnal, valamint médiafelülettel támogatta A Rák Ellen-Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány.

Iskolásoknak mutattuk be

„Az egészség menő!” videósorozat

2024-ben az NN Biztosító támogatásával készült egy fiatalos, informatív videósorozat, amit a közösségi médiafelületeken mutattunk be.

2025-ben élő-körútra vittük ún. tesztprogramként, hiszen komoly kihívás egy társadalmi célú szervezetnek a 13 éves - ALFA - korosztály figyelmét elnyerni, majd fenntartani.

Nagyon kíváncsiak voltunk az iskolások körében bemutatott videósorozat fogadtatására. Első alkalommal az október 4-én megrendezett VII. Gödöllői Városi Egészségnap keretében került sor a videós-ösbemutatónkra.

Az egészségnapra Nyíregyházáról érkezett meghívásra egy 25 fős általános iskolás csoport. A fiatalok a Sulicsapat sátorban ismerhették meg, miért fontos az egészségmegőrzés, a betegségek megelőzése. A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány és az NN Biztosító támogatásával készült videósorozat rövid, lendületes kisfilmjei a 12 szirmú egészségvirág üzenetét vitték közel az általános iskolás korosztályhoz. A filmek megmutatták: az egészséges életmód nemcsak hasznos, hanem menő is.

A nyíregyházi iskolás csapatban lelkes, csillogó szemű nebulók nézték érdeklődéssel végig a videókat, majd aktívan részt vettek néhány kérdés megválaszolásában. Jó volt megtapasztalni, hogy már a 12-13 éves gyerekek is egyetértettek abban, hogy a betegségmegelőzés nagyon fontos, és arra is határozottan bólogtak, hogy AZ

EGÉSZSÉG érték, az egészség kincs. Amikor megkérdeztük, mit gondolnak a videósorozat címéről, - AZ EGÉSZSÉG MENŐ! - azt válaszolták: jó választás, és igaz is az állítás.

Arra a kérdésre, hogy hallották-e azt, hogy az egészséges életmód „szabályait” gyerekkorban kell megismerni, és fiatalon kell elkezdni egészségesen élni, egyszerre kiabálták, hogy IGEEN tudják, és sokan közülük alkalmazzák is.



Megkérdeztük azt is, hogy a 12 szirm közül kinek melyik életterület, ami már „megy”; meglepődve és egyben nagy örömmel hallottuk, hogy a mozgás, séta, a természetes étrend, a tiszta víz, a zene-énektánc, az alvás, valamint a nevetés és a pozitív gondolkodás legtöbbször életvitelükbe beletartozik.

Ami sokuk számára nehezebben „kivitelezhető”, az a relaxáció és az ima. De a filmek megtekintése után ebben is változott a véleményük.

Ezt követően november 14-én Nagytarcsán, a Blaskovits Oszkár Általános Iskola felsőtagozatos osztályainak mutattuk be a videósorozatot osztályfőnöki óra keretében.

Itt is ezekkel a villámkérdésekkel kezdünk:

- Az egészség kincs. Miért? A válasz: a betegség idején kiesnek a csapatból, ha komolyabb a baj, akkor fájdalommal, szenvedéssel jár a gyógyulás.

- Mi az, hogy egészséges életmód? Szerintük mindaz, ami a roll-up közepén látható 12 szirmú virágban is megjelenik.

- Egyetértene-e azzal, hogy az egészséges életmód kialakítását gyermekkorban kell elkezdni? Erre azt válaszolták: igen, az iskolai tananyagban is szó van erről.

- Hol lehet megtanulni az egészséges életmód szabályait: iskola, család, társak, közösségi média? A válaszuk az volt, hogy ezek mindegyikében, de más-más módon kerül szóba. Azzal teljesen egyetértettek, hogy az otthoni „jó példaadás” nagyon fontos, még akkor is, ha csak később „érik be”, később fogják alkalmazni, amit otthon láttak-hallottak.

- Tanít vagy szórakoztat a közösségi média, az internet? Erre egyöntetűen azt mondták nem „vagy-vagy”, hanem „és”: tanít és szórakoztat.

Végezetül fejlesztési marketingcéllal megkérdeztük a még gyereklelkű, de a technikai szintéren már nagyon is felnőttesen mozgó tanulókat, bekapcsolódna-e egy fejlesztésbe, ami a közösségi médiafelületeken a fiatal korosztályt nagyszámban eléri, azaz segítenek-e abban, hogy „nagyot menjen” a 12 szirm üzenete? Azt a választ kaptuk, örömmel részt vesznek ebben a munkában, hozzáteszik magukat a képi- és szöveges



tartalomgyártáshoz, hogy igazi vírusvideó legyen a sorozat részeitől. A legtöbben azt is tudták, hogy az NN Biztosító azért támogatja a videósorozatot, és a szirmok üzenetén keresztül terjesztett egészségfejlesztést, mert az életbiztosítások, és más egészségügyi szolgáltatások terén fontos számukra, hogy a jövő nemzedéke egészséges életszemléletű, tudatos legyen - közülük kerülnek majd ki az ügyfeleik.

A videófilmek bemutatását követően minden résztvevőnek átadtuk AZ EGÉSZSÉG KINCSE! c. füzetet, amely a videók tartalmát foglalja össze szöveges formában.

Ezúton is köszönetünket fejezzük ki Vajek Andreának, aki a Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének elnökeként és a Nagytarcsai Blaskovits Oszkár Általános Iskola pedagógiai asszisztenseként lehetővé tette, hogy a 12-13 éves korosztály megismerje a videók tartalmát és így mi, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány munkatársai a jövőre nézve közvetlenül is tapasztalatot szerezhettünk, hogyan tehetjük még hatékonyabbá, interaktívabbá a programot.

A fogadtatás a gyerekek és a felnőttek körében is nagyon jó volt, a tanárok fontosnak tartják a külsős egészségfejlesztő programokat. Örömteli volt számunkra, hogy mindenhol elkérték a videósorozat linkjét, mert szeretnék újból megnézni a gyerekeket, és bővebben is megvitatni, elmélyíteni a látottakat-hallottakat.

2026-ban folytatjuk: még több iskolában hirdetjük a fiatalok körében, hogy „AZ EGÉSZSÉG MENŐ!”

Köszönjük az NN Biztosító ideai partnerségét is, amellyel a működésünket és a programjaink megvalósulását támogatták!

(Szerk.)



Sejtjeink titkos ereje

mit adhat az őssejtterápia?

Az őssejtek kutatása és terápiás alkalmazása az elmúlt évtizedek egyik legizgalmasabb orvostudományi területe. Ezek a sejtek rendkívüli adottságokkal rendelkeznek és reményt jelentenek számos egészségügyi probléma megoldására.

Az őssejtek olyan nem specializált és megújuló sejtek, amelyek képesek önmagukhoz hasonló sejteket létrehozni, illetve specializált testi sejtekké – például vér-, csont-, izom- vagy idegsejtekké – differenciálódni. Az elmúlt évtizedek kutatásai jelentős előrelépést hoztak, és bizonyos esetekben a klinikai alkalmazás is megkezdődött. Ugyanakkor az interneten és a médiában gyakran találkozhatunk félrevezető állításokkal az alvó őssejtek aktiválásáról vagy „őssejt-aktiváló készítményekről”. Prof. Dr. Nagy Nándor őssejtkutató segítségével áttekintettük a tudomány jelenlegi állását, az őssejtterápiák lehetőségeit, valamint a laikusok számára fontos tudnivalókat, miközben a leggyakoribb tévhiteket is tisztáztuk.



Mit nevezünk őssejtnek? Miben különböznek a test többi sejtjétől?

Az őssejt egy különleges sejtípus, amely minden többsejtű élőlényben megtalálható. Bár egyszerű felépítésű – kisméretű sejtmagja és szegényes citoplazmája van –, egyedülálló módon osztódáskor kétféle sejté alakulhat: egy differenciált sejté (például izom-, ideg- vagy vérsejt), és egy differenciálatlan leánysejté, amely megőrzi az őssejt tulajdonságait és tovább képes osztódni. Ez az aszimmetrikus osztódás biztosítja a folyamatos megújulást és a szervezet tartalékait. Az őssejtek kulcsfontosságúak a magzati fejlődéshez, a szövetek regenerációjához és sérülések utáni helyreállításához. Kutatásuk forradalmi lehetőségeket kínál a gyógyításban: potenciálisan szerepük lehet cukorbetegség, Parkinson-kór, szív-érrendszeri betegségek, valamint rosszindulatú hematológiai kórképek, melanóma és egyéb daganatos betegségek kezelésében. Az őssejtekkel kapcsolatos felfedezések a hétköznapi ember érdeklődését is felkeltik: a médiában is egyre gyakrabban találkozunk az őssejtterápiás alkalmazásáról felröppenő hírekkel.

Van-e különbség az embrionális és a felnőtt (szöveti) őssejtek között? Miért fontos ez terápiában?

Az embrionális és a felnőtt (szöveti) őssejtek között alapvető különbségek vannak eredetükben, képességeikben és terápiás lehetőségeikben. Az embrionális őssejtek korai embriókból származnak, pluripotensek, vagyis bármilyen sejtípus kialakítására képesek. Ez óriási po-

tenciált jelent a regeneratív orvoslásban, elvileg bármilyen szövet vagy szerv pótlására alkalmasak lehetnek. Ugyanakkor alkalmazásuk komoly etikai kérdéseket vet fel, és a gyakorlatban nehéz pontosan szabályozni átalakulásukat, ami akár daganatos elváltozások kockázatát is hordozhatja. A felnőtt (szöveti) őssejtek kifejezett szervezetről származnak, és csak bizonyos sejtípusokká tudnak alakulni (például csontvelői őssejtekből vesejtek, bőr őssejtjeiből bőresejtek). Előnyük, hogy származhatnak a páciens saját szervezetéből, így nincs kilöködési kockázat és etikai akadályok. A két típus közötti fő különbség tehát az, hogy az embrionális őssejtek nagyobb fejlődési potenciált mutatnak, a felnőtt őssejtek pedig nagyobb biztonságot és etikai elfogadhatóságot kínálnak. Izgalmas kutatási irány az indukált pluripotens őssejtek (iPSC) létrehozása (orvosi Nobel-díjat kapott a felfedezés), amikor a beteg saját sejtjeit programozzuk vissza embrionális állapotúvá, egyesítve a két őssejtípus előnyeit. Jelenleg azonban a klinikailag bizonyított terápiák többsége felnőtt őssejtekre épül, míg az embrionális őssejt vagy iPSC-alapú terápiák főként laboratóriumi és klinikai vizsgálatokban vannak.

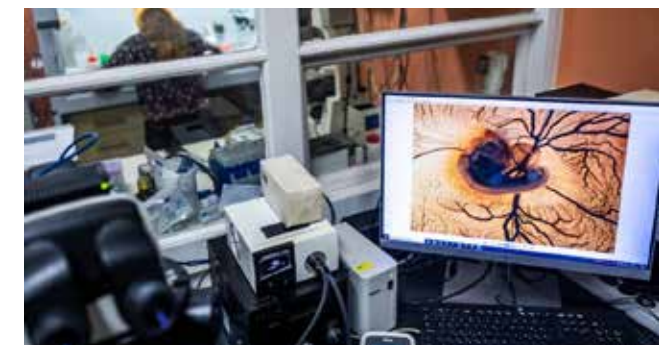
Milyen betegségek esetén alkalmaznak ma klinikailag igazolt őssejtterápiát Magyarországon és világszinten?

A mai orvosi gyakorlatban az őssejtterápiák már nem a jövő ígéretei, hanem számos betegség esetében bevált, rutinszerűen alkalmazott terápiás módszerek, főként vérbépző (hematopoetikus) őssejtek felhasználásával. Ezeket csontvelőből, perifériás vérből vagy köldökzsinórvérből nyerik, és sikerrel alkalmazzák leukémia, limfóma, anémia és egyéb vérbépzési rendellenességek kezelésére. A vérbépző őssejtek kiemelkedő osztódási potenciállal rendelkeznek és etikai problémáktól mentesek.

Magyarországon több kijelölt transzplantációs központban végzik ezeket a beavatkozásokat felnőttek és gyermekek számára: Szent László Kórház, Dél-pesti Centrumkórház, miskolci Gyermekgyógyászati Központ, valamint egyetemi központok Budapesten, Debrecenben, Pécsen és Szegeden. Az első csontvelő-őssejt transzplantáció 33 éve történt, és azóta közel ezer gyermek életét mentették meg ezzel a módszerrel.

Világszinten a rutinszerű őssejtkezelések túlnyomórészt a vérbépző őssejtekre korlátozódnak, de léteznek más elfogadott eljárások is: például limbus-őssejt átültetés a szaruhártya sérüléseire, illetve mezenchimális őssejtek immunmodulációs célokra, például súlyos graft-versus-host betegség (GVHD).

Kísérleti fázisban kutatják az őssejtek alkalmazását ALS, Alzheimer-, Parkinson-kór, cisztás fibrózis, 1-es



típusú cukorbetegség és ízületi problémák (porckopás, ízületi gyulladás) kezelésére. Fontos tudni, hogy a legtöbb hazai magánklinikán az ún. regeneratív ortopédiai beavatkozásokat kínálják őssejt- vagy „sejtmegújító” kezelésként. A két leggyakoribb eljárás a csontvelő-koncentrátum (BMC) és a zsírszövet-eredetű sejtuszuszenzió alkalmazása. Ezeket olykor esztétikai célokra is használják. Ezek valójában minimálisan manipulált saját szövetek, nem pedig engedélyezett őssejtterápia. Hatásuk lehet ígéretes, de a hosszú távú bizonyítékok még korlátozottak. Klinikai vizsgálatok folynak a csontvelői eredetű spermatogoniális őssejtekre is, amelyek a herébe injektálva helyreállíthatják a hímivarsejtek termelését.



30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
fizioterápia, masszázs

Foglalkozás-egészségügyi ellátás

Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD
1196 Budapest, Fő u. 50/A

+36 1 281 30 35

yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu

Partnerség

**PROF. DR. NAGY ÁNDOR**

egyetemi tanár, a Semmelweis Egyetem Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézetének tudományos igazgatóhelyettese, az Össejt és Kísérletes Embriológia Laboratórium vezetője

Kutatási területe az embrionális fejlődés és differenciálódás, a béliidegrendszer fejlődése, valamint az össejt- és regeneratív medicina. Laborja kiemelten foglalkozik a veleszületett béliidegrendszeri rendellenességek, például a Hirschsprung-kór össejt-alapú terápiás lehetőségeivel.

Oktatóként több TDK- és PhD-téma vezetője, nemzetközi együttműködésekben is részt vesz, például a Harvard Egyetemmel. Kétszer kapta meg a Semmelweis Egyetem Kiváló Diákkörös Oktatója címet (2009, 2020), és több tudományos díjjal ismerték el munkásságát (Apáthy-, Lenhossék-, Bolyai-, Flerkó-Bárdos- és Semmelweis Merit-díjak). Publikációs tevékenységében több mint száz tudományos szakmai írás, közlemény és könyvfejezet tartozik.

Daganatos betegek számára milyen reális lehetőségeket nyújthatnak az össejtek? Hol tart ma a kutatás?

Magyarországon jelenleg nincs olyan regisztrált klinikai vizsgálat, amely kifejezetten össejtes terápiát alkalmazna szolid daganatok (pl. emlőrák, tüdőrák, májrák) kezelésére. Az össejt-átültetések főként hematológiai daganatokra (leukémia, myeloma multiplex) korlátozódnak. Jelenleg az egyetlen jóváhagyott össejt-alapú terápia a vérképző össejttranszplantáció, amelyet például a leukémiában szenvedők kezelésére használnak. Ebben az eljárásban először kemoterápiával elpusztítják a rákos sejteket, majd egészséges össejteket juttatnak a beteg szervezetébe. Ez az eljárás sem rizikómentes: komoly mellékhatások, donor-illeszkedés, graft versus host betegség, fertőzésveszély léphetnek fel. A daganatokat célzó össejtkutatások több irányban haladnak: össejtek, mint terápiás hordozók (pl. onkolitikus vírusok célba juttatása), össejtekből származó daganatpusztító sejtek, iPSC alapú sejttechnológiák, tumor-össejtek (CSC) célzott kezelése. A klinikai vizsgálatok korai (preklinikai) stádiumban vannak, az előzetes eredmények biztatóak, de a rutin kezelés még várat magára.

Mit jelent az össejtaktiválás? Létezik ilyen terápia?

Az „alvó össejtek aktiválása” jól csengő kifejezés, de jelenleg inkább marketingfogalom, mint valódi orvosi terápia. Valójában olyan nyugalmi (alvó) össejtekről van szó, amelyek csak sérülés, szöveti károsodás vagy gyulladás hatására lépnek működésbe. Biológiai szinten a fejlődő magzatban és a felnőtt szervezetben is a szöveti össejtek osztódó állapotba kerülnek, ha a környezetükből felszabaduló növekedési faktorok, citokinek hatására aktiválódnak. Ez a sejtbológiai folyamat zajlik, amikor a szöveteink, szerveink fiziológias körülmények között megújulnak. Nyugalmi össejtek például a vázizom szatellita sejtjei, a csontvelői vérképző össejtek, a bőr hámössejtjei, a májat regeneráló össejtek és a bélhám össejtjei.

Klinikailag általános „össejtaktiváló” terápia nem létezik. Egyetlen kivétel a G-CSF citokinnel történő vérképző össejtek mobilizálása a csontvelő-transzplantációhoz. Minden más, „össejtaktiválóként” hirdetett eljárás többnyire kozmetikai vagy esztétikai jellegű, valódi terápiás hatással nem rendelkezik.

Van tudományos alapja az „össejt-aktiváló” étrend-kiegészítőknek?

Az utóbbi években több étrend-kiegészítőt is „össejt-aktiválóként” hirdetnek, azt ígérve, hogy serkentik a szervezetben található „alvó össejteket”, és így fiatalító vagy immunerősítő hatást fejtenek ki. Bár laboratóriumi és állatkísérletes kutatások valóban kimutatták, hogy bizonyos vitaminok, antioxidánsok és növényi hatóanyagok hatással lehetnek az össejtek működésére, ezek az eredmények nem bizonyítják, hogy egy étrend-kiegészítő készítmény emberben képes lenne célzottan „aktiválni” a szöveti össejteket.

A klinikai vizsgálatok hiányoznak, és sem az amerikai, sem az európai hatóságok nem ismernek el ilyen hatású készítményt. Az össejtek működése rendkívül összetett és szigorúan szabályozott folyamat, nem ír-

nyítható egyszerű étrend-kiegészítővel. A kiegyensúlyozott étrend és mikrotápanyagok hozzájárulhatnak a sejtek általános egészségéhez, de jelenleg nincs klinikailag kimutatható mód, hogy ezek készítmények valódi össejtaktiválást indíthassanak el.

Miért veszélyes a nem bizonyítékokon alapuló „össejtkezelés” (külföldi „klinikák”)?

A kétes külföldi „össejtklinikák” gyakran mindenre gyógyírként kínálják kezeléseiket, miközben nincs mögöttük tudományos bizonyíték, engedély vagy biztonsági garancia. A nem ellenőrzött sejtkezelések súlyos fertőzéseket, immunreakciókat vagy daganatképződést okozhatnak, és több halálos esetet is leírtak. A klinikák gyakran célozzák a daganatos betegeket, vagy azokat, akik gyógyíthatatlan betegséggel élnek (ALS, Parkinson-kór, májcirrózis, sclerosis multiplex) és kétségbeesetten keresnek alternatív gyógymódokat. Ezek az „össejtes átverések” nem javítanak az állapotban és komoly veszélyt jelentenek. A valódi, bizonyított össejtterápiák szigorú klinikai vizsgálatok keretében zajlanak, minden más „csodakezelés” kockázatos és megbízhatatlan.

Hogyan ismerhetők fel a félrevezető össejtkezelések?

A félrevezető kezeléseket gyakran „mindent gyógyító csodaterápiaként” hirdetik, homályos fogalmakkal és kecsesítő eredményekkel reklámozzák, miközben nincs mögöttük tudományos bizonyíték vagy hatósági engedély. Figyelmeztető jel, ha nem árulják el a használt sejtek eredetét, nincs klinikai vizsgálati háttér, túl szépek az ígéretek, az orvos vagy a klinika nem azonosítható, nem szerepel a nyilvántartásban. Az FDA, EMA és az OGYÉI rendszeresen figyelmeztet az ilyen „klinikákra”. Ha szerepelnek ezekben a listákban, feltétlenül kerülendő.

Mi a legreménykeltőbb irány a következő 5-10 évben?

A következő évtizedben az össejtkutatás egyik legígéretesebb iránya az organoidok, azaz laboratóriumban növesztett miniatűr szervek fejlesztése. Ezek segítségével pontosan modellezhetők a betegségek, tesztelhetők gyógyszerek, és hosszabb távon akár sérült szövetek pótlására is alkalmasak lehetnek.

Párhuzamosan fejlődik az indukált pluripotens össejtek (iPSC) technológiája, amely lehetővé teszi, hogy a páciens saját sejtjeiből immunológiaiailag kompatibilis sejtek vagy szövetrészek készüljenek, például retina, dopaminerg idegsejtek vagy hasnyálmirigy-szigetek pótlására. Ezzel közelebb kerülhetünk a vakság, Parkinson-kór és cukorbetegség célzott kezeléséhez.



A vérképző össejt-átültetés ma is rutinszerű, de a közeljövőben génterápiával kombinált, javított autológ sejtek nagyobb biztonságot és hatékonyságot ígérnek örökletes betegségekben. Látnyívan fejlődnek a sejtes immunterápiák, például CAR-T és CAR-NK kezelések a szolid daganatok célzott kezelésére.

A regeneratív medicina az össejtek, a géntechnológia és az informatika ötvöztetésével már laborban előállított szívizom-, légsző- vagy hólyagpótló szövetekkel kísérletezik, ami hosszabb távon az időskori betegségek és sérülések új kezelési lehetőségeit nyithatja meg. Összességében a következő évtized a személyre szabott sejt-pótló terápia és laboratóriumi szövetpótlás időszaka lesz, ami alapjaiban változtathatja meg a gyógyítást.

Őn mivel foglalkozik kutatóként és mi a fő célja?

A Semmelweis Egyetem össejtkutató csoportja a fejlődés- és az immunológia határterületén dolgozik, kiemelt figyelmet fordítva a béliidegrendszer embrionális fejlődésére és regenerációjára. Kutatásunk középpontjában az idegi, kötőszöveti és vérképző össejtek kialakulása, vándorlása, differenciációja és a mikro környezetükkel való kölcsönhatás áll. Laboratóriumunk egyik fő kutatási iránya a vastagbélből kinyert idegi össejtek transzplantációra való előállítása és funkcionális vizsgálata. Célunk a biztonságos, hatékony sejtalapú terápia kifejlesztése Hirschsprung-kór és más veleszületett bélmozgási zavarok kezelésére. A csoportom kutatásai az immunológia területén is jelentősek: a bursa Fabricii stromális és dendritikus sejtjeinek vizsgálata új betekintést ad az immunrendszer evolúciójába, a nyálkahártya-immunitásba és a szöveti környezet szerepébe. Összességében munkánk hivatkozhat az alapvető kutatásra és a gyakorlati gyógyítás között, és olyan jövőbeli, személyre szabott össejtterápiák kifejlesztését célozza, amelyek új távlatokat nyithatnak a béliidegrendszeri betegségek kezelésében.

Molnár Éva



Boldog bél, boldog élet

miért érdemes odafigyelni
a mikrobiomra?

Ha azt halljuk, hogy „minden
a bélben kezdődik”, ma már nem
tűnik túlzásnak. A tudományos
kutatások alapjaiban változtatták
meg a testünkről alkotott képet.

*Kiderült, hogy az ember nem egyedül él, hanem trilliónyi mikroorganizmus - baktériumok, gombák vírusok, arc-
heak és protozoonok - népesíti be testünket, legfőképp a
bélrendszerünket. Ez a láthatatlan közösség a mikrobi-
om, amely kulcsszerepet játszik abban, hogyan érezzük
magunkat, mennyire vagyunk ellenállóak, és még abban
is, milyen a hangulatunk. A mondanak tehát nem véletlen:
boldog bél, boldog élet. A mikrobiom egészsége nemcsak
az emésztés, hanem a testi és lelki egyensúly alapja is.*

A BÉLFLÓRA TITKOS VILÁGA – BENNÜNK ÉLŐ SZÖVETSÉGESEK

A mikrobiom az emberi testben és testfelszínén élő mikroorganizmusok főként baktériumok, gombák, vírusok összessége. A legnagyobb koncentrációban a vastagbélben található, ahol egyetlen gramm béltartalom akár több százmilliárd baktériumot is tartalmazhat.



A mikrobiom olyan, mint egy belső ökoszisztéma: minél változatosabb és stabilabb, annál ellenállóbb az ember szervezete is. Ezek a mikrobák nem ellenségek, hanem szövetségesek. Segítenek lebontani az ételt, vitaminokat termelnek, erősítik az immunrendszert, sőt közvetlen kapcsolatban állnak az idegrendszerrel is.

A kutatások szerint a mikrobiom többek között segíti az emésztést és a tápanyagok felszívódását, K- és B-vitaminokat termel, védelmet nyújt a kórokozók ellen, támogatja az immunrendszert, gyulladáscsökkentő anyagokat állít elő, kommunikál az aggyal a bél-agy tengelyen keresztül. Érdekesség, hogy az emberi szervezetben a „boldogsághormonként” ismert szerotonin mintegy 90%-a a bélrendszerben termelődik. A kiegyensúlyozott bélflóra tehát nemcsak az emésztést, hanem a lelki jóllétet is befolyásolhatja.

A MIKROBIOM SZÜLETÉSE – AZ ÉLET KEZDETÉTŐL FORMÁLÓDÓ KAPCSOLAT

A mikrobiomunk története már a születés pillanatában elkezdődik. A kutatások szerint a baba első mikrobaközössége attól függ, hogyan jön a világra. Természetes szülés során a csecsemő az anya szülőcsatornájával kerül kapcsolatba, így az ott található jótékony baktériumok – például Lactobacillus törzsek – telepítik be elsősorban a bélrendszerét. Ezek a „kezdeti lakók” kulcsszerepet játszanak az immunrendszer érésében és a bélfal védelmében. Császármetszéssel született babáknál ezzel szemben főként a bőrön élő mikrobák dominálnak kezdetben, ami eltérő mikrobiális mintázatot eredményezhet. Ez önmagában nem „rossz”, de a tudatos mikrobiomtámogatás (például anyatejes táplálás, bőr-

kontaktus, természetes környezet) ilyenkor különösen fontos. A szoptatás szintén meghatározó szerepű: az anyatej nemcsak tápanyag, hanem élő biológiai közeg, amely prebiotikumokat (oligoszacharidokat) és jótékony baktériumokat is tartalmaz. Ezek a komponensek szelektíven táplálják a csecsemő bélflóráját, főként a Bifidobacterium fajokat, amelyek segítenek az immunrendszer egyensúlyának kialakításában és a kórokozók visszaszorításában. A korai években tehát a mikrobiom folyamatosan változik, tanul, és egyedi mintázatot vesz fel, amely egész életünkre hatással lehet. Minden ember mikrobiomja egyedi, akárcsak az ujjlenyomata. Nincs két egyforma „belső ökoszisztéma” a világon. A bennünk élő mikroorganizmusok összetétele attól függ, hol és hogyan élünk, mit eszünk, mennyit mozgunk, és milyen környezetben nőttünk fel. A tudomány ma már a mikrobiomot az emberi szervezet „elfeledett szervének” is nevezi, hiszen olyan mértékben befolyásolja a testi és lelki működésünket, mint egy valódi szervrendszer. A mikrobiom jóléte, azaz a baktériumok sokfélesége és egyensúlya meghatározza, mennyire vagyunk energikusak, hogyan reagál az immunrendszerünk a kihívásokra, és mennyire vagyunk ellenállóak a betegségekkel vagy a stresszel szemben.

AMIKOR FELBORUL AZ EGYENSÚLY – A DISZBIÓZIS JELEI ÉS OKAI

A bélflóra összetétele érzékeny rendszer. Ha a „jó” és a „rossz” baktériumok aránya felborul, diszbiózis alakul ki. Ez nemcsak emésztési kellemetlenségeket, hanem számos egyéb panaszt is okozhat. A diszbiózis gyakori okai: túlzott antibiotikum-használat, rostszegény, finomított ételekben gazdag étrend, stressz, alváshiány, mozgáshiány, erős vegyszerek, tartósítószeres túlzott fogyasztása, fertőzések, gyógyszeres kezelések. A tünetek sokrétűek lehetnek: puffadás, székrekedés vagy hasmenés, fáradékonyság, visszatérő fertőzések, bőrproblémák, sőt hangulati ingadozások is. A bélflóra ugyanis nem elszigetelten működik, hatása kihat az egész szervezetre.

A FERMENTÁCIÓ – AMIKOR AZ ÉTELEK „ÉLETRE KELNEK”

Az egyik legősimb és legtermészetesebb módja annak, hogy támogassuk a bélflórát, a fermentáció, vagyis az erjesztés. Már őseink is alkalmazták ezt a módszert, amikor még nem is ismerték a baktériumok fogalmát. A fermentáció során mikroorganizmusok főként tejsavbaktériumok és élesztők bontják le az étel bizonyos alkotóelemeit, miközben új, hasznos vegyületeket és élő kultúrákat hoznak létre. Az így készült ételek nemcsak tartósabbak, hanem biológiailag aktívabbak is.



MIÉRT JÓ A FERMENTÁLT ÉTEL A BÉLFLÓRÁNAK?

Természetes probiotikumokat tartalmaz, vagyis élő mikroorganizmusokat, amelyek hozzájárulnak a bél mikrobiális sokszínűségéhez. A fermentáció során keletkező anyagok (pl. tejsav, enzimek, B-vitaminok) javítják az emésztést és csökkentik a gyulladást. Az ételek könnyebben emészthetők, így kevésbé terhelik a szervezetet. Példák fermentált ételekre: savanyú káposzta, kovászos uborka, kimchi, kefir, joghurt, kombucha, kovászos kenyér. Ezek rendszeres fogyasztása természetes módon segíthet helyreállítani a bélflóra egyensúlyát, különösen stresszes, feldolgozott ételekben gazdag életmód mellett.

A MIKROBIOM ÉS A SZERVEZET KAPCSOLATA

A mikrobiom nemcsak az emésztésben vesz részt, hanem rendszerszintű hatással van a szervezetre. Egyes bélbaktériumok befolyásolják, mennyi energiát nyelünk az ételekből, és hogyan raktározzuk a zsírt. A mikrobiom összetétele eltér az elhízott és a normál testsúlyú embereknél. A bélflóra folyamatosan „tanítja” az immunrendszert, hogy felismerje, mi ártalmas és mi ártalmatlan. Egy egészséges mikrobiom segíthet megelőzni az autoimmun folyamatokat és az allergiákat. A jótékony baktériumok rövid szénláncú zsírsavakat (pl. butirátot) termelnek, amelyek gyulladáscsökkentők és védik a bélfal integritását. A bél és az agy között folyamatos párbeszéd zajlik, amit bél-agy tengelynek nevezünk. Ha a bélflóra egyensúlya felborul, az kihat az idegrendszeri működésre is, szorongás, hangulat-zavarok, fáradtság formájában. A bélmikrobák részt vesznek bizonyos hormonok lebontásában, például az ösztrogén-metabolizmusban, így az endokrin rendszer működésére is hatással vannak.



GYAKORLATI TANÁCSOK A BOLDOG BÉLÉRT ÉS KIEGYENSÚLYOZOTT MIKROBIOMÉRT

- Adj táplálékot a „jó” baktériumoknak! Fogyassz sok rostot: zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, teljes kiőrlésű gabonát. A változatos étrend gazdagítja a bélflórát.
- Építsd be a fermentált ételeket a mindennapokba! Savanyú káposzta, kimchi, kefir, joghurt természetes probiotikumok, melyek támogatják az emésztést.
- Csak indokolt esetben szedj antibiotikumot! Ha mégis szükség van rá, utána pótolod a hasznos baktériumokat.
- Csökkentsd a stresszt és aludj eleget! A stressz és alváshiány a bélflóra egyensúlyát is felboríthatja.
- Mozogj rendszeresen és tölts időt a természetben! A mozgás és a természetes környezet mind hozzájárul a mikrobiális sokféleséghez.

ÖSSZEGZÉS – A JÓLLÉT BELÜLRŐL FAKAD

A mikrobiom olyan, mint egy belső kert: ha gondosan ápoljuk, virágzik; ha elhanyagoljuk, elgyomosodik. A tudomány ma már egyértelműen kimondja, hogy a bélflóra állapota szoros kapcsolatban van az immunrendszerrel, az anyagcserével, az idegrendszerrel és a mentális egészséggel. Mindennapi döntéseink – mit eszünk, mennyit mozgunk, hogyan pihenünk – közvetlenül befolyásolják a bennünk élő mikrobák egyensúlyát. A jó közérzet, a stabil immunrendszer és a mentális egyensúly nem csupán adottság, hanem gondoskodás kérdése is. Ha figyelünk a mikrobiomunkra, azzal önmagunkra figyelünk. Hiszen végső soron a bennünk élő apró szövevényesek nemcsak a testünket, hanem a mindennapi jóllétünket is formálják – és igazolják a mondást: boldog bél, boldog élet.

Dr. Linka Beáta



DR. LINKA BEÁTA

okleveles biológus-természetgyógyász, fitoterapeuta

www.gyogykucko.hu

www.facebook.com/gyogykuckoszeged

www.instagram.com/termeszetgyogyszer1

info@gyogykucko.hu | +36 20 212 8323



A fitoterápián túl – éld meg a gyógyító pillanatokat

A természet évszázadok óta kínál gyógymódokat testünk és lelkünk egészségének megőrzésére. Manapság egyre többen fedezik fel újra a gyógynövények, a tudatos életmód és a természet közelségének erejét.

Több mint 25 éve kutatja Z. Kádár Patrik fitoterapeuta és természetgyógyász a gyógynövények hatását, és hisz abban, hogy a természet nemcsak gyógyít, hanem örömet is ad. Tapasztalatai és személyes élményei révén mutatja meg, hogyan lehet a fitoterápiát és a természetközeli életmódot a mindennapok részévé tenni. Interjúnkban mesélt a gyógynövények titkairól, a modern orvostudománnyal való kapcsolatukról, a túraterápia testi-lelki hatásairól, és arról is, mi ad neki boldogságot a mindennapokban.



Mesélj a gyerekkorodról! Hogyan talákoztál először a gyógynövényekkel, és volt-e olyan élmény, ami meghatározta az utad a természetes gyógymódok felé?

Üdvözlöm a Kedves Olvasókat és köszönöm az interjú elolvasására fordított idejüket! Igyekszem úgy válaszolni, hogy minden olvasó egy kis plusszal gazdagodjon mire a végére ér. Gyermekkoromat szerettem Gerald Durrell kalandjaihoz hasonlítani – csak én nem Cipruson, hanem Pécelen, a kertünkben, a Rákospatak partján és a „Négyszögletű Kerekerdőben” éltem a „saját kis természetfilmemet”. Sérült madarakat, gyíkokat, békákat gondoztam, gyűjtöttem növényeket, rengeteget kirándultunk, gombásztunk, már akkor is különleges kapcsolatban voltam a természettel. Ez persze a családi támogatásnak is köszönhetem, nagymamám igazi „füvesasszonyok” voltak. Édesanyám a kémia részt erősítette, édesapámmal meg rengeteg időt töltöttünk a szabadban. Mindig is a természetes megoldásokat részesítettük előnyben. Mézes fekete retek, propolisz, csipkebogyó, „fosóka”szilva – ezekkel nőttem fel. Gyakorlatilag az egész gyermekkorom kijelölte az utat a természetes gyógymódok és a segítő hivatás felé.

40.
JUBILEUMI ÉV
AJÁNDÉKA

Mindennapi életigenlés

INTERJÚKÖTET ELŐZETESE

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány által kiadott Életigenlők magazinban 2017–2025 között megjelent **40 értékes gyógyulástörténet és ráadásként 19 életigenlő címlapinterjú**

19 ÉLETIGENLŐ CÍMLAPINTERJÚ & 40 ÉRTÉKES GYÓGYULÁSTÖRTÉNET

Gyógyulástörténetekben színészek, zenészek, énekesek, tudósok, közismert- és hétköznapi emberek adnak erőt azok számára, akik most küzdenek meg a betegséggel. És nagyon hasznos tartalom mindazoknak, akik szeretnék megelőzni a rettegett betegséget.

Címlapinterjúkban népszerű személyiségek saját életükbe betekintést engedve az Életigenlők magazin célkitűzéseit erősítik.

A könyv szerkesztése megkezdődött.

Várható megjelenés 2026. tavasz

**A RÁK ELLEN-
AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT**
Társadalmi Alapítvány

Mit jelent számodra ma a természet, mint gyógyító közeg?

Vallom, hogy a leghatásosabb gyógyító közeg! A természet számomra nem háttérkép, hanem élettér: friss levegő, mozgás, az erdő/mező hangjai és a belső csend harmóniája. A fák között megélt nyugalom, a csodák észrevétele ráébreszt arra, milyen kicsi, mégis fontos részei vagyunk egy tökéletesen működő ökoszisztémának. A természet visszahangol bennünket önmagunkhoz – és ez önmagában gyógyító folyamat.

Hogyan látod a fitoterápia szerepét a mai egészségügyi szemléletben?

Egyre fontosabb! Szerencsére a modern orvoslás és a természetgyógyászat között nő az együttműködés igénye. A fitoterápia nem csupán a tüneteket kezeli, hanem az okokat is: figyel az életmódra, a táplálkozásra, a lelki, pszichés és szociális állapotra. A gyógynövények, illóolajok, méhészeti termékek komplex rendszert alkotnak, ami hatékony kiegészítője a hagyományos orvoslásnak – ha van párbeszéd a szakemberek között.

Miben rejlik a gyógynövény-terápia legnagyobb értéke a hagyományos orvoslás mellett?

Abban, hogy lelassít. A mai világ rohan, az emberek gyors megoldásokat keresnek. De a gyógyulás türelmet kíván. Amikor valaki teát készít, már az is terápia: időt szán magára, tudatosítja a folyamatot. A gyógynövények nem varázsszerek, hanem segítőtársak – de csak akkor működnek, ha mi is részt veszünk a gyógyulásban.

Mely területeken tapasztalod, hogy a fitoterápia különösen hatékony tud lenni?

A fitoterápia igen komplex támogatás, így szinte minden területen. De kiemelten hatásos az emésztés, immunrendszer, idegrendszer, keringés és légutak támogatásában, valamint stresszoldásban, alvászavarok esetén és gyulladásos panaszoknál. Csúnya szóval talán a „népbetegségeket” lehet kiemelni. De a legfontosabb mindig az: a változást a páciens maga akarja. Én segíteni tudok – de meggyógyulni mindenkinek önmagának kell.



A gyógynövények népszerűsége nő, de sok a tévhit is. Mik a leggyakoribb félreértések?

Sokan hiszik, hogy „ami természetes, az ártalmatlan” – pedig vannak gyógynövények, amelyek gyógyszerekkel kölcsönhatásba léphetnek, vagy túlzott adagban nem biztonságosak. Másik gyakori tévhit, hogy gyors csodát várnak: a fitoterápia rendszerességet és életmódváltást igényel. És fontos: a fitoterápia nem helyettesíti az orvosi kezelést – kiegészíti azt.

Hogyan lehet felelősen és biztonságosan kombinálni a gyógynövényes készítményeket a hagyományos terápiákkal?

A legfontosabb a tájékoztatás: az orvos és a terapeuta tudja, mit szed a páciens. A fitoterápia és a gyógyszeres kezelés együtt is működhet, ha szakember állítja össze, és figyel a kölcsönhatásokra. A cél mindig az, hogy a természetes megoldások javítsák az életminőséget és támogassák a gyógyulást, nem pedig, hogy kiváltsák az orvosi terápiákat.

Van-e olyan növény vagy gyógynövényes eljárás, amit különösen fontos lenne újra felfedeznünk a mindennapi életben?

A máriatövis például alapnövény lehetne minden háztartásban: májtámogató hatása kincset ér ebben a stresszes, terhelt életmódban. De a legfontosabb nem is egy-egy növény, hanem maga a szemlélet: a tudatos, lassú, odafigyelő hozzáállás. Egy közös teafőzés, egy sós inhalálás vagy egy kis propolisz a reggelihez – apró szokások, amik hosszú távon óriási különbséget jelentenek.

Feleségeddel aktívan teljesítménytúrátok, és kislányotokat is a természet szeretetére nevelitek.

Hogyan teszitek a túrázást és a természetközeli élményeket a mindennapok részévé a családban?

Nálunk a természetjárás életforma. Feleséggel és kislányunkkal minden nap kimegyünk a mezőre, erdőbe, akár esik, akár fúj. A gyerekek természetes közegükben érzik jól magukat – saraznak, bogarásznak, futnak, nevetnek, elesnek, felállnak. Mi inkább ezt választjuk napi minimum két órában. Sokkal többet ad, mint a tévézés.



Hogyan jött az ötlet, hogy a természetjárást gyógyító eszközként használd?

Tapasztaltam régi tanácsadói pályám során is, mennyien gondolják, hogy csak a futás vagy konditerem a mozgás. Pedig már a kényelmes séta is csodákra képes. Az ember testét használni kell – a mozgás hiánya betegít. A természetjárás ráadásul nemcsak testet, hanem lelket is gyógyít: kiszakít a zajból, visszkapcsol a valóságba. Ezzel tisztában voltam mindig is, és utálok rendelőben ülni. Gondoltam más is van ezzel így.

Milyen pozitív hatásait tapasztaltad a túráterápiának a testi-lelki egyensúlyra?

Testileg: javul a keringés, a légzés, a mozgékonyosság, az alvás. Lelkileg: oldódik a stressz, megnyugszik az elme, nő az önbizalom. Sokan számolnak be arról, hogy egy erdei séta után máris jobban érzik magukat – mintha „kiszellőztetnék” a gondokat. A természet közösségformáló is: a közös túrák erősítik a kapcsolatokat és motiválnak az életmódváltásra.

Mely csoportoknak, korosztályoknak ajánlod leginkább ezt a módszert?

Mindenkinek! Különösen azoknak, akik ülőmunkát végeznek, stresszesek, mozgáshiányos életet élnek. Középkorúaknak, időseknek, akiknél megjelentek krónikus panaszok. Gyerekeknek, hogy már korán megszeressék a természetet, rengeteget tud segíteni SNI-s gyermekeknek, és különböző viselkedési zavarok esetén is. És mindenkinek, aki érzi, hogy változásra vágyik. Amikor kilépünk a komfortból, az hatalmas változásokat tud elindítani!



Z. KÁDÁR PATRIK

fitoterapeuta, természetgyógyász

patriktermesztgyogyasz.hu

facebook.com/patriktermesztgyogyasz

instagram.com/zkadar.patrik

patrik.termesztgyogyasz@gmail.com | +36 20 270 9744

Hogyan látod a fitoterápia jövőjét – erősödik vagy inkább háttérbe szorul ez az irány?

Pozitívan. Egyre többen keresik a természetes megoldásokat, és nő az igény a tudatos, holisztikus szemléletre. Kihívások vannak – például a szabályozások vagy a hiteles információk kuszasága –, de ha felelősen, átláthatóan dolgozunk, a fitoterápia egyre nagyobb teret nyer.

Mit üzensz azoknak, akik most kezdenének el ismerkedni a gyógynövényekkel, de nem tudják, hogyan fogjanak hozzá?

Tanuljanak, olvassanak megbízható forrásokat, és kérjenek szakmai segítséget. Ne higgyenek feltétlenül az internetes „csodaszereknek” és az első információknak! A fitoterápia egy út, amihez türelem és tudatosság kell. De, aki elindul rajta, nemcsak testi, hanem lelki szinten is gazdagodik.

Ha egyetlen gondolatban kellene összefoglalnod a fitoterápia lényegét, mi lenne az?

„A fitoterápia ösvény, amit a természet bölcsessége és a tudomány szegélyez, amin nem csak a tünetek, hanem az ember is gyógyul – testileg, lelkileg, életmódjában is.”

Mi ad leginkább örömet, boldogságot számodra, mi az életigenlése, Patrik?

Én nagyon kisigényű, egyszerű embernek tartom magam, viszont hedonistának is. Leginkább örömet nekem az ad, amikor felvágom a hat órán át sült császárt, vagy amikor a február óta magról nevelt paradicsomtőről először leszakítom a szép piros, édes termést.

Azonban, hogy a hivatásomnál maradjunk... Számomra legnagyobb öröm, amikor látom, hogy valaki – akár kicsit, akár sokat – változik: jobb lesz az alvása, csökken a fájdalma, visszatér a mosolya, újra van energiája élni. Az, amikor egy túra után azt mondja valaki: „Köszönöm, olyan jó volt kilépni, kilélegezni, végre valóban pihenni.” Az is öröm, amikor a családommal kint vagyunk a természetben, és látom nevetni a kislányomat, amikor befut a neki derékig érő susnyásba, mert meg akarja simogatni a szürke gémét. És ha találkozom egy régi pácienssel a turistaúton és látom, hogy megértette, hogy az egészség nem csak orvosi rutin, hanem életmód.

Az életigenlésem az, hogy segítek másoknak ráérezni erre az útra: hogy ne kényszer legyen kimozdulni a négy fal közül, hanem öröm; ne kötelező valami legyen, hanem választás; hogy egyre többen tudják, van lehetőség másképp élni – tudatosan, szeretettel, természettel összhangban. A természet mindig tanít – csak ki kell mennünk, hogy meghalljuk!

Molnár Éva

Téli egyensúly

ájurvédikus útmutató az ünnepekre

A tél nemcsak az év végét jelenti, hanem a visszahúzódás és az elcsendesedés idejét is. Mégis, mostanság a december-január valami egészen másról szól: a rohanásról, fényfüzerekről, vásárlásról, egymásba érő lakomákról.

A bevásárlóközpontok zsúfoltsága, a családi összejövetelek szervezése és a hidegtől zibbadó reggeli ébredések kontrasztja megterheli a szervezetünket és a lelkünket. A tél beköszöntével mintha egy láthatatlan súly telepedne ránk, amit aztán az ünnepi kapkodás kényszere tovább nehezít. A természet télen mozdulatlanságba dermed. Ez a rendje. Az, hogy mi ezt felülírjuk a felvett szokásainkkal – a természetet nem érdekli.

A TÉL TERMÉSZETE ÁJURVÉDIKUS SZEMMEL

Az ájurvéda szerint minden évszak magában hordozza a rá jellemző energiákat, amelyek hatással vannak a testünkre és a szellemiségünkre. A tél kezdete a Vata dósa időszaka – különösen a hideg, szeles napok –, miközben a Kapha energia is jelen van az egyre nedvesebb időjárásban. A január és a február kővé dermedt mozdulatlansága a Kapha dósa abszolút dominanciáját mutatja.

A Vata dósa alapvetően mozgékony, hideg és száraz jellegű. A tél beköszöntével ezek a minőségek túlsúlyba kerülnek és a dominánsan Vata testalkatúaknál fokozottabb nyugtalanságot, szorongást, alvászavarokat, lehűlést és száraz bőrt eredményez. Éppen azokat a tüneteket, amelyek sokaknak ismerősek lehetnek az ünnepi szezonban. A dominánsan Kapha testalkatúak számára a létezés még nehezebbé válik, ami erősödő tompultságot, letargiát és meglassulást eredményez. Ezek azok a napok, amikor a dominánsan Kapha reggel szinte képtelen kikászálódni a meleg takaró alól és elindulni a hideg-rideg valóságba.

Az ájurvédikus megközelítés lényege a harmónia megteremtése, ami azt jelenti, hogy az uralkodó minőségeket (hideg, száraz, nehéz, mozdulatlan) az ellentétes tulajdonságokkal kompenzáljuk. A hideget melegítjük, a szárazat olajozzuk, a tompát élesítjük, a mozdulatlanat megmozdítjuk.

HEVÍTŐ ENERGETIKÁK A TÉLI MINDENNAPOKBAN ÉS AZ ÜNNEPEK ALATT

Enni-inni muszáj, mert az ünnep erről szól. A közös asztalról, az ízekről, az illatokról, a melegről, a pillanatról, amikor végre mindenki együtt van. Az evés-ivás rítusa a stabil túlélés szimbóluma. A magyar konyha nem az egészségről híres, viszont nagyon finom. Az ízek utáni vágy felülírja a józan ész, de az ízek megfelelő használatával tudunk segíteni magunkon. Az Ájurvéda támogató esszenciája az ízek alkalmazásában van elrejtve. Az ízek (édes, sós, savanyú, csípős, fanyar, keserű) hatása a két véglet – hűtő vagy fűtő hatás – között mozog. A téli szezon alkalmával a hevítő energetikájú ízek és fűszerek lesznek azok, amelyek a segítségünkre lesznek. A fahéj, gyömbér, kardamom, szegfűszeg, feketebors, chili és kömény nem csak ünnepi illatokat varázsolnak a konyhába, hanem ezek a fűszerek lesznek azok, amelyek gondoskodnak a hevítésről is. Valódi, gyógyhatású eszközök, amelyek támogatják és erősítik az emésztőtűzet, serkentik az emésztést, fokozzák a keringést, és felmelegítik a testet belülről. A tudatos használatukkal könnyebben átvészélhetjük az ünnepek alatti hedonizmust.

Reggeli rituálé: A hideg reggelek különösen megterhelők a dominánsan Vata és Kapha típusoknak. Kezdd a napot egy csésze meleg gyömbérteaával. Vágj le néhány szelet friss gyömbért, forrázd le forró vízzel, adj hozzá egy csipet fahéjat vagy szegfűszeget és egy kanál mézet. Ez beindítja az emésztést, és energiával tölti fel a tested.

Mit együnk télen? A nyers és hideg ételek helyett válasszunk meleget, főttet, lédúsat. Levesek, pörköltök, főzelékek – a csontleves, a lencsefőzelék vagy a fűszeres zöldséges curry mind tökéletes téli táplálék. A gyökérezőségek – sárgarépa, cékla, édesburgonya – földelő hatásúak és erősítik a testet. Az egészséges zsírok, mint a ghí (tisztított vaj), az olívaolaj vagy a mandulaolaj, táplálják a szervezetet és kiegyensúlyozzák a Vata szárazságát.

Mit kerülünk el? Hideg ételek – italok, jeges koktélok, jéghideg víz. Nagy adag nyers saláta, nyers zöldségek, nyers ételek semmilyen fűszerrel vagy olajjal. Túl sok cukros desszert, sütemény, gyorséttermi ételek. Éjfél lakomák, TV nézés evés közben, kevés mozgás.

AZ ÜNNEPI TÚLEVÉS KEZELÉSE

Ha túlettük magunkat a kötelező karácsonyi vacsorán – márpedig ez biztosan meg fog történni –, akkor az ájurvéda egy egyszerű megoldást kínál erre: hagyd ki a következő étkezést – ami a másnapi reggeli lenne – és helyette igyál meleg vizet citrommal és gyömbérrel majd sétálj egyet. Az első evés a meleg ebéd legyen. Fontos tudni, hogy a jó emésztés a jó egészség alapja (*Életigenlők magazin 2024. tavasz 21-22. oldal*) és ehhez a stabil emésztőtűz elengedhetetlen. Adjunk esélyt az emésztőtűznek, hogy újra magára találjon és a megfelelő működésével támogassa az egészségünket. Ez a módszer persze nem csak a karácsonyi túlevések esetén célravezető megoldás. Bármikor alkalmazható, amikor úgy érezzük, hogy túlléptük az emésztő tűzünk maximális kapacitását.



OLAJOZD A TESTED – AZ ABHYANGA CSODÁJA

Az egyik leghatékonyabb téli ájurvédikus gyakorlat az abhyanga – az önmasszázs meleg olajjal, zuhany előtt. Használj szezámolajat vagy mandulaolajat, melegítsd meg egy kicsit és masszírozd be az egész tested körkörös mozdulatokkal, az ízületeknél fokozott figyelemmel. Ez a gyakorlat táplál és hidratál, nyugtatja az idegrendszert, csökkenti a stresszt, erősíti az immunrendszert és földelő hatású, azaz csökkenti a szorongást. Télen elegendő heti 2-3 alkalommal is, de ha idő enged, akár napi szinten is beépítheted a rutinodba. Tíz perc, és teljesen megváltozik a tested érzete.

MOZGÁS ÉS LÉGZÉS – A KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG ÚTJA

A tél nem az intenzív edzések szezonja. Most inkább az enyhébb, földelő mozgásformákra van szükség. A lassú, tudatos jóga gyakorlatok tökéletes téli mozgásforma. Fókuszálj a földelő ásanákra, mint a hegypóz, a fa póz. A reggeli Nap üdvözlés felmelegíti a testet és mozgásba hozza az energiákat.

Légzés technika az ünnepekre: Amikor a családi vacsora során felgyorsul a szíved a feszültségtől, próbáld ki a váltott orrlyuk-légzést. Zárd le jobb orrlyukadat jobb hüvelykujjaddal, lélegezz be bal orrlyukadon, majd zárd le a balt, és lélegezz ki jobb orrlyukadon. Folytasd váltakozva 5-10 percig. Ez a technika kiegyensúlyozza az idegrendszert és tiszta elmét teremt. Az emésztőtűz fokozására csináld a tűzlégzést.



AZ ÜNNEPEK STRESSZMENTESEN

Az ájurvéda bölcsessége segít abban is, hogy másként tekintsünk az ünnepi szezon kihívásaira. Az egyik legnagyobb stresszforrás az elvárás. Mindenkinek tökéletes ajándékot venni, hibátlan vacsorát főzni, fényes mosollyal fogadni minden vendéget. Az ájurvéda szerint a megelégedettség gyakorlása felszabadító erővel bír. Mit jelent ez konkrétan? Elfogadni, hogy elég jó az is, ami van. Megrepedt a bejgli, dióhéj van a zserbóban, kit érdekel? A szeretet, amivel készült, fontosabb.

A határok kitűzése: A Vata és a Kapha domináns emberek energiáit kimerítik a túlzott társasági interakciók. Teljesen rendben van azt mondani: „Köszönöm a meghívást, de idén kisebb körben ünneplünk.” Vagy: „Csak egy órára ugranánk be.” A határaid tiszteltetben tartása nem önzés – ez az önfenntartás.

ALVÁS – A TÉLI REGENERÁCIÓ ALAPJA

A tél a pihenés, a visszahúzódás természetes időszaka. Míg nyáron 5-6 óra alvás is elegendő lehet, télen a test 7-8 órát igényel.

Esti rituálé a nyugodt alváshoz:

- Legalább egy órával a lefekvés előtt már kerüld a képernyőket
- Igyál egy csésze meleg tejet (növényi is lehet) fahéjjal és kardamommal
- Masszírozd meg a talpad meleg olajjal
- Hallgass andalító zenét vagy készülj fel az alvásra azaz, hogy „nyugtával dicséred a napot”
- Feküdj le lehetőleg még 22 óra előtt



SOPONYAI JÁNOS MSC
 életmódkutató, ájurvéda terapeuta
www.soponyaijanos.hu | +36 30 339 4345

EGYSZERŰ TÉLI PROTOKOLL – 7 NAPOS KIHÍVÁS

Ha mindezt túl soknak érzed, kezd ezzel az egyszerű, hétnapos programmal:

1. nap: Minden reggel igyál meleg vizet citrommal ébredés után.
2. nap: Add hozzá a gyömbértea rutint.
3. nap: Próbáld ki az olajos masszázst.
4. nap: Főzz egy meleg, fűszeres levest.
5. nap: Gyakorold a tudatos légzéseket 10 percig.
6. nap: Feküdj le 22 óráig.
7. nap: Értékelj ki, mely gyakorlatok működtek és azokat tartsd meg.

ZÁRÓGONDOLAT

Az ájurvéda az egyensúly megtalálásáról szól. A téli hideget a meleg kompenzálja. Nem kell minden tanácsot követned, és nem kell egyik napról a másikra megváltoztatnod az életet. Válassz ki egy-két gyakorlatot, amely rezonál veled, és építsd be fokozatosan a mindennapjaidba. A tél és az ünnepek csodálatos lehetőséget kínálnak arra, hogy befelé forduljunk, meghallgassuk a testünk és a lelkünk üzeneteit. Amikor egyensúlyban vagyunk, nemcsak mi leszünk boldogabbak, de mindenki körülöttünk is érzi ennek a fényét.

Kívánom, hogy ez a tél legyen a legkiegyensúlyozottabb, legmelegebb szezonod – belülről is, kívülről is.

Soponyai János



A rák, mint az árnyékba süllyedt szeretet

.....
 Az „Ép testben ép lélek”
 közmondás szinte mindenki által
 ismert, mégis sokszor feledésbe
 merül, hogy mit is jelent valójában.

Ha a test megbetegszik, ezzel egyfajta üzenetet küld a tudat felé. Napvilágra hozza, hogy valami nincs rendjén a páciens belső útjain. Daganatos betegségek esetén pedig egy nagyon mélyre ásott problémáról van szó, ahol a betegség rákényszeríti a beteget, hogy végre szeresse önmagát. A csupán gyógyszerekkel kezelt tünet később megint felszínre kerülhet egy újabb betegségben, ha a tüneteket kiváltó lelki probléma feldolgozatlan marad.

GYÖTRELEM, VAGY KIHÍVÁS – A HOZZÁÁLLÁS FONTOSSÁGA

A rákkal diagnosztizált betegek egy része úgy érzi, hogy itt a gyötrelmes vég és küzdelem nélkül fel is adja. Van, aki viszont kihívásnak, egy új életszakasz kezdetének tekinti, mikor az végre kiállhat önmagáért. A döntés a beteg kezében van. A kétségbeesést meg kell élni ahhoz, hogy a beteg kilépjen végre a komfortzónából és megtegye azokat az életben maradásáért szükséges lépéseket, amiket eddig elodázott. Az első fontos lépés annak elfogadása, hogy a betegség okkal érkezett.

AZ ÖSZINTESÉG GYÓGYÍTÓ EREJE

A betegség rákényszeríti az embert arra, hogy elengedje a kezéből a gyeplőt és átadja magát a gondviselésnek. Öszintévé tesz, megváltoztat és nagy fejlődési lehetőséget hordoz magában. Fontos, hogy a betegséget ne büntetésként, hanem igényeinket feltáró lehetőségként fogadjuk, melynek segítségével eljuthatunk a legmélyebb önismerethez. A lelki okok tisztázása elindít a gyógyulás felé vezető úton. Ez a folyamat viszont nem éppen leányálmom, hiszen pontosan arról szól, amivel nem akarunk szembenézni.

„Mint a szeretet, a rák is átlép minden határt, átugrik minden távolságot, keresztülyomul minden korláton, legyőz minden akadályt.
 Mint a szeretet, semmi előtt sem torpan meg, mindenre kiterjed, benyomul az élet minden területére, uralja az egész életet.
 Mint a szeretet, a rák is halhatatlanságra törekszik, és mint a szeretet, egyszer sem jut eszébe a haláltól félnie. Így a rák valójában nem más, mint az árnyékba süllyedt szeretet.”
 (Rüdiger Dahlke)

A RÁKOS SEJT ÉS AZ ÖNMEGVALÓSÍTÁS

Biológiai értelemben a daganatos megbetegedések lényege, hogy egy addig egészséges sejt egyszer csak elkezd növekedni. Önellátóvá válik, kitör a szerepéből, nincs tekintettel többé a környezetére és nem alkalmazkodik többé a többi egészséges sejtekhez. Csak az a célja, hogy önmagát megsokszorozza. Vakmerően, rendezetlenül, halálfélelmet nem ismerve terjeszkedik. Nem függ a többiektől és nem tartja tiszteletben a határokat. Semmit sem ad, viszont mindent elvesz, ami a fejlődéséhez szükséges. Pont úgy viselkedik, mint egy embrió.

A MEG NEM ÉLT ÉLET ÉS A DAGANATOS BETEGSÉG KIALAKULÁSA

A terápiák során kialakul egy kép a rákos megbetegedésben szenvedő emberek igen gyakori jellemvonásairól. A beteg kórelőzményében sokszor igen erős szülői kontroll áll, melynek következtében egy túlzott megfelelési kényszer hordoz és az esetek túlnyomó többségében a látszat emberévé válik. Rendkívül konfliktuskerülő és megpróbál beleolvadni környezetébe. Igyekszik megfelelni az elvárásoknak és nem nagyon szeret kitűnni a képből. Nem hozakodik elő saját igényeivel, nehogy bárkit is zavarjon vele. Másokat szolgálva saját igényeit teljesen elnyomja, problémáit és érzéseit nem nagyon osztja meg senkivel. Olyannyira nagy benne az elnyomás és olyannyira nem harcol önmagáért, hogy évekig nem jön ki semmilyen akut megbetegedés rajta, még egy enyhe megfázás sem. Mintha mindennel maximálisan elégedett lenne. Tulajdonképpen viszont az az igazság, hogy nem tud nem-et mondani és hagyja, hogy mások elhalmozzák megoldandó feladatokkal, amiket ő akkor is türelmesen elvégez, ha beleszakad. Példaképnek számít a környezete szemében, aki egy tipikus „jóember”. Csendes, türelmes, az agresszióknak a szikrája sem látszik rajta. Önzetlen és segítőkész, szinte mindenki szereti, de senki nem tudja mennyire szorongó és depressziós ember ő valójában.



A NORMÁKBÓL VALÓ KITÖRÉS A GYÓGYULÁSHOZ VEZETŐ ÚTON

A rákos megbetegedések pszichoszomatikus megközelítését és a gyógyuláshoz szükséges lépéseket Rüdiger Dahlke osztrák pszichoterapeuta több írásában is megtalálhatjuk. Elméletének lényege, hogy az önmegvalósításra irányuló törekvéseink elnyomása daganatos megbetegedésekhez vezet. Ezért a gyógyulás felé vezető úton első lépésként ajánlatos lélekben visszatérni akaratos gyermeki énnünkhez és elindulni a saját igények felé. Tanuljunk meg nem-et mondani és bátran lázadjunk fel a társadalom által felállított szabályok ellen. Legyünk önzők, hívjuk elő és éljük meg rég elnyomott egonkat. Gyermeki ösztönnel éljük meg az élet adta lehetőségeket.

Magyarországon is alkalmazzuk az ún. Simonton terápiás módszert, melynek során a betegnek agresszív módon kell felvennie a harcot a rák ellen egy irányított meditációs technika segítségével. Ily módon a beteg – képzelőereje segítségével – végre elkezd önmagáért kiállni, megtapasztalhatja milyen, ha önmagát helyezi előtérbe.

NEM-ET MONDANI, DE HOGYAN?

Hipnoterápiás ülések alatt gyorsan kiderül, hogy a megfeszült megfelelési kényszer általában gyermekorból ered, mikor valamelyik szülőnek nem merünk nem-et mondani attól való félelmünkben, hogy a számunkra létfontosságú személy nem fog szeretni minket. Ha viszont végigvisszük a képsort egyértelműen kiderül, hogy félelmünk alaptalan volt. A szülő általában nem vonja meg a szeretetét egy életre a gyerektől csak azért, mert az nem-et mond tesz az a bablevesre, de a gyerek ezt nem tudja. Szorongásunk gyökeireit feltárva a berögzült viselkedésminták könnyebben kezelhetőek. A nem-et mondásunk következménye az

lesz, hogy embertársunk – jelen esetben a szülő – megtanulja, hogy nem szeretjük a bablevest. Nem fog kevésbé szeretni, viszont közelebb kerül hozzánk. Ami pedig a többi embert illeti, megismerik a határainkat azzal, ha olykor nem-et mondunk nekik. Ilyen formán olyan emberekkel vehetjük körbe magunkat, akik mellett önmagunk lehetünk, nem pedig olyanokkal, akiknek megfelelni kényszerülünk. Lehet, hogy lecserélődnek mellettünk az emberek, de legalább jól érezzük magunkat a bőrünkben. Mindenesetre boldogságunk akadályát legtöbbször csak a fejünkben létezik.

EGYSÉGTUDAT ÉS GYÓGYULÁS

Mint ahogyan a rákos sejt példájából is kiderül, a céltalan élet a saját vesztébe rohan. Ezért – ha megfogadjuk Rüdiger Dahlke tanácsát – miután megtapasztaltuk, hogy milyen a saját akaratunkat, egonkat érvényesíteni, meg kell tanuljunk beilleszkedni a társadalomba, a környezetünkbe, a nagy egységbe. Fel kell ismerni, hogy az ego zabolátlan kiteljesedése ugyanolyan zsákutca, mint annak teljes elnyomása. Az emberiség egy tagjaként nem válhatunk teljesen függetlenné, hiszen az ember társas lény és együtt alkotunk egy egységet. Fel kell ismerjünk azt a tényt, hogy egymásért jöttünk a világra. Sorsunk nem csak minket érint, hanem mindenki másnak az életét is befolyásolja, akivel csak kapcsolatba kerülünk. Ismerjük fel, hogy a bennünk lévő sejtek összhangja éppúgy az egységet képviseli, mint amilyen kapcsolatban mi magunk is állunk a körülöttünk lévő emberekkel. Minden embernek és minden sejtnek megvan a maga szerepe az egységben.



A SZERETET SZEREPE A GYÓGYULÁSBAN

Mint a daganatos megbetegedéstől szenvedő embernek, a rákos sejtnek is az egyetlen a megoldást, ha a környezetével együttműködve, azt elfogadva tudna létezni.

Ha igazán szeretjük önmagunkat, akkor nem engedünk beleszólást az életünkbe. Úgy élünk, ahogyan jónak látjuk és meghúzzuk a határainkat. Igyekszünk megvalósítani álmainkat, használjuk kreativitásunkat és megszünnünk mindent önismeretünk fejlesztése érdekében.

Ha igazán szeretjük önmagunkat, akkor nyitunk a világ felé, kipróbálunk új dolgokat és megosztjuk érzéseinket másokkal. Saját döntéseinkkel kézben tartjuk életünk irányítását és megadjuk magunknak a szükséges enidőt. Naponta legalább egy órát, hetente legalább egy napot, havonta legalább egy hétvégét szánunk feltöltődésre.

Ha igazán szeretjük önmagunkat, akkor megengedjük magunknak, hogy szeressünk és hogy viszont szeressenek. Elfogadjuk, hogy szeretni jöttünk a világra és úgy szeretjük, úgy óvjuk önmagunkat, mintha a saját kiszolgáltatott gyermeki énnünkéről kéne gondoskodnunk.

Ha igazán szeretjük önmagunkat, akkor agresszióinkat megpróbáljuk kifejezni a világ felé és nem önmagunkat romboljuk vele. Megtesszük önmagunkért a szükséges lépéseket, határozottan kiállunk magunk mellett és nem szorítjuk háttérbe saját igényeinket. Az elszigetelődés helyett pedig a felelősségteljes önállóságot választjuk.

Dárdai Viktória

DÁRDAI VIKTÓRIA

holisztikus terapeuta, parapszichológus

www.dardaiviktoria.hu

www.youtube.com/@VikiDardai

dardai.viki@gmail.com | +36 20 519 1269



Méltósággal élni, ha a gyógyulás már nem lehet cél



Gyógyíthatatlan betegként élni nem sikertörténet, hanem mindennapi küzdelem az életminőség megőrzéséért és a méltóságért. A rákos betegek történetei között ritkán halljuk azok hangját, akik számára a teljes felépülés már nem elérhető. A közbeszéd és a média szívesebben mutatja be a „győzteseket”, azokat, akik új életet kezdtek és példaként állíthatók.

Dr. Kardosné Csalai Emőkének szakvizsgázott szociálpedagógusként és gyógyíthatatlan daganatos betegként különleges rálátása van arra, mit jelent embernek maradni a diagnózis után. Terápiás csoportot indított sorstársainak, könyvet írt történetéről, és nyíltan beszél arról, amiről sokan inkább hallgatnak. Interjúnkban félelmeiről, reményéről, és arról is mesélt, miért hiszi, hogy a jelenben való bátor helytállás is lehet győzelem.

Hogyan emlékszel vissza arra a pillanatra, amikor először kimondták a diagnózist?

Sejtettem, hogy valami komoly baj áll a háttérben, mert jól ismerem a testemet, és éreztem, hogy egy elhúzódó állapot mögött nem lehet könnyű betegség. Reménykedtem, hogy tévedek, de sajnos nem így történt. Megsemmisítő volt hallani a diagnózist. Megkérdeztem a főorvos asszonyt: „Mit tehettek magamért?

Életmódváltás? Le kellene szoknom a dohányzásról?” Az orvos megkérdezte: „Szeret dohányozni?” Mondtam, hogy igen, mire így válaszolt: „Hát, akkor szívja!” Ebben a válaszban is benne volt a lemondás. A betegségem még az orvostudomány számára is kevésbé ismert, és sajnos gyógyíthatatlan, megállíthatatlan. Egyfajta bizonytalanság lett rajtam úrrá: „kitől kaphatok segítséget, ha még az orvosok is csak ismerkednek a betegséggel?” Természetesen másodvéleményt is kértünk külföldről, de onnan sem kaptunk biztató választ.

Milyen belső erőforrásokhoz nyúltál az első időkben, hogy feldolgozd a hírt?

Az első időszakban, mint mindenki, én is a lelki sebeimet nyalogattam, de hamar rájöttem, hogy ezzel csak mélyebbre húzom magam. Belső csendre volt szükségem, így befelé fordultam, és feltettem magamnak a

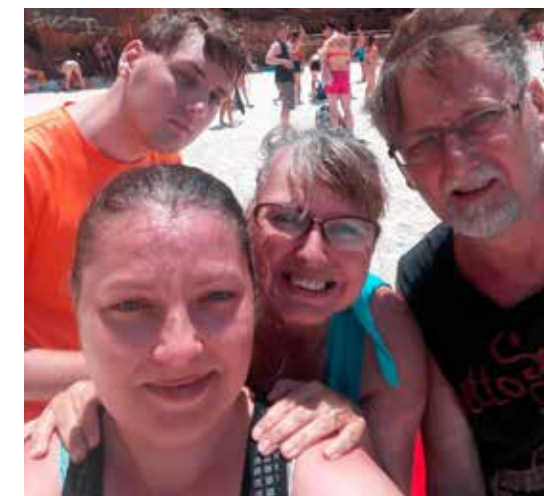
legfontosabb kérdést: „Élni akarsz, vagy csak túlélni?” A válasz egyértelmű volt: élni! Elfogadtam, hogy ezt a sorsot kaptam, és nem haragudni akartam rá, hanem együtt élni vele. Még a beteg összejtjeimet sem gyűlöltem – sőt, elkezdtem sajnálni őket, hiszen ők is „betegek”. Megállapodást kötöttem velük: ők belül teszik a dolgukat, én pedig idekint, és békén hagyjuk egymást. Végül is, ha én hamar meghalok, ők is velem halnak.

Mit gondolsz, mi változott meg leginkább benned emberként az elmúlt évek során?

Sokkal elfogadóbb lettem, és megtanultam türelmesnek lenni. Figyelem a testem üzeneteit, és szót fogadok, amikor jelez, hogy pihenésre van szükségem. Átalakultak a prioritásaim: már nem érdekel, ha valami másnapra vagy akár harmadnapra csúszik, vagy teljesen elmarad. Minden apró dolognak tudok örülni.

Nyíltan beszélsz arról, hogy a közbeszéd inkább a „gyógyult hősökre” fókuszál. Milyen érzés kimaradni ebből a narratívából?

Szomorúsággal tölt el, hogy a közbeszéd a gyógyult „hősökre” fókuszál. Nagyon örülök minden betegársam gyógyulásának, de látom, hogy azoknak, akik a négy fal között küzdenek, néma sikolyaikra nem figyel senki. Akik már nagyon rossz állapotban vannak, azoknak ott van segítségül a hospice, de akik még szeretnék érezni, hogy törődnek velük – a családon kívül – gyakran magukra maradnak. Már nem tudnak eljutni pszichológushoz vagy támogató klubokba, és így a mindennapi küzdelmük láthatatlan marad.



Milyen konkrét nehézségekkel szembesülnek azok, akik már nem a gyógyulásért, hanem az életminőségért küzdenek?

Nehéz elhinniük, hogy még gyógyíthatatlan betegként is lehet minőségi életet élni. A társadalmi elvárások és stigmák miatt sokan szégyellik, ha nem látszik rajtuk a betegség: egy halálos beteg ne mosolyogjon, ne járjon kisminkelve, ne tűnjön átlagosnak. Sokszor még gyógyult betegársaktól is hallottam: „te nem is vagy olyan beteg”. Komoly kihívást jelent az is, ha valaki visszanyert életminőségét élvezi: egy kirándulás, egy séta vagy egy cukrászda a barátokkal rögtön megítéléshez vezethet: „táppénzcsaló” vagy „el tud menni dolgozni”. Ezek a társadalmi előítéletek súlyosan rombolhatják a lelket és az önbizalmat, pedig minden apró öröm és élmény megélésére szükség van.

Tapasztalataid szerint hogyan lehet megőrizni a méltóságot, amikor a gyógyulás már nem lehetséges?

Tapasztalatom szerint a méltóság megőrzése akkor lehetséges, ha elfogadjuk az élet végességét, és békében élünk ezzel a tudattal. Senki sem tudja, meddig él – az sem, aki a legváratlanabb pillanatban kerül szembe a sorssal. Nem arról van szó, hogy állandóan rettegetve éljünk, hanem arról, hogy hatalmas belső elfogadásra tegyünk szert. Fontos megtanulni, hogy amin változtatni nem tudunk, azt békében fogadjuk el. Számomra minden nap új lehetőség: felfedezni magamat, a körülöttem lévő világot, és élvezni a mindennapok apró örömeit – most ezeket habzsolom. Kulcsfontosságú az őszinte és nyugodt kommunikáció: ha valami túl nagy kihívás, azt kimondom. Meg kellett húznom a határait, és ezzel nemcsak magamat védem, hanem segítek másoknak is felmérni a helyzetemet.

Egyszerre vagy jelen betegként és segítőként. Milyen előnyöket és kihívásokat hoz ez a kettős szerep?

Ez a kettősség adja a hitelességemet. Nem múlt időben vagy kívülállóként beszélek, hanem aktív betegként élem át, amit a betegársaim is megélnék. Pontosan érzem, hol tartanak, mire van szükségük, mi fáj nekik. Ez nem tanult, hanem átélt tudás. Épp ezért tudok kapcsolódni hozzájuk, és erőt adni ott, ahol másoknak már nem nyílik ajtó. Nagyon motiváló számomra, amikor egy sírva érkező betegárs pár alkalom után megnyílik, mosolyogni kezd, és egyre több mindent oszt meg az élményeiből. Látni, hogy idegen emberek között mély, szoros barátságok születnek, és egy igazán erős közösséggé alakulnak, hihetetlenül inspiráló. A segítő hivatásom ad erőt a terveimhez, és ahhoz is, hogy lelkelem felülemelkedjen a betegségen. A legnagyobb kihívás, hogy ne vonódjak be túlságosan, hiszen érzem és értem, hogy min mennek keresztül, sőt – mivel eléggé elől járok beteg-utamon – azt is tudom, hogy mi vár még rájuk.

Meséj kérlek a terápiás csoportodról! Hogyan működik, és milyen hatása van a résztvevőkre?

A terápiás csoport a covid óta online, Messengeren keresztül működik. Ez számomra is kihívás, hiszen a személyes, kiscsoportos feladatok és a táncmeditáció kimaradnak. Amikor rajzos feladatokat csinálunk, a résztvevők feltöltik az elkészült munkákat, így mindenki láthatja egymás alkotásait. A spontaneitás folyamatosan jelen van: ha valaki egy feloldandó problémát hoz, alkalmazkodnom kell hozzá, és segíteni, ahol szükséges. Sok játékos, feszültségoldó feladatot is alkalmazok, és mindig arra törekszem, hogy mindenki mosolyogva, jókedvűen távozzon. Minden alkalomhoz tartozik házi feladat, amit a résztvevők nagyon szeretnek. A cél, hogy a közös munka során valódi kapcsolódás szülessen, és mindenki megtapasztalja, hogy nincsen egyedül a küzdelmeiben.



Az adománykönyvként,
„Simogass Élet” címmel megjelent kötetről
a KÖNYVAJÁNLÓ rovatban olvasható
több információ.



Volt-e olyan pillanat vagy történet, ami megerősített abban, hogy ezt a munkát folytatnod kell?

Sok ilyen pillanat volt. Talán a legmeghatározóbb, amikor házi feladatként azt kértem, írjanak mesét az életükről. Nagyon megható történetek születtek: az egész életük, gyermekkori és felnőttkori családi dinamikáik, vágyaik, álmaik benne voltak. Hihetetlen érzés volt látni a képernyőn hat csillogó szemű embert, akik maximális bizalmat mutattak egymás iránt, és közöttük nyílt, őszinte barátság alakult ki, ők már mindig számíthatnak egymásra, nem engedik el egymás kezét. Ott tudatosult bennem, hogy igen, érdemes folytatnom ezt a munkát, mert hatással van az emberekre, és igazi közösséget teremt.

Hogyan született meg a döntés, hogy megírod a saját történetedet könyv formájában?

Először blogot írtam, mert az írás számomra jó terápiás eszköz. Ahogy egyre többen olvasták a blogom, biztattak, hogy írjam meg könyv formájában is. Így kezdtem el a munkát. A családom számára is fontosnak éreztem, hogy maradandó emléket hagyjak, ami segít majd a történetek felidézésében, ha az emlékek megkopnak. A könyvben olyan tapasztalatokat is megfogalmaztam, amelyek a betegársaknak segíthetnek, és az egészséges társadalom számára is fontos szemléletváltást kínálnak a daganatos betegségekről és a betegekkel való hozzáállásról.

Milyen élmény volt újra átélni ezeket az eseményeket az írás során?

Az írás során a gondolatok folyamatosan jöttek: nem élményként, hanem inkább 'tollbamondásként' élttem meg. Régebben verseket is írtam, amelyeket szintén egyszerre, egy szuszra fejeztem be, és miután elolvastam, akkor váltak élménnyé. A könyvvel hasonló volt a helyzet: amikor leírtam egy részt és visszaolvastam, újra élttem az eseményeket, mintha a jelenben történtek volna. Átélttem őket, mint gyermek, fiatal felnőtt, anyuka, mint szeretteit gyászoló, mint daganatos beteg. Mostanra már teljes elfogadással tekintek vissza a múltamra: béke van bennem, mert feldolgoztam és megértettem, hogy mindennek úgy kellett történnie, ahogy történt, különben nem lennék az, aki ma vagyok.

Kiknek ajánlod leginkább a könyvet és milyen üzenetet vigyenek magukkal az olvasók?

A könyvet mindenki számára ajánlom, aki bármilyen módon kapcsolatba kerül vagy került daganatos betegséggel: érintett betegársak, hozzátartozók, orvosok, ápolók, pszichológusok vagy más segítők. Ez a könyv nem recept, és nem ígéret a gyógyulásra, sokkal inkább tükör és társ az úton. Megmutatja, hogyan lehet a legnehezebb helyzetekben is visszanyerni az életminőséget, és hogyan lehet másokat is hozzásegíteni ahhoz, hogy ne csak a betegségek, hanem önmaguk felett is visszanyerjék az irányítást.

Mit gondolsz, milyen változást hozhat a társadalmi szemléletben az, ha ezekről a „láthatatlan” történetekről is beszélünk?

A daganatos betegségek nem csupán orvosi diagnózisok: emberi sorsok, életek, családok. Mégis sokszor tabu a betegségről beszélni, mintha szégyen lenne, pedig az igazi teher a magány, a félelem és a kirekesztettség. Ha a betegek, hozzátartozók, szakemberek és a társadalom együtt kezdik el kimondani, hogy ezekről beszélni nem szégyen, hanem szükséglet, akkor felismerhetővé válna, hogy a rák nem mindig halálos ítélet – sokféle út, sokféle élet létezik vele. A nyíltság nemcsak a betegeknek ad erőt, hanem mindannyiunkat tanít az élet értékére és törékenységre.

Mit üzensz azoknak, akik most hasonló helyzetben vannak, és azoknak, akik segíteni szeretnének, de nem tudják, hogyan kezdjenek hozzá?

Betegként úgy tapasztalom, hogy nemcsak magunk, hanem szeretett családtagjaink miatt is fontos elfogadni a segítséget. Óriási öröm és megkönnyebbülés lehet, ha valaki hasznosnak érezheti magát a terhek alatt. Aki segíteni szeretne, kérdezzen bátran! Ha jól ismeri a beteget, néha elég a figyelmes jelenlét; ha nem, érdemes szakembertől segítséget kérni. A lényeg, hogy a segítség őszinte, türelmes és nyitott legyen – akár csak beszélgetéssel, akár csendes együttléttel. A támogatásnak sok formája van, és mindegyik fontos.

Molnár Éva



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

A Magnevit-kezelés kombinált egészségmegőrző és regeneráló módszer 3000 éves kínai akupunktúrás kezelést ötvözi a modern mágneses és elektromos technológiával.



- ✓ Hatékonyan támogathatja az immunrendszer működését
- ✓ Csillapíthatja a fájdalmat
- ✓ Segítheti a csontépítést, javíthatja a szövetek mikrokeringését
- ✓ A túlnyomásos oxigénkezelés lassíthatja az öregedési folyamatokat



Magnevit Portfólió Kft.

Web: magnevit.hu | E-mail: lazargyorgyi56@gmail.com | Telefon: +36 70 341 7895

A Magnevit-, Oxivit-kezelések segítenek a stresszmentesítésben! Otthon is alkalmazható!

A lelkiismeret hatalma

A látszólagos rend és tisztaság nem mindig jelenti a belső harmóniát, sőt. A rossz lelkiismeret terhe megbetegíthet, míg a jó lelkiismeret nemcsak lelki békét, hanem testi egészséget is biztosít.

Mindannyian ismerjük azt az érzést, amikor próbáljuk a dolgokat rendben tartani: a lakást, a munkát, a kapcsolatainkat. De mi van, ha mindez csak látszat, és belül zavar, szorongás vagy bűntudat uralkodik? Hogyan ismerhetjük fel a látszat-tisztaság csapdáit, mitől billen ki a lelki békénk, miként hat ránk a hosszú ideig csendesen furdaló rossz lelkiismeret? - ezekről kérdeztük Halász Alexandra feng shui szakértőt, aki a napokban facebook oldalán erről a témáról posztolt, és a mostani számban megjelenő ígema-gyarázatunkhoz is kapcsolódik ez a kérdéskör.

Rossz a lelkiismereted? Furdal a lelkiismereted? - szoktunk csípősen ráripakodni családtagjainkra, ismerőseinkre, munkatársunkra... Érdekes, hogy általában „rossz lelkiismeretről” beszélünk... Miért? A lelkiismeret eleve jó?

A lelkiismeret szót érdemes szó szerint venni: valami, ami ismeri a lelkünket. Ismeri a válaszokat a kérdéseinkre: miért születünk meg, mi a helyes út, mi az életünk célja. Útmutatásként ott van, hogy napi kis döntéseinkben segítsen. Ezáltal azt is tudja, hogy mikor térünk le erről az útról. A lélek tiszta önvalónk.



Hogyan ismerhetjük fel, ha a lelkiismeretünk ki-billen?

A belső béke hiánya talán a legbiztosabb jel. Manapság sokan panaszkodnak arra, hogy zaklatottak, stresszesek, és hiába van rendben a legtöbb dolog az életükben – van kényelmes ház, munkahely, tűrhető egészség, hobbik, barátok, párkapcsolat, külföldi utazások – valahogy nem találják a helyüket. Valami hiányzik a belső békéhez. Ilyenkor sokan nyúlnak pótcselekvésekhez, hogy a hiány fájdalmát eltüntessék: alkohol, drogok, szexpartnerek hajszolása, vagy akár munkamánia, a sikeres karrier álarcában. Vannak, akik spirituális módszerekkel keresik a belső békét és harmóniát. Sőt, vannak, akik jócselekedetekkel fedik el ezt a fájdalmat: ebből ered az önfeláldozásig végzett önkéntes szolgálat, amit a külvilág még elismeréssel bólogatva is fogad. Íme, a jó ember! Közben meg az illető belül sírni tudna a kimerültségtől és a zaklatottságtól... hiszen az ilyen ember mindenkinek jó, kivéve saját magát. Szóval, mindig gyanús, ha hiányzik a belső béke, ami a hétköznapi idegesítő, nehéz körülmények közepette is „átsugárzik” egy jól élt életen.

Kitől-mitől függ, hogy belecsúszunk a kisebb-nagyobb „ez még elmegy” stiklikbe a „mások is így tesznek”, „nem lóghatok ki a sorból” önigazolásokba? Meddig mehet ez „bűntetlenül”?

Magyarországon nagyon elterjedt a „lebotoljuk okosba”, a „mennyit engedsz a feléből”, vagy éppen a „számla nélkül mennyivel olcsóbb” hozzáállás. Évszázadok alatt profi mutyizókká váltunk – sajnos érthető módon, hiszen mindenki ezt látja maga körül, nagy léptékekben is: sikkasztások, korrupció, elguruló adóforintok képében. Ez azonban nem marad következmények nélkül. Egy ország egészére vonatkoztatva sem,

és az egyes emberek életére nézve sem. Elég körülnézni a világban, hogy ezt lássuk. Egy etikusan élő ember akkor várhatja el joggal, hogy vele becsületesek legyenek, ha ő is az. Szóval érdemes az apróságokra odafigyelni: a boltban lecsipkedett szőlő, csomagolásából kievett szaloncukor, elbliccelt buszjegy, munkahelyről hazacsórt gépről, beparkolás a mozgássérülteknek fenntartott helyre, vagy éppen más kapuja elé parkolás... ezek jelentéktelennek tűnnek, de mind-mind apró becsstelenségek. És bizony összeadódnak.

Mi a hasonlóság és a különbség a rossz lelkiismeret, a bűntudat és a szégyenérzet között?

A bűntudat és a szégyen tanult érzelmek. Megtanuljuk, már kicsi gyerekek korunkban, hogy miért „kell” magunkat szégyellni, vagy bűnösnek érezni: és ez kultúránként eltérő. Van család, ahol büszkék arra, amire a mi családjukban szégyenként tekintettek és viszont. Lehet, hogy egy férfi büszke a hódításaira, ugyanezért egy nőt züllöttnek tekintenek... Szóval ez társadalomtól, történelmi kortól, családi neveltetéstől függ. A lelkiismeret viszont mindezeket felül áll.

Hol van az a pont, amikor szorongáshoz, feszültséghez, akár testi problémákhoz is vezet, hogy nincs jól a lelkünk?

Onnan lehet észrevenni ezt a pontot, hogy kialakul egyfajta belső káosz, „nem találok a helyem” „nem a saját életemet élem” érzés, általános nyugtalanság, belső zaklatottság. Nehezen megfogható szorongás és stressz, ami sehogy sem csillapul, hiába megyünk szabadságra, nyaralni vagy akár nyugdíjba. Hiába próbáljuk kiiktatni a stressz forrásának vélt dologt – például egy rossz párkapcsolatot, vagy feszültségekkel járó munkahelyet – folyton visszatér. Nem ritkán a lakásunkban is kialakul a káosz: rendtelenség, elveszett és meg nem talált holmik, kisebb-nagyobb műszaki problémák képében. Még az autó is rakoncátlankodik. Mintha kicsúszna az életünk a kezünk közül. Ez az állapot gyakran az élet közepéhez kapcsolódó válság képében jelentkezik.



Mit javasolsz azoknak, akik szeretnék feldolgozni vagy elengedni ezeket a lelki terheket?

Érdemes rendbe tenni az életünket. Rendbe tenni a múltat: a régről cipelt haragot, bosszúvágyat, neheztelést... a jóvá nem tett vétkeket, amik különben egy életen át üldöznének. Sokszor még óvodás kori sérelmeket is cipelünk! Ó, ápolónő koromban mennyit hallottam az idős, beteg emberektől, hogy mi mindent bántak meg életükben! Bizony, nem kéne ezt megvárni... Van, akinél ez komoly önismereti munkát, szembenézést, akár terápiás segítséget is igényelhet, de ez még mindig jobb, mint belebetegedni. Ami szintén hasznos lehet, ha rendbe tesszük a kapcsolatainkat is: rengeteg káros, ártalmas emberi kapcsolat létezik, és ezek sem maradnak következmények nélkül. Ma már beszélnek toxikus munkahelyekről és mérgező emberi kapcsolatokról. Gyakran egy-egy ilyen kapcsolat rendezése (ezt határhúzásnak is nevezik), vagy akár megszakítása önmagában is gyógyító hatású. Ugyanígy a tárgyaink világában is érdemes lehet selejtezni. Meglepő, mennyi kacat, felesleges holmi, vagy akár kifejezetten veszélyes, káros dolog vehet minket körül, és észre sem vesszük!

Hogyan különböztethetjük meg a valódi lelki tisztaságot a látszat tisztaságától?

A látszat tisztaság nagyon megtévesztő tud lenni. Ájtatos emberek, akik valójában „fehérre meszelt koporsók”. Élire fészült szőnyegrojtók és perem alatt is ölt baktériumok, nos, ez nem a rend, inkább kényszerneurozís jele. Amikor valaki kifelé nagyon erkölcsös, már-már túl becsületes, puritán, de érezzük, hogy ez azért túlzás... nos, tényleg túlzás. Nem ritkán a legszigorúbb prédikátorok lepleződnek le titkolt, csúnya ügyekkel... Ami túl szép, hogy igaz legyen, az általában nem is igaz. A gazember

és az igaz ember között csak egyetlen betű a különbség! Az is nagyon beszédes, amikor az utca felé néző kertrész – mármint, ahol látszik - takaros, de a ház mögött ott a maradék építőanyag, a törött babakocsi, a „jó lesz az még valamire” lyukas vödör, a gízgáz, és persze hullik a vakolat... Lakáson belül mindig gyanús, hogy ahol látszik, ott rend és tisztaság van, de ki ne húzd a fiókokat, be ne nézz a szekrénybe, be ne kukkants az ágy alá, ki ne nyisd a hűtőszekrényt... mert ott valóságos őskáosz rejlik. Lakásunk többet elárul rólunk, mint hinnénk.

Sokan küzdenek a megfelelési kényszerrel, ami inkább teher. Milyen külső-belső jelzésekre érdemes figyelni, amikor túlzóvá válik a „maximalizmusunk” és vissza kell venni?

A megfelelési kényszer akkor a legveszélyesebb, amikor elhiszük, hogy akkor vagyunk jó emberek, ha mindenkinek megfelelünk. Ez egyrészt nagyon kimerítő, másrészt konkrétan lehetetlen küldetés. Soha nem fogunk mindenkinek megfelelni, és a sok megfelelés közben pont önmagunkat veszítjük el. Más szóval, a kapcsolatot a lelkünkkel, ami tudja, hogy valójában mi lenne a dolgunk, mire születünk... Külső-belső jelzés a kimerültség, a nyugtalan alvás, az általános hiányérzet – „tényleg erre születtem, csak ennyi volna az élet?” Ki ne ismerné Karinthy Frigyes: Találkozás egy fiatalemberrel című novelláját, ami éppen erről szól. Sokan átéljük, olykor egy nagy szerencsével megúszott baleset, szerettünk halála vagy saját betegségünk ébreszt rá az élet értékére és fontosságára. Mármint, a saját életünk fontosságára... ami bizony a megfelelési kényszeres embereknél kimarad!

Mindenki szeretne békében, harmóniában jól élni, de ha körülnézünk egyre kevesebb jó testi-lelki állapotú ember él, pedig minden adott a jóléthez. Vagy az is lehet, hogy rossz irányba vitt ez a sok civilizációs „könnyítés”?

Létezik egy sor útmutatás a régiektől a jól élt életre. Az egyik a fizikai ténykedés fontossága. Igen, a kezeinket-lábainkat használni kell! Ha másra nem, sétára, sportolásra. Mozgás nélkül a lelki élet is szenved. Aki túlzottan a fejében él, annak előbb-utóbb a teste fog jelezni – mégpedig fájdalommal. Ezt manapság „mozgásszegény életmódnak” nevezik... A lelki jóléthez a természettel való kapcsolat is fontos. Aki kapcsolatban van a lelkével, vagyis lelkiismeretes, az nem is képes szemetelni, vagy károsítani a környezetet. Hiszen tudja, hogy a kívül látható természet hogyan kapcsolódik belső természetünkhöz. A kirándulás vagy kertészkedés, növényekkel-állatokkal való bűbelődés igenis sokat ad a lelki egészséghez. Még az is, ha csak egy macskánk vagy egy papagájunk van otthon. A harmadik, ami fontos lehet, hogy az em-

HALÁSZ ALEXANDRA

feng shui szakértő

halaszalexandra.hu

www.facebook.com/alexandrabaratai

www.youtube.com/@alexandrahallasz5344



ber alkotónak, teremtőnek született: vagyis a kreativitás nagyon fontos. A „civilizált” életben mindent megkaphatunk készen, most már a mesterséges intelligencia is itt van, de mindez eltorzítja a saját kreativitást. Tehát, mindenféle neurózis és boldogtalanság kiváló ellenszere az alkotás! Ez lehet éneklés egy kórusban, agyagozás egy szakkörben, fotózás, orchidea-termesztés, kézimunkázás, tortadíszítés, meseírás, szőlőnemesítés, tánc, varrás – vagy akár a férfiak által kedvelt barkácsolás, szerelés, állandó építkezés. Ebben az a jó, hogy társakat is lehet találni hozzá – és akinek jó barátai vannak, az máris kevésbé van kitéve bármiféle szenvedésnek.

Vannak-e egyszerű, mindennap alkalmazható praktikák, amelyek segítenek a lelki terhek letételében és a belső béke megteremtésében?

Ez nem „egyszerű praktikák” kérdése. Nincs rá könnyű recept, hiszen az önismeret az egy folyamat, mégpedig sokszor egy nehéz folyamat eredménye. Hát még az ebből fakadó döntések meghozatala! Könnyű azt mondani, hogy „amit szeretsz, azt csináld többet, amit nem szeretsz, azt csináld kevesebbet” – ezt megvalósítani egyáltalán nem könnyű. Amit nap mint nap érdemes megtenni, az egy kis lelkiismeret-vizsgálat a nap végén: mi minden volt az, amire a lelkünk is rábólintott, hogy „igen, ezt jól csináltad”, és mi minden volt az, amitől szenvedett. Még jobb, ha már napközben is érezzük a kettő közötti különbséget... sokszor már a test is jelez, ha odafigyelünk rá. Ez segít jól dönteni, tudatosan a jelenben lenni és kapcsolódni önmagunkhoz. A rendszeres befelé nézés, önvizsgálat imádság vagy meditáció formájában nagyon sokat ad a lelki egészséghez, a belső béke megteremtéséhez.

Alexandra, ha ma csak egyetlen dolgot tehetnél a lelki békédért, mi lenne az?

Ehhez az interjúhoz tiszta vizet ábrázoló fényképeket kerestem saját fotóim között – nagyon szeretek fényképezni – szóval a vízzel való kapcsolat nagyon fontos. Víz, tiszta víz nélkül nincs élet. Tehát iszom egy nagy pohár tiszta vizet. Mindenkinek csak azt tudom javasolni, hogy öntsön tiszta vizet a pohárba! Szó szerint, és átvitt értelemben is...

Vajda Márta



A valóság azonban sokszor más. Rengetegen töltik egyedül ezeket a napokat, amiről kevés szó esik. Van, aki saját döntése alapján választja a nyugalmat, másokat viszont az élethelyzete – például egy szakítás, gyász vagy a távolság – kényszerít erre. Az egyedüllét érzése ilyenkor felerősödik, a csend hangosabbá, a hiány tapinthatóbbá válhat. A külső elvárások és a belső valóság közötti szakadék könnyen szomorúságba taszíthat. De muszáj ennek így lennie? Lehet-e az ünnepi egyedüllétet átkeretezni? Hogyan fordíthatjuk a magányt tudatos jelenlété, a hiányt pedig belső békévé?

MIÉRT FÁJ JOBBAN AZ EGYEDÜLLÉT AZ ÜNNEPEK ALATT?

Az ünnepi időszakban átélt magány azért különösen fájdalmas, mert felerősíti az alapvető emberi szükségletünket: a kapcsolódást. Ahhoz, hogy megértsük a mélységét, először is különbséget kell tennünk két fogalom között. Az egyedüllét egy tényállapot; az, hogy fizikailag egyedül vagyunk. Ez lehet semleges, sőt, lehet tudatos választás is: lehetőség a pihenésre, az önreflexióra. A magány ezzel szemben egy fájdalmas belső élmény. A kapcsolat hiányának érzése, függetlenül attól, hogy hányan vannak körülöttünk. Az ünnepek alatt a probléma az, hogy a társadalmi nyomás az egyedüllét tényállapotát szinte elkerülhetetlenül negatív magánnyá változtatja.

Magányosan töltött ünnepek

lelki hatások és tudatos stratégiák

Közelednek az ünnepek, és mindenhol azt halljuk: ilyenkor boldognak kell lenni. A reklámok, a filmek és a közösségi média is azt a képet közvetítik, hogy a karácsony és a szilveszter kizárólag a nagy családi összejöveletekről és a közös ünneplésről szól.

Az ünnepekhez erősen kötődik a „kötelező boldogság” és a „tökéletes családi együttlét” elvárása. A közösségi média ezt csak felerősíti, hiszen tele van mások látszólag tökéletes pillanataival. Emiatt könnyen azt hihetjük, hogy „mindenki más boldog és együtt van”, és csak mi maradunk ki ebből. Ez a külső nyomás hamar belsővé válik, és beindul az önostorozás: „Velem valami baj van, hogy egyedül vagyok?” „Talán nem vagyok elég szerethető?” Az egyedüllét ténye így könnyen kikezdheti az önértékelésünket.



Ha azonnali segítségre van szükséged:

Hívd az ingyenes és anonim Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetségét a 116-123-as számon, amely a nap 24 órájában elérhető.

Ez a felerősödött érzelmi teher pedig fizikai és lelki szinten is megnyilvánulhat: például stressz, szorongás, tartósan rossz hangulat vagy alvászavarok formájában. Az ünnepi csendet azért nehéz elviselni, mert könnyen megtelik ezekkel a nyomasztó érzésekkel. Az ünnepek így sokaknak nemcsak örömet, hanem komoly érzelmi terhet is jelentenek.

STRATÉGIÁK A NEHÉZ PILLANATOKRA

Ha már megértettük, miért fáj ennyire az ünnepi egyedüllét, a következő lépés a cselekvés. Itt azonban nem egyszerű „tippkre” van szükség, hanem egy mélyebb belső szemléletváltásra. A cél az, hogy a passzív elszenvetésből aktív, tudatos jelenlétet kovácsoljunk. Ennek kulcsa az átkeretezés, amely **néhány nagyon fontos lépésre** épül.

Az első lépés: Fogadd el, ahogy érzel

A legfontosabb, hogy engedélyt adj magadnak érezni. Teljesen rendben van, ha szomorú, dühös vagy üres vagy; nem kötelező „ünnepi hangulatban” lenned. Ne érezd bűntudatot emiatt, az elfojtás csak ront a helyzeten, az érzések később erősebben törnek elő.

Az elfogadás azonban nem jelent belesüppedést. Próbálj ki egy tudatos technikát: jelölj ki egy „érzelem-időablakot”. Például engedd meg magadnak a szomorúságot egy behatárolt időre (mondjuk fél órára), de ha letelt, tudatosan állj fel, moss arcot, és koncentrálj



valami másra. Így tiszteletben tartod az érzéseidet anélkül, hogy hagynád, hogy eluralkodjanak a napodon. Ez a tudatos elfogadás segít megérteni, hogy a magányod egy jelzés: rámutat egy hiányra. Ha elgondolkodsz, mi az, az már önmagában csökkentheti a szorongást.

A második lépés: Önsajnálát helyett öngondoskodás

Amint teret adtál az érzéseidnek, a következő kulcsfontosságú lépés a fókusz áthelyezése. Itt kell tudatosan átváltanod a passzív szenvedő („szegény én, egyedül vagyok”) szerepéből az aktív cselekvő („mit tehetek magamért?”) szerepébe. Míg az önsajnálát megbénít és egy negatív spirálba húz, addig az öngondoskodás felemel és visszaadja az irányítás érzését.

Ez az az időszak, amikor a legfontosabb emberrel, önmagaddal kell törődnöd. Ahelyett, hogy spórolósan „túlélnél” egy szendviccsel, add meg a módját! Főzd meg a kedvenc ételedet, teríts meg szépen és gyűjts gyertyát. Adj magadnak egy minőségi élményt, legyen az egy régóta halogatott könyv elkezdése, egy forró fürdő illóolajokkal, vagy egy film, amit szeretsz. A lényeg, hogy ne szenvedésként éld meg a napot, hanem lehetőségként önmagad kényeztetésére.

GYAKORLATI STRATÉGIÁK

Az elmélet után lássuk a gyakorlatot. A bizonytalanság és az üresjáratok táplálják a szorongást, ezért a legrosszabb, amit tehetsz, ha „csak hagyod, hogy megtörténjen” az ünnep, sodródva az órák múlásával és a negatív gondolatokkal. A kulcs az, hogy passzív áldozatból aktív rendezőjévé válj a saját napjaidnak.

Az első lépés a tervezés. A struktúra és a kiszámíthatóság biztonságot ad. Tervezd meg a kritikus napokat, különösen a Szentestét és a Szilvesztert. Nem kell percre

pontos forgatókönyv, elég egy laza vázlat: mikor kelsz, mit fogsz reggelizni, mikor mész el sétálni, melyik filmet nézed meg, és milyen ünnepi ételt fogsz enni. Ha van egy terved, az visszaadja az irányítás érzetét. Ez a terv lehet a te új, saját hagyományod. Ha a régi rituálék (mint a közös családi ebéd emléke) most fájdalmat okoznak, engedd el őket! A te ünneped lehet egy „kulináris ünnep”, amikor elkészítesz egy bonyolult receptet, amire sosem volt idő, szépen megterítesz magadnak. Vagy tarthatsz „kultur-maraton” egy jó könyvvel, filmekkel. A lényeg, hogy tudatosan töltsd meg a napot, akár csak egy „csendes visszavonulással”, ami egy forró tea melletti elmélkedésről és pihenésről szól.

A tervezés mellett fontos a kapcsolódás, csak épp másképp. Az egyedüllét fizikai állapot, de nem kell, hogy elszigeteltséget jelentsen. Ne csak passzívan görgesd a közösségi médiát, legyél proaktív! Kezdeményezz te egy videóhívást egy baráttal vagy távoli rokonnal. A magány egyik legerősebb ellenszere pedig a segítség: az önkéntesség (akár egy menhelyen, akár ételosztásnál) azonnali cél- és közösségérzetet ad.

Miközben a napjaidat szervezed, ne feledkezz meg a testi-lelki harmóniáról. Ne maradj egész nap a négy fal között; egy kiadós séta a természetben csodákra képes. Táplálkozás terén se a „túlélésre” játssz: adj meg magadnak minden jót, egyél finomakat, de kerüld a túlzásokat. Kulcsfontosságú a digitális detox: az ünnepek alatt minimalizáld a közösségi médiát. A mások kirakat-életével való összehasonlítás a leggyorsabb út a szomorúsághoz. Végül pedig irányítsd a fókuszodat. Ha rád tör a szorongás, állj meg, és csak figyeld a légzésed pár percig. Tudatosan gyakorold a hálát: fókuszálj arra, mi az, ami van, ne arra, ami hiányzik. És engedd el a tökéletes ünnep képét. Teljesen rendben van, ha a te napod egyszerűen csak csendes és békés.

**AZ ÜNNEP BELÜLRŐL FAKAD BÉKÉBŐL ÉS CSENDBŐL SZÜLETIK**

Az ünnepek alatti egyedüllét valós és gyakran fájdalmas tapasztalat, amelyet a társadalmi elvárások súlyosbítanak. A tudatos szemléletváltás, az érzéseink elfogadása és a saját, új hagyományaink megteremtése kulcsfontosságú abban, hogy ezt az időszakot ne csak túléljük, hanem értéket is találjunk benne. Ez egy lehetőség arra, hogy felismerjük: az önmagunkkal való kapcsolat ápolása is egy fontos „kapcsolódás”. A béke, amit ilyenkor keresünk, nem mindig a külső öröm zajából, hanem a tudatos belső csendből fakad. Az ünnep végül csak néhány nap, de az önmagaddal való kapcsolatod egy egész életen át tart. Használd ezt az időszakot ennek erősítésére. Engedd, hogy a csend és a béke ünneppé váljon.

Fontos azonban különbséget tenni az átmeneti ünnepi szomorúság és a tartós, bénító érzések között. Ha a szorongás, a reménytelenség és az üresség érzése hetekig fennáll, és már a mindennapi életedet is akadályozza, akkor már nem elég az öngondoskodás. Segítséget kérni nem gyengeség, hanem tudatos felelősségvállalás önmagunkért. Ha úgy érzed, egyedül nem megy, ne habozz szakemberhez fordulni.

Somogyi Angelika

SOMOGYI ANGELIKA

tanácsadó szakpszichológus

www.somogyiangelika.hu

pszichologus@somogyiangelika.hu | +36 20 428 2294



A látszat-tisztaság

mint az emberi arrogancia fő eszköze



Erény, jellem, tisztesség versus ármány, képmutatás és megalkuvás. Igemagyarázat a „Minden gondotok Őreá vessétek, mert Néki gondja van reátok” (1Pt 5,7) igevers és a „Ki mint vet, úgy arat”, a „Ki kardot ránt, kard által vész el”, valamint a „Kéz kezet mos” és „Isten nem ver bottal” mondások tükrében.

Mindannyiunk életében eljön Isten látogatásának ideje, a kísértés órája, a hit és az élethívátás próbája. Akiket Isten szeret, azokat megpróbálja, netán megfenyíti, de akik Őt szeretik, azoknak minden javukra szolgál. A kísértés lehet könnyű út gyors megtalálása, kegyes család, bedőlés egy behízsgő szélhámosnak, aki kiéneklí a sajtót a szánkból. Igen, homo homini lupus - ember embernek farkasa -, de az elítélés és kárhooztás nem ember dolga.

Ebben a helyzetben különösen érvényes a bibliai alapelv: Ki mit vet, azt aratja. Ha behúznak minket a csöbe, ne mi nyújtuk be a számlát, hanem bízzuk Istenre a megtorlást: „Enyém a bosszúállás, én megfizetek” (Róm 12,19).

KI MINT VET, ÚGY ARAT

Pál apostol Korinthusbeliekhez írt II. levele (9,6) így fogalmaz: *Aki szűken vet, szűken is arat; és aki bőven vet, bőven is arat.* Ez a gondolat hangsúlyozza, hogy cselekedeteink következménnyel járnak, és az adakozás, befektetett munka vagy szándék mértéke határozza meg az életünk „aratását”.

A Galata 6,7 is figyelmeztet: „Ne áltassátok magatokat, Isten nem hagy magából gúnyt úzni. Amit az ember vet, azt is aratja.” Gyakran a „karma” szóval párhuzamba hozzák ezt a bibliai elvet: aki a testnek vet, a testből arat pusztulást; aki a Léleknek vet, a Lélekből örök életet arat.

Manapság sajnos sokan a rövidebb utat keresik, a könnyebb megoldást választják. Jézus azonban figyelmeztet: a keskeny út visz az életre, igyekezzetek bemenni a szoros kapun. Az erény, a jellem, a becsület, a tisztesség, a gerincesség mintha kiment volna a di-

vatból; sok a képmutatás, a megalkuvás és a „csak akkor bűn, ha kiderül” gondolkodás. Sőt, egymást is bevédik: ez a csoportosan elkövetett úri huncutság, ahogy Mikszáth is írta, a megkísértetés eszközeként.

KI KARDOT RÁNT, KARD ÁLTAL VÉSZ EL

Máté evangéliuma (26,52) emlékeztet rá: aki erőszakhoz nyúl, az erőszak által vész el; aki becstelen eszközhoz nyúl, annak válik áldozatává. Júdás csókkal árulja el Jézust, egy jámbor követő kardot ránt, de Jézus leállítja: „Tedd vissza hüvelyébe kardodat! Aki kardot ragad, az kard által vész el.” A tanulság világos: az erőszak és a becstelenség mindig visszaüt.

ISTEN NEM VER BOTTAL ÉS A KÉZ KEZET MOS

A „Kéz kezet mos” közmondás a tisztességtelen ügyletekben egymást segítő embereket jellemzi: egyik gazember menti a másikat, kölcsönösen eltussolják a hibákat. A „Isten nem ver bottal” pedig arra utal, hogy Isten igazsága finoman, de biztosan érvényesül, nem az emberi bosszú útján.

ZÁRÁS – MINDEN GONDOTOK ŐREÁ VESSÉTEK

Ha a megpróbáltatás idején hamiskás emberek rossz útra vezetnek minket, a megoldás nem a kétségbeesés, a harag vagy a megtorlás: „Ne ítélj, hogy ne ítéltess!” Ehelyett bízzuk Istenre minden gondunkat, mert *Néki gondja van reátok* (1Pt 5,7).

Az erény, a tisztesség, a becsületesség és az igaz hit útja ugyan keskeny, de az, aki ezen jár, nem marad segítség nélkül, és minden vetésének aratása Isten gondoskodásában biztosított.

Batári Gábor

Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



A termékek megvásárolhatók a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. mintaboltjában, országosan a gyógynövényboltokban és gyógyszertárakban.

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

info@hyd.hu 1118 Budapest, Villányi út 97. +36 1 365 1660 /preventa.hu

www.preventa.hu

Híd a technológia és az emberi kapcsolatok között



A ClubNetCet Internetes Ismeretterjesztő Egyesület 2001 óta dolgozik azon, hogy a digitális világot és az internet használatának lehetőségeit mindenki számára érthetővé és hozzáférhetővé tegye. Az egyesület missziója, hogy a technológia ne csupán eszköz legyen, hanem élménnyé, kreatív és közösségi tevékenységgé váljon.

OKTATÁS ÉS INTERAKTÍV TANULÁS

Az egyesület széles körű oktatási programokat kínál minden korosztálynak. A tanfolyamok és workshopok nem csupán az internethasználat alapjait tanítják, hanem gyakorlati készségeket is nyújtanak, például digitális kommunikációt, biztonságos adatkezelést, online kutatást és kreatív alkalmazásokat. Az idősebbeknek szóló kurzusokon a résztvevők megtanulhatják, hogyan kezeljék okoseszközeiket, vagy hogyan tartsák a kapcsolat

latot családjukkal és barátaikkal online. A fiatalabb generáció számára interaktív feladatokat, digitális játékokat és kreatív szoftverek használatát kínálják, amelyek játékos módon fejlesztik a technológiai készségeket.

KREATÍV ÉS MŰVÉSZETI PROGRAMOK

A ClubNetCet Egyesület nemcsak oktat, hanem inspiráló kreatív programokat is szervez. „Gyógyító kreativitás” kézműves műhely, grafikai és digitális alkotói verseny várja az iskolásokat és a közösségeket. „Majd én Megmutatom!” országos rajzpályázatukat évről-évre új témával hirdetik meg öt kategóriában, amelyen fogyatékossgal élők is részt vesznek, valamint családok és barátok közösen készíthetik el műveiket. A legsikeresebb alkotásokat vándorkiállításra viszik, így a gyerekek nemcsak tanulnak, hanem láthatóvá is válik a munkájuk, ami mások számára ismeretterjesztő, motiváló és inspiráló élmény. Internetes szavazáson nyertes alkotásokból naptár készül. Kiadványuk a ZsebNetCet információs kisfüzet.



EGÉSZSÉGNAPOK ÉS KÖZÖSSÉGI ESEMÉNYEK

Az egyesület egészségnapokat is szervez, amelyek célja, hogy a digitális és kreatív tevékenységek mellett a fizikai és lelki egészségre is felhívják a figyelmet. Ezek a programok résztvevők egészséges életmóddal, mozgással, táplálkozással és stresszkezeléssel kapcsolatos információkat kapnak, interaktív bemutatókon és foglalkozásokon keresztül. Az egészségnapok nemcsak az egyéni jólétet erősítik, hanem hozzájárulnak a közösség építéséhez: a résztvevők megismerhetik egymást, kapcsolatokat alakíthatnak ki, és közösen tapasztalhatják meg az egészséges életmód előnyeit. Népszerű programjuk a Relaxiget, amikor harmóniában a természettel kitelepülnek a Kamaraerdei nagytisztásra.

HELYI ÉS ORSZÁGOS KÖZÖSSÉGI SZEREP

Az egyesület aktívan jelen van helyi fesztiválokon, iskolai programokon és civil rendezvényeken, ahol bemutatókat, gyakorlati foglalkozásokat és élményszerű workshopokat tartanak. Itt a résztvevők saját kezűleg próbálhatják ki a technológia nyújtotta lehetőségeket, legyen szó 3D nyomtatásról, digitális alkotásokról. Ezek a programok nemcsak az internet használatát teszik közhírré, hanem a közösségi élményt, az együttműködést és az önkifejezést is erősítik.



KÖZHASZNÚ MŰKÖDÉS ÉS FENNTARTHATÓSÁG

A ClubNetCet Egyesület közhasznú szervezet, amelynek működését tagdíjak, közösségi támogatás, adományok, pályázati források, valamint önkormányzati és szakmai partnerségek biztosítják. Ez lehetővé teszi, hogy hosszú távon is fenntartsák a különböző programokat, és folyamatosan bővítsék a kínálatot az oktatás, a kreatív programok, az egészségnapok és a közösségi események terén.

JÖVŐKÉP ÉS CÉLKITŰZÉS

2026-ban 25 éves az egyesület. Továbbiakban is céljuk, hogy a digitális világ „élhető” lehetőségeit mindenki számára elérhetővé tegye, miközben az önkifejezést, a kreativitást, a közösségi kapcsolatokat és az egészséges életmódot is erősíti. Hosszú távon szeretnék bővíteni az ismeretterjesztő programok elérhetőségét, és hidat képezni a technológia, a tanulás, az egészség, a művészet és az emberi kapcsolatok között. A ClubNetCet Egyesület így nem csupán az internethasználat oktatója, hanem a közösségi élmények, a kreatív alkotások, az egészséges életmód és az együttműködés támogatója is.

Mozga Márta Anna
elnök

CLUBNETCET INTERNETES ISMERETTERJESZTŐ EGYESÜLET

Budapesti e-pontok: XVIII. Havanna u. 52. Civil Sarok,
XIV. Vezér u. 47. fsz. 2. VezérNet
clubnetcet.hu | internetklub.info
zoldsziget@clubnetcet.hu | mozga@clubnetcet.hu
+36 1 227 5728 | +36 20 215 8620



A színpad királynője, aki
Lenke néniként vált legendává

Komlós Juci

(1919-2011)

A Nemzet Színésze, Jászai Mari-
díjas színművésznő, érdemes
művész, a Halhatatlanok
Társulatának örökös tagja.

Az ország Lenke nénijének a Szomszédokon túl megany-
nyi különleges szerepe volt színpadon és filmvászon
egyaránt. De nemcsak az alakításai miatt szerette őt
mindenki: egyszerűen imádni való volt. Utánozhatat-
lan művész, ám mégis hétköznapi ember, mindenféle
sztárállűr nélkül.

Szabadkán született 1919. február 10-én, a család
nem sokkal később Budapestre költözött. Édesap-
ja, Komlós Vilmos komikus, évekig játszott a óriási
népszerűséggel Sajo szerepét a Hacek és Sajo bohózat-
ban partnerével, Herczeg Jenővel. Édesanyja, Pintér
Irma komika volt, testvére, Komlós András szintén a
színészi pályát választotta. Bár szülei eredetileg titkár-
nőnek szánták, ilyen családi háttérrel lehetetlen volt,
hogy a kíváncsi, nyitott kislányt ne ragadja magával a
színház világa - háromévesen már színpadon állt.

PESTSZENTLŐRINCTŐL A VILÁGOT JELENTŐ DESZKÁKIG

Komlós Juci gyermekkorának egy részét Pestszent-
lőrincen töltötte, a Gulner Gyula utcai iskolában tanult.
Tehetsége korán megmutakozott: szavalt, énekelt,
mindig szívesen állt közönség elé. 1935-ben végezte el
Rózsahegy Kálmán színészképzőjét.

SZÍNHÁZRÓL SZÍNHÁZRA

Első szerződését a Király Színháztól kapta, majd Sze-
geden, Miskolcon, a Szabad Színházban és a Fővárosi
Operettszínházban játszott. 1947 után a Művész Szín-
ház, a Magyar Színház és a Vidám Színpad művésze
volt. 1952-től a Magyar Néphadsereg Színházában (a
későbbi Vígszínház), 1957-től a József Attila Színház-



ban, 1965-1977 között a Thália Színházban szerepelt.
1977-től lett a Nemzeti Színház társulatának tagja.

A színpadon a klasszikus nőalakok egész sorát for-
málta meg, játéka mindig természetes, könnyed és ér-
zelmekben gazdag volt. Ahogy egy pályatársa mondta
rőla: „Komlós Juci öröklődés nélkül volt hiteles.”

EGYETLEN SZERELEM

Az 1930-as évek végén, pályakezdő színésznőként is-
merkedett meg élete szerelmével, a nagy szívtipró
hírében álló Földessy Géza színész-rendezővel. Bár
óvták a kapcsolattól - főleg édesanyja féltette - Kom-
lós Juci nem tudott ellenállni a szerelemnek. 1945-ben
házasodtak össze, amikor már várandós volt közös lá-
nyukkal, Margittal, aki később maga is ismert színész-
nő lett, sikerrel működteti saját színitanodáját.

Az idill azonban nem tartott sokáig: 1948-ban Föl-
dessy Géza Nyugat-Németországba disszidált, Mün-
chenben lett színházigazgató, majd Franciaországban
élt 2001-ben bekövetkezett haláláig. Feleségét és há-
roméves kislányát itthon hagyta. Bár tartották a kap-
csolatot, ritkán találkoztak: lányuk már tizenhét éves
volt, amikor először láthatta újra az apját. Komlós Juci
soha többé nem ment férjhez, és nem talált új párt,
egész életében egyetlen férfit szeretett.



A FILMVÁSZON ÉS A KÉPERNYŐ RAGYOGÁSÁBAN

A színpadi sikereket hamar követték a filmszerepek is.
Már pályája kezdetén, 1939-ben szerepet kapott a Fo-
rog az idegen című filmben, majd sorban jöttek a nagy
sikerek: Rokonok 1954-ben, Az aranyember 1962-ben,
valamint számos más klasszikus.

Amikor férje szökése miatt rövid időre feketelistára
került, nem forgathatott, de a későbbi években ismét
filmek és televíziós produkciók sora várta. Pályája so-
rán több mint 60 tévéjátékban és sorozatban játszott.
Ezek közül kétségtelenül a legismertebb a Szomszéd-
dok volt: Taki bácsi feleségeként, Lenke néniként vált
a nézők millióinak szeretett nagymamájává. A soro-
zat egyik epizódjában különös, szívhez szóló pillanat
történt: a kamera elé a valódi család állt - Komlós
Juci, lánya Földessy Margit és unokája, Galántai Márk
együtt játszottak. Bár a világirodalom legszebb szere-
peit kelthette életre, egy szerep különösen hiányzott
az életéből: Szent Johanna. Ezt többször is megemlí-
tette interjúiban. Sokat szinkronizált, több mint száz
külföldi filmhez kölcsönözte a hangját, egy időben az ő
szóltatta meg a Miss Marple-sorozat címszereplőjét.

EGY ÉLETMŰ KORONÁI

Művészi munkáját számos elismeréssel jutalmazták.
1957-ben Jászai Mari-díjjal, 1960-ban érdemes művész
címmel tüntették ki. 1994-ben megkapta a Magyar Köz-
társasági Érdemrend kiskeresztjét, 1998-ban a Halha-
tatlanok Társulatának örökös tagja, 2002-ben pedig a
Nemzet Színésze lett. Ezek a kitüntetések nemcsak te-
hetségét, hanem a közönség iránti hűségét is tükrözték.

2005-ben a Színház- és Filmművészeti Egyetem szí-
nészdiplomát állított ki számára életműve elismeré-
seként, felmentve az órák látogatása alól. Ez a gesztus
szimbolikusan is lezárta pályáját.

AZ ÖRÖKSÉG: SZERETET ÉS ÉLETÖRÖM

A Szomszédok befejezése után soha többé nem vállalt
szerepet, a világtól elvonultan élt Zamárdi nyaralójába. 92
éves korában, 2011. április 5-én hunyt el Budapesten. Em-
lékét táblák, portrék és mindenekelőtt szerepei őrzik az
archívumokban és abban a számtalan „Lenke néni-pilla-
natban”, amely a magyar nézők emlékezetében él tovább.
A rengeteg nehézség és fájdalom ellenére Komlós Juci a
szeretet, a humor és az életöröm megtestesítője volt. Az
életigenlés, amit sugárzott, a mosoly, amit a közönség felé
küldött, örökké él: aki látta őt színpadon vagy a képer-
nyőn, érezhette azt a különleges energiát, amelyet csak a
legnagyobb művészek tudnak közvetíteni.

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Színház

Shakespeare: Hamlet - Ophélia; Dumas: A kaméli-
ás hölgy - Gauthier Margit; Móricz Zsigmond: Légy
jó mindhalálig - Nyilas Misi; Robert Thomas: Nyolc
nő - Mamy, a nagymama; Rostand: Círano de Ber-
gerac - Roxane; Kacsóh Pongrácz: János vitéz - Ilus-
ka; Brecht-Weill: Koldusopera - Polly; Heltai Jenő:
A néma levente - Zília; Sardou: A szókimondó asszony-
ság - Hübscher Kata; Lope de Vega: A kertész kutyája
- Diana; Tóth Ede: A falu rossza - Finom Rózsi; Agatha
Christie: A vád tanúja - Miss Plimsoll

Játékfilmek

Forog az idegen (1936); Kis Katalin házassága (1950);
Simmelweis (1952); A harag napja (1953); Rokonok
(1954); A megfelelő ember (1959); Szerelm csütörtök
(1959); Próbaút (1960); Az aranyember (1962); Esős
vasárnap (1962); Fagyoszentek (1962); Özvegy meny-
asszonyok (1964); Beszélő (1967); Lányarcok a tükör-
ben (1972); A szerelem hétköznapijai (1973); Kísértés
(1977); BUÉK! (1978); Aranyidő (1985)

Tévéfilmek, televíziós sorozatok

Másnap (1958); Princ, a katona (1966); Bors (1968);
Valaki csenget (1968); A bolondok grófja (1973); Fe-
lelet (1974); A feleskei nótárius (1975); Házasság-
szédelő (1976); Az ész bajjal jár (1977); Családi kör
(1977-1981); Petőfi (1977); A Zebegényiek (1978);
Mire megvénülünk (1978); Tündér Lala (1981); Mint
oldott kéve (1983); Kismaszat és a Gézengúzok (1984);
Különös házasság (1984); Szomszédok (1987-1999)

Palócfiú, akit a Jóisten a tenyerén hordott

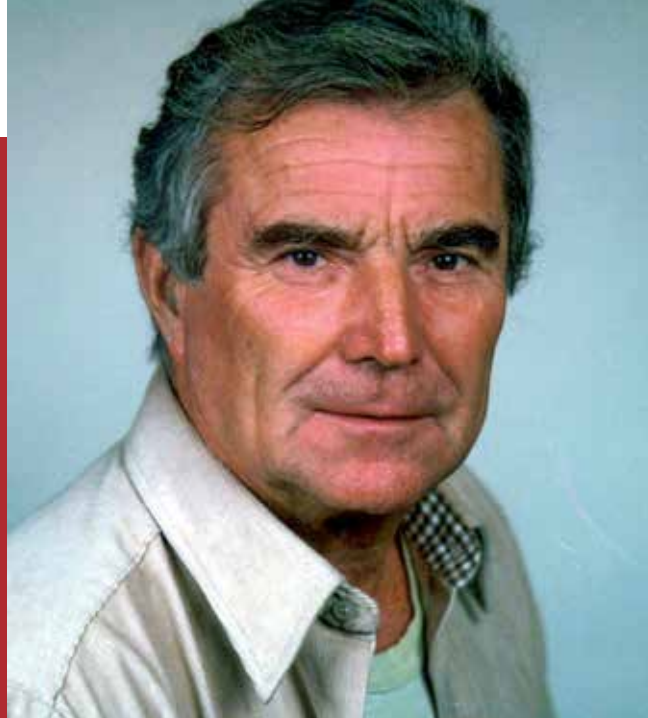
Zenthe Ferenc (1920-2006)

A Nemzet Színésze, Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja

Zenthe Ferenc neve egyet jelent a kedves, szerethető, életigenlő színészi léttel. Ő lett 1963-ban a „nemzeti kalandfilm-sorozat”, A Tenkes kapitánya főhőse, majd 1987-ben mindannyiunk Taki bácsija, aki azóta is a közönség szívében él. Amikor 2005-ben megkapta a Nemzet Színésze címet, Horváth Ádám, a Szomszédok c. teleregény rendezője megjegyezte: „ő a Nemzet Legkedvesebb Színésze”. A 2020-as emlékévként ezt a tiszteletet fejezte ki: Salgótarjánban ünnepelték születésének 100. évfordulóját, ahol szilvás-mákos Zenthe-torta és megemlékezések is jelezték a rá irányuló szeretetet.

GYÖKEREK ÉS PÁLYAKEZDÉS

Zenthe Ferenc, eredeti nevén Rameshofer Ferenc, 1920. április 24-én született a Salgótarjánhoz tartozó Salgóban, bányafőmérnök édesapa fiaként. Már gyermekkorában vonzódott a színházhoz: édesapja kezdeményezésére az egyik bányaépületben egy mozi rendeztek be, így korán találkozott a mozgóképek varázsával. A ciszterci rend egri Szent Bernát Gimnáziumában érettségizett. Gimnázium után négy félévet a közgazdaságtudományi egyetemen végzett, majd 1941-ben felvették a Színművészeti Akadémiára – palócos kiejtése ellenére. Két év után megszakította tanulmányait, a II. világháborúban katonai szolgálatot teljesített, de a háború után sem folytatta az iskolát: rögtön Pécsre szerződött 1945-ben. 1948-1952 között Győrben és Debrecenben játszott. 1952-től haláláig a Madách Színház tagja volt. A Madách adta meg számára a lehetőséget, hogy a szakma mellett a közönség is megismerje, és itt tanulta meg, hogy a színész szakmai tudása a jól működő színházaktól, nem pusztán az akadémiától származik.



IKONIKUS SZEREPEK ÉS PÁLYAFUTÁS

Zenthe első filmszerepét 1953-ban, Nagysándor József honvédtábornokként játszotta a Föltámadott a tengerben. Ezt követték a Rákóczi hadnagya, a Gábor diák, majd romantikus vígjátékok, például a 2x2 néha 5. Később jellemszerepeket is vállalt: az 1983-as, Oscar-díjra jelölt Jób lázadásában módos falusi zsidót alakított, aki egy keresztény kisleányt fogad örökbe a második világháború alatt. Az országos ismertséget az 1962-ben forgatott A Tenkes kapitánya hozta meg neki, Eke Máté szerepében. A televíziónak köszönhetően érkezett másik legendás szerepe is: az 1987-ben induló Szomszédok teleregényben Taki bácsi, a taxisofőr, akit 1999-ig láthattak a nézők. Emellett a Magyar Rádió hallgatói is szerették, különösen A Szabó család című rádiójátékban, ahol ugyan első karakterét kiírták a sorozatból, egy másik szereplő hangjaként visszatérhetett.

SZEMÉLYISÉG ÉS ÉLETIGENLÉS

Zenthe pályafutását és életét az erő, a szeretet és az alázat jellemezte. 1997-ben Nógrád megye díszpolgárává választották. Humora és derűje legendás volt, A Tenkes kapitányában vándordiókat alakító Tordy Géza így emlékezett: „Zenthe mindig derűs volt, mindenről volt véleménye, de megtartotta magának. Különleges képessége volt, hogy pár percnyi alvás után frissen ébredt, és folytatta a mindennapi feladatokat csillogó szemmel”.

Zenthe életében a mozgás kiemelkedő szerepet kapott: fiatalon atletizált, rúdugrásban ifjúsági bajnokságot nyert, vívott, úszott, még 80 évesen is dragon-vitorlázott fiával a Balatonon. Tagja volt a színész

fociválogatottnak, részt vett a Komlós-ügetőversenyeken, és még hatvanévesen is játszott a legendás SZÚR-on. Mindezek mellett büszke volt arra, hogy leszokott a dohányzásról, a kávé is mellőzte, mert hitt a színészi erőnlét fontosságában.

DÍJAK ÉS ÖRÖKSÉG

Zenthe Ferenc munkáját a szakma és a közönség is elismerte. Jászai Mari-díjban részesült 1954-ben és 1968-ban, érdemes művész 1975-ben, kiváló művész 1989-ben lett. 1997-ben Kossuth-díjat kapott, 2005-ben a Nemzet Színészevé választották. Nevét őrzi a 2012-ben megnyitott salgótarjáni Zenthe Ferenc Színház, arcmása Budapesten a Nemzeti Színház és a Művészetek Palotája mögött látható graffitin.

MAGÁNÉLET

Első felesége, Oláh Katalin tornász volt, tőle 1954-ben született fia, Ferenc. Házasságuk 1983-ig tartott, felesége korai halála miatt. Második feleségével, Gizellával, 1986-ban házasodtak, utolsó éveit vele töltötte remeteszőlősi házában. 2006. július 30-án hunyt el tüdőgyulladásban. Ravatalánál Huszti Péter búcsúzott tőle: „egy gyönyörű, boldog, kristálytisztá életművet hagyott ránk.” Sírját a Nemzeti Emlékhely és Kegyeleti Bizottság 2014-ben védetté nyilvánította.

ZÁRÓ GONDOLATOK

„Amikor elkezdtem a pályát, a Jóisten rátett a tenyerére, és azóta azon visz tovább” – vallotta 2005-ben. Zenthe Ferenc mind szakmailag, mind emberileg példakép maradt: szerethető, életigenlő színész, aki nemcsak a színpadon, de a közönség és kollégák szívében is örökre él.

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Színház

Ábrahám Pál: Bál a Savoyban – Renée; Vörösmarty Mihály: Csongor és Tünde – Duzzog; Jacobi Viktor: Leányvásár – Kapitány; Molière: Scapin furfangjai – Scapin; Shakespeare: Szentivánéji álom – Puck, Zuboly; Fazekas Mihály: Lúdas Matyi – Lúdas Matyi; Shakespeare: Rómeó és Júlia – Benvolio; Tamási Áron: Énekes madár – Bakk Lukács; Molnár Ferenc: A doktor úr – Cseresnyés; Shakespeare: Sok hűhó semmiért – Antonio; Slade: Jutalomjáték – Lou Daniels; Molnár Ferenc: Játék a kastélyban – Gál; Miller: A salemi boszorkányok – Giles Corey; Shakespeare: Szeget szeggel – Tuskó; Moldova György: Malom a pokolban – Deseő; Molnár Ferenc: Az üvegpcipő – Örmester; Rice-Webber: József és a színes, szélesvásznú álomkabát – Jákob; Shakespeare: Téli rege – Juhász; Molnár Ferenc: Egy, kettő, három – Titkár

Játékfilmek

Föltámadott a tenger (1953); Rákóczi hadnagya (1953); 2x2 néha 5 (1954); Gábor diák (1955); Mese a 12 találatról (1956); A nagyrozsdási eset (1957); Csendes otthon (1957); Alázatosan jelentem! (1960); Fapados szerelem (1960); Meztelen diplomata (1963); Tücsök (1963); Énekesmadár (1967); Egri csillagok (1968); A beszélő köntös (1969); Szemüvegesek (1969); A gyilkos a házban van (1970); Hahó, Öcsi! (1971); Jó estét nyár, jó estét szerelem! (1971); Fuss, hogy utolérjenek! (1972); Illatos út a semmi-be (1972); Égigérő fű (1979); A Pogány Madonna (1980); Kojak Budapesten (1980); Csak semmi pánik! (1982); Jób lázadása (1983); Csocsó, avagy éljen május elseje! (2001); Sobri - betyárfilm (2002); Magyar vándor (2004).

Tévéfilmek, televíziós sorozatok

A Tenkes kapitánya (1963); Princ, a katona (1966); Oly korban éltünk (1966–1967); Tüskevár (1967); Bors (1969–1972); Őrjárat az égen (1969); A fekete város (1970–1971); Rózsa Sándor (1971); Egy óra múlva itt vagyok (1971–1974); Vivát, Benyovszky! (1975); Beszterce ostroma (1975–1976); Mire megvénülünk (1977); A névtelen vár (1981); Különös házasság (1984); Szomszédok (1987–1999); Zsaruvér és csigavér (2001–2002)

Gábor Melinda:

Még a rák sem bír velem

A könyv egy különleges, megrázó, mégis felemelő utazás, amelyben a szerző saját történetét tárja az olvasó elé – őszintén, kendőzetlenül, minden elhallgatás nélkül. Ez a mű nem csupán egy betegség krónikája, hanem egy ember teljes lelki és testi küzdelmének naplója, amelyből erő, bátorság és – talán meglepő módon – sokszor humor árad.

A szerző nem próbálja szebbé festeni a valóságot: a fájdalomról, félelemről, düh pillanatairól ugyanúgy ír, mint a remény apró szikráiról vagy a ritka, békés percekéről. A naplóformátum különleges közvetlenséget ad a szövegnek: az olvasó szinte végig ott ül a szerző mellett – az orvosi váróban, a kezelőszobában, vagy egy csendes otthoni délutánon –, és átéli a kérdést: „Hogyan tovább?”

A naplóformában született blogkönyv sajátos közvetlensége különleges hangulatot kölcsönöz a szövegnek. Az események szinte valós időben bontakoznak ki, így az olvasó nem csak kívülről szemléli a történetet, hanem részese lesz a folyamatnak. Ez a közvetlenség olyan erős kapcsolatot teremt, amely különösen sokat adhat mindazoknak, akik maguk is érintettek, vagy akik szeretnének többet megérteni arról, milyen lelki és testi harcot jelent a rákbetegség. A könyv jelentős ismeretterjesztő értékkel is bír. A szerző érthetően vezeti be az olvasót a diagnosztikai folyamatok, a kemoterápia és sugárkezelés, a hormonális összefüggések és a táplálékkiegészítők világába. Ezek az információk nem csupán száraz tények: személyes tapasztalat hitelesíti őket, így könnyen befogadhatók, és útmutatást nyújtanak mindazoknak, akik választ keresnek.



A legnehezebb helyzetekben is jelen van az önironikus humor, amely oldja a feszültséget és segít elviselhetőbbé tenni a kilátástalannak tűnő pillanatokat. Ez a könyvnyedség nem a probléma bagatellizálása, hanem lelki erőforrás: eszköz, amellyel a szerző erőt ad önmagának és sorstársainak.

A könyv fontos társadalmi üzenetet is hordoz: a tünetek időben történő felismerésének, a mell önvizsgálatának fontosságát hangsúlyozza. Ezáltal a mű nem csupán személyes vallomás, hanem életmentő figyelemztetés is.

A Még a rák sem bír velem egyszerre személyes vallomás, lelki útinapló, hiteles ismeretterjesztő írás és társadalmi felhívás. Megszólítja a betegséggel küzdőket, hozzátartozóikat, az érdeklődőket – és mindenkit, aki hisz abban, hogy a legnagyobb küzdelmekből is lehet erőt meríteni.

Az első kötet a kezdetekről, a mellrák félrediagnosztizálásáról és a tapasztalatszerzésről szól.

A könyv megvásárolható a szerző webshopjában: <https://tulelokeutja.hu/books>.



Dr. Kardosné Csalai Emőke:

Simogass, Élet!

A könyv egy rendkívül személyes, mégis felemelő és bátorító írás, amely betekintést enged egy gyógyíthatatlan daganatos beteg életébe, mindennapjaiba.

Dr. Kardosné Csalai Emőke hat éve él myelofibrózzissal, egy gyógyíthatatlan vérképzőszervi daganattal. Saját pszichológiai és segítői tapasztalataira támaszkodva találta meg belső erőforrásait, ma pedig sorstársaknak nyújt segítséget terápiás csoportokban. Küldetése az, hogy láthatóvá tegye azokat a betegeket, akikről a társadalom ritkán beszél.

A szerző őszintén mesél arról a pillanatról, amikor a betegség súlyosságával szembesülve azt érezte, feladja. Az üres nappalok és álmatlan éjszakák időszaka után azonban ráébredt, hogy nem csupán túlélni szeretne, hanem élni – még hozzá teljes életet, a betegség hatásaival együtt, de annak bilincsei nélkül. „Nem tudom, mennyi időm van hátra, de ezt az időt én nem túlélni akarom, hanem minden percét megélni!” – írja a könyvben. Ez a gondolat adja a mű vezérfonalát: az életet nem csupán elviselni, hanem megtölteni tartalommal, szépséggel és szeretettel.

A könyv különlegessége, hogy a szerző nem áldozatként, hanem aktív résztvevőként és segítőként mutatja be a betegséggel való együttélést. Belülről látja a folyamatokat, és személyes példáján keresztül mutatja meg, hogyan lehet a belső erőt megtalálni, miként lehet feldolgozni a félelmet, a bizonytalanságot és a kétségbeesést. A történet nemcsak a mélységeket, hanem a felépülés és az életigenlés magasságait is bemutatja, inspirációt nyújtva az olvasónak.

Ez a könyv erőt ad mindazoknak, akik nehéz helyzetben vannak, és emlékeztet arra, hogy az életet nem csupán túlélni lehet, hanem minden napot értékesen megélni. Dr. Kardosné Csalai Emőke története arról mesél, hogy a legnagyobb próbatételek idején is lehet



felemelkedni, újrateremtetni önmagunkat, és felfedezni az élet simogatását, akár a legnehezebb napokon is.

Személyes történet, melynek célja nem az önéletrajz, hanem a sorstársak megerősítése és a társadalom figyelmének felhívása a gyógyíthatatlan betegek láthatatlanságára. Feltárul benne egy belső utazás lehetősége is – megtanulni átkeretezni a dolgokat, hinni abban, hogy van jövő, és ez a jövő még szép is lehet.

Részlet a könyvből: „Az emberek azt képzelik, hogyha valaki súlyos, gyógyíthatatlan beteg lesz, akkor annak beszűkül a tudata, látóköre, élettere. Egy idő után talán igen, de az elején nemhogy beszűkül, kinyílik. Olyan dimenziók válnak láthatóvá, amikről azelőtt nem is álmodott. Kár, hogy ilyen későn! Csendesedjetek el önmagatokban, és őszintén válaszoljátok meg magatokban azt a kérdést: biztos mindent megteszek azért, hogy boldogan, ki- és beteljesülten éljek? Ha bizonytalanok vagytok a válaszbán, akkor van mit változtatni! Meg tudjátok csinálni! Hiszen az életben csak egy valami biztos, az állandó változás. Higggyetek magatokban!”

Kedves Olvasó, ha szeretné megtudni, milyen mélységeket járt meg a szerző, és milyen magasságokba volt képes feljutni, tartson vele az úton!

A **Simogass, Élet!** magánkiadásban, adománykönyvként jelent meg: egy dedikált példányt 5.000 Ft adományért kérhet, a postaköltséget a szerző állja, a bevételek a terápiás projektet támogatják. A könyvet a drkardosne@gmail.com e-mail címen lehet megrendelni.



Édes november

„Egy nő mindig nyomot hagy egy férfin”

Az élet apró szépségei gyakran észrevétlenül suhannak el mellettünk. Egy váratlan találkozás vagy egy őszinte érzés képes új fényt vinni a mindennapokba. Mikor álltál meg utoljára, hogy igazán élj?

Az Édes november nem csupán romantikus film: egy mély, érzelmekkel teli utazás, amely arra ösztönöz, hogy újraértékeljük az élet értékes pillanatait. Az idő múlásáról, a szeretet erejéről és az emberi törekénységről szól érzékeny, mégis magával ragadó stílusban.

KÉT VILÁG TALÁLKOZÁSA – NELSON ÉS SARA

Nelson Moss (Keanu Reeves) maximalista reklámszakember, akinek élete szigorú menetrend szerint zajlik: minden perc a munkáról szól, érzelmi kötődésekre, valódi kapcsolatra nincs ideje. Precíz, céltudatos, a kontrolltól való függése határozza meg minden döntését.

Egy nap azonban belép az életébe Sara Deever (Charlize Theron), egy elbűvölő, karizmatikus, különc lány, aki éppen miatta bukik meg az autózvezetői vizsgán. Sara felajánlja Nelsonnak az „édes novembert” – egy hónapnyi, szabályok nélküli, intenzív együttléte. A furcsa elveket valló lány ugyanis havonta új férfiak, vagy inkább kiégett emberek után kutat, hogy gondjaiba vegye őket, és ismét értelmet adjon az életüknek. Kapcsolatuk lassan barátságból szerelemmé alakul, és Nelson először érzi, hogy valaki képes megmutatni neki az élet örömeit, a spontaneitást és a szeretet erejét.

SARA TITKA – AZ ÉDES NOVEMBER MÖGÖTT

Sara karaktere egyszerre sebezhető és erős. Életfilozófiáját személyes veszteségei, korábbi kapcsolatai formálták: mások életét teszi boldogabbá, miközben saját titkát rejtegeti. A lánynak előrehaladott nyirokcsomó-daganata van, ezért úgy dönt, hátralevő napjait



saját szabályai szerint, szabadon kívánja leélni. Ez adja az egész történet alapját és a film egyik legerősebb üzenetét: az élet törekény, de mindig lehetőségünk van arra, hogy értékeset alkossunk, szeressünk, és mások életét is megváltoztassuk.

NELSON ÁTALAKULÁSA – A KONTROLLTÓL A SZABADSÁGIG

Ahogy Nelsont beszippantja Sara világa, saját életére is rálat. Rájön, hogy a karrier hajszolása és a kontroll nem ad valódi boldogságot. A filmben az egyszerű örömek – egy séta a parkban, egy közös reggeli kávé, a tengerparti naplementék – egyre nagyobb jelentőséggel bírnak, és megmutatják, hogy a szeretet és a jelen pillanat megélése felülmúl minden megtervezett sikerélményt.

A SZERETET ÉS AZ IDŐ HATALMA

Sara „egy hónapnyi szerelem” koncepciója bájjal fűszerezi a történetet, ugyanakkor minden jelenetben érzékelhető az elmúlás. A film arra hív, hogy ne hagyjuk elveszni emberi kapcsolatainkat, és ne feledkezzünk meg arról, hogy az élet a legnagyobb ajándék.

KIS RÉSZLETEK, NAGY HATÁSOK – LÁTVÁNY ÉS ZENE

A film rendezője, Pat O'Connor, ügyesen egyensúlyoz a könnyed romantikus és drámai történetmesélés között. Edward Lachman operatőr finoman ragadja meg San Francisco utcáit, parkjait és tengerpartját, ahol a természet színei és a fényjátékok a történet érzelmi

ívét erősítik. Christopher Young lágy, melankolikus zenéje a romantikus pillanatoktól a búcsú fájdalomig kíséri a karakterek belső vívódásait, míg Enya Only Time című dala tovább mélyíti a film érzelmi hatását.

A novemberi eső, az elsárgult levelek és a város panorámája szimbolikusan is erősítik az elmúlás és az élet szépségének kontrasztját, míg Sara rituáléi, lakásának berendezése és ruhaválasztása a karakter személyiségét és életigenlését tükrözik.

KAPCSOLATOK A KÜLVILÁGGAL

Sara nemcsak Nelson életét változtatja meg, hanem a környezetére is hatással van. Kollégák, szomszédok, idegenek mind megtapasztalják Sara életigenlő energiáját. Ez a dimenzió gazdagítja a történetet, és a nézőt is bevonja: mindannyian érzékeljük, hogy a szeretet és a figyelem picit gesztusokkal is képes változást hozni.

AZ ÉDES NOVEMBER ÜZENETE A MAI VILÁGBAN

A film tükör, amelyben saját életünket is megláthatjuk. Nelson maximalista, karrierközpontú életmódja ma sokunk számára ismerős lehet: futunk a feladatok után, felőrölődünk a mókuserékben, miközben elfelejtjük megélni a jelent.

Mikor voltunk utoljára együtt szeretteinkkel? Mikor hagytuk, hogy az ösztöneink vezessenek minket, ahelyett, hogy a rutin diktálna? A film felveti ezeket a kérdéseket, és a válaszok keresésére biztat, legyen szó szerelemtől, barátságról vagy akár önmagunkkal való kapcsolatunkról.



MIÉRT ÉRDEMES MEGNÉZNI?

Az Édes november nem a laza kikapcsolódás filmje: egy olyan alkotás, amelyben megláthatjuk a szerelem erejével megélt mindennapokat még akkor is, ha tudjuk, az idő véges. Sara és Nelson története emlékeztet minket arra, hogy minden percünk értékes, és minden kapcsolatban ott a lehetőség a szeretet kinyilvánítására, a megbocsátásra és a hálára. A történet filozófiai és érzelmi mélysége kiemelkedő: az elmúlás, a veszteség és az önfeláldozás témái finoman, de hatásosan jelennek meg Sara döntéseinek keresztül. Az élet rövidsége és törekénysége arra késztet, hogy szembenézzünk saját félelmeinkkel, merjünk élni, szeretni, adni és elfogadni. Több mint húsz évvel a premier után az Édes november üzenete nem is lehetne aktuálisabb. A modern világ zaja és az online térből áradó információk gyakran elterelik a figyelmünket, ezért különösen fontos, hogy újra megtaláljuk az igazi értékeket: egy mosolyt, egy ölelést, a közösen megélt időt.

„Nincs egyebem csak az, ahogy majd emlékszel rám. Ez az emlék kell ahhoz, hogy erős és szép lehessenek. Ha tudom, hogy így emlékszel rám, bármivel szembe tudok nézni. Te vagy az én halhatatlanságom.” – Sara Deever

A film magyar szinkronnal a video.hu-n tekinthető meg.
Molnár Éva

ÉDES NOVEMBER

Eredeti cím: Sweet November
amerikai romantikus dráma, 119 perc, 2001

Rendező: Pat O'Connor

Forgatókönyvíró: Kurt Voelker

Szereplők: Keanu Reeves, Charlize Theron
Érdekesség: A film az 1968-as Sweet November modern feldolgozása, amely megőrizte az eredeti történet érzelmi magját.

Az öngyógyítás művészete

Eredeti végzettségem kutató vegyész, mely szakmát 12 év után hagytam el a munkám során kialakult súlyos allergiás és nőgyógyászati betegségek miatt.



Ezután pártoltam át a természetes gyógymódok világába és természetgyógyászként, rehabilitációs- és alternatív mozgásterapeutaként segítem a hozzám forduló embereket. A Pilates, valamint a különböző japán (Shin sen do) és kínai (Tao jin, Qigong) öngyógyító mozgásformák, az akupunktúra tanulmányozása, valamint a hozzájuk kapcsolódó taoista világszemlélet lassan 25 éve vezetnek az utamon és hiszem, hogy a jövő egészségügyi rendszerének vezető elemei lesznek. Gyógyító hatásuk mind fizikális, mind mentális szinten érezhető és napi szinten kapom a vendégeimtől a visszajelzést az egészségükben és egész életükben tapasztalt pozitív változásokról.

A keleti gyógyító módszerek egyik fő alapja az egységes kezelésben rejlik- nemcsak szervi szinten, hanem test, lélek és szellem szintjén is. Ma már a szabadabb szellemű rehabilitációs eljárások során is elhangzik az a kulcsmondat: „Soha nem a gyilkos sír, hanem az áldozat.” Ami annyit jelent, hogy minden mindegy, hogy a fájdalom, betegség fizikális helye csak egy jel- a probléma forrása máshol keresendő.

A TAO MINDEN LÉTEZŐ FORRÁSA

A taoizmus két alapvető energia megnyilvánulást lát a világban: a jin és jang erőt, a föld és az ég, az anyag és a szellem polaritását. Ezen erők mozgása ellentétes tendenciájú, de folyamatos egyensúlyra töreksenek. Állandóan változnak, de ugyanakkor egymás kiegészítői is. A hozzájuk tartozó orvoslás és öngyógyító mozgások célja a jin és jang minőségű erők közötti harmónia megtartása. Ebben a cikkben a céloom azoknak a területeknek a kiemelése a teljesség igénye nélkül, amelyek tapasztalatom szerint nagyobb figyelmet igényelnek az egyensúly helyreállításának folyamatában.

AZ EGYIK KULCS – SZABAD ENERGIAÁRAMLÁS

Az összes ősi gyógyászati tradícióban él az a szemlélet, hogy van egy olyan energia, amely minden élőlényt átjár és éltet ad. Az ókori görögök „pneumának”, a hinduk „pránának”, a kínaiak „csínek”, a japánok pedig „kínek” nevezik. Mindegy, hogy tradicionális kínai gyógyászatról van szó, vagy ayurvédáról a cél ugyanaz: az életenergia egyenletes áramlásának biztosítása. Az életenergia, a csí, a testünkben egy meghatározott rendszerben és útvonalon kering, amit meridiánoknak nevezünk. Ez úgy képzelhető, mint az érrendszer, mely behálózza testünk egészét, de nem tartozik hozzá elkülöníthető anatómiai képlet. Összesen 12 fő meridián van, amelyek 12 belső szervhez kapcsolódnak, továbbá 8 különleges tárolóval rendelkezik, melyek tárolják a csí-t. Az egészséges test és hosszú élet eléréséhez a 12 fő vezetékben folyamatosan kell, hogy keringjen a csí, a tárolóknak pedig telítve kell lenniük, hogy hatékonyan szabályozhassák a folyamatok áramlását.

BETEGSÉG – DISZHARMÓNIA MEGNYILVÁNULÁSA

Ha az életenergia pang a test egyik vagy másik területén, vagy akadályoztatva van, esetleg teljesen gátolódik, akkor felborul az egyensúly és megbetegszünk. A kiegyenlítés, nemcsak a testen belül, hanem lelki és szellemi szinten, valamint a környezettel is összhangban történik. A gyógyulási folyamat során nagy hangsúlyt kap az ember saját felelőssége is, amikor belső szemlélődésünk által ráláthatunk, hogy a saját elhibázott döntéseink vezettek a betegséghez. Nincs gyógyulás varázsűtésre, ez egy folyamat, amiben aktívan részt kell vennünk. Jelenleg a nyugati emberek többsége még mindig ott tart, hogy gyors és látványos

gyógyulást vár az orvosaitól, gyógyszerektől, sok esetben másokat és a környezetét hibáztatva állapotukért. Azonban a betegség kialakulásában való felelősségünk, a gyógyító folyamatban való aktív részvétel felvállalása nélkül valós és tartós gyógyulást sajnos nem érhető el. Ez nem merül ki abban, hogy fizikálisan gyakoroljuk a mozgásformákat vagy elmegyünk akupunktúrás kezelésre, beszédjük a gyógynövényeket. Az életmódunk, gondolkodásunk és a hozzá tartozó filozófia gyakorlása is jelen kell legyen.

AKI KIMARAD, LEMARAD? JUST DO IT! HELYETT LEGYEN AZ ÚJ JELSZÓ: STOP! JUST BREATHE!

Sok vendégemnél tapasztalom, hogy a rohanó világukból kiszakadva az egyik legnehezebb feladat számukra a mozdulatok lassú, fókuszált kivitelezése és szünet a gyakorlatok között. A Do-in terápia két ellentétet foglalja magában: a mozgást és pihenést (kiválasztást), ezért mozgásos óráim egyik legfontosabb eleme a ritmikus pihenés beiktatása és a tudatos légző gyakorlatok. A megérkezéséhez, a belső szervek regenerálódásához, szünetre van szükségünk, mely során önmagunkhoz és a belső érzékelésünkhöz is közelebb kerülünk és testünk öngyógyító folyamatai is aktiválódnak.

MENNYISÉGILEG TÚL VAGYUNK TÁPLÁLVA, MINŐSÉGILEG ÉHEZÜNK

A csí-t erőteljesen befolyásolja és egyben megköveteli a minőségi étel és folyadék bevitelét. Az a meglátásom, hogy több táplálékot viszünk be, mint amennyire szükségünk van, és amennyit fel tudunk dolgozni. Ez az energiarendszer rendellenes működéséhez- testi szín-

ten elhízáshoz és ehhez kapcsolódó fizikális betegségekhez (pl. cukorbetegség, szív-és keringési rendszer elváltozásai, ízületi problémák) vezethetnek. A mennyiség kontrollja legalább annyira fontos, mint a minőségi, tápláló ételek fogyasztása.

TISZTÍTSD KI A RÉGIT, AMI MÁR NEM SZOLGÁL!

A táplálék bevitel „előétel”, míg a salakanyagoktól való megszabadulás maga az élet. Az energia rendszerben zavart okoz, ha a megemésztett étel, a beáramlott információk és blokkoló érzelmek salakja nem tűnik el a szervezetből rendszeresen.”

Testünk képes a levegőt, a vizet, a fényt, az ásványi anyagokat, az ételt, a kozmikus vibrációt és a szeretetet energiává alakítani. „Az univerzumban folyamatosan működik az energiatermelő folyamat és az emberi lények a leghatékonyabb energiátalakítók.”

Az energia befogadás és feldolgozásunk képessége szervezetünk egészségének a függvénye. A befogadott energiának szabadon forgó áramlásra van szüksége. Ez csak akkor lehetséges, ha testünkben és elménkben nincsenek felhalmozódott mérgező anyagok és gondolatok. Az optimális energiaáramláshoz rendszeresen meg kell szabadulni ezektől a mérgeanyagoktól. A mozgás, a légző gyakorlatok és a meditáció ebben is nagyon sokat segít.

EGYSÉGBEN A TERMÉSZET CIKLUSÁVAL

Ahogy életünk során is több átváltozási fázison megyünk keresztül, ugyanez jelenik meg a keleti filozófiában is. Az Öt átváltozási fázis eleméhez (Fém, Föld, Tűz, Víz, Fa) tartozó szervek meridián vonalait harmonizálva, az évszakok változására hangolódva és a belső lelki folyamatokat tudatosabban figyelve lehetőségünk nyílik megtapasztalni az Univerzumbal való egységet, rátalálni saját belső Univerzumunk ritmusára és együtt rezdülni a Föld és Ég energiarendszerével. Ezt a tai chi úgy hívja a külső és belső harmóniák egyensúlya. Amennyiben ennek az egyensúlynak az ölelésére ráérünk az élet egyik legnagyobb ajándékát fogjuk birtokolni- azt a vágyott egészséget, melyre „bármilyen betegség vagy negatív hatás próbál lesújtani, annak először egy világegyetem harmóniáját kell megtörnie”.

Kocsis Katalin

KOCIS KATALIN
természetgyógyász, rehabilitációs- és
alternatív mozgásterapeuta
www.felisipilates.hu



Sejtszintű harmónia

A Schüssler-sók titka

Finoman hangolt terápia, amely sejtszinten, természetes módon, mellékhatások nélkül segíti a test öngyógyító folyamatait.

Modern világunkban könnyen elsiklunk testünk jelzései fölött. Fáradtság, bőrszárazság, levertség - gyakran legyintünk rájuk, pedig ezek a tünetek a szervezet apró segélykérései. A Schüssler-sók segítenek visszaállítani a sejtek egyensúlyát, és újra összekapcsolni minket a test optimális működésével.

EGY 19. SZÁZADI ORVOS MODERN SZEMLÉLETE

Több mint másfél évszázada egy német orvos, Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler új szemléletet hozott az orvoslásba. Úgy vélte, hogy a legtöbb betegség hátterében ásványi anyag-hiány áll a sejtek szintjén.

Ezt a hiányt azonban nem nagy adagokkal, hanem finom, sejtszintű információval kell pótolni, így a szervezet maga talál vissza az egyensúlyhoz. Az általa kidolgozott módszert „biokémiának” nevezte, és hangsúlyozta: ez nem homeopátia, hanem egy önálló, sejtszintű szabályozó terápia. A Schüssler-sók molekuláris méretűnek köszönhetően könnyedén áthatolnak a sejtmembránon, és ott segítik a sejtek működését. A cél, hogy ne zavarják az egészséges sejtek aktivitását, csak kiegyenlítsék a működési zavarokat. Az egészség tehát valóban sejtszinten kezdődik.

A SCHÜSSLER-SÓK ELŐNYEI RÖVIDEN

- 0-tól 100 éves korig biztonságosan alkalmazható
- természetes, mellékhatásmentes megoldás
- akut és krónikus állapotok esetén is használható
- más terápiákkal jól kombinálható
- használható önállóan vagy kiegészítő kezelésként
- várandósság és szoptatás alatt is biztonságos

A Schüssler-terápia tehát nemcsak gyógyítás, hanem megelőzés és életminőség-javítás is egyben.



AMIKOR AZ ARC BESZÉL

A Schüssler-terápia egyik különlegessége, hogy a szakember az arc állapotfelmérése alapján is képes következtetni a sejtszintű hiányokra. Az arc, a körömök, a fül, a kézfej - mind árulkodó területek. Fénylések, elszíneződések, ráncok, pigmentfoltok, mind-mind ásványi anyag-egyensúlytalanságra utalhatnak. Ezt kiegészíti egy részletes kikérdezés, amely többek között feltárja a hajlamokat, betegségeket, alvási szokásokat, stressz-szintet, valamint a szervek állapotát.

A természetgyógyász ezután repertorizációs elemzést végez - vagyis a tünetek pontos jellemzői alapján (például fejfájás típusa, alvásminőség, stressz-reakciók) meghatározza, melyik só(k) illenek legjobban az adott állapothoz. A kétféle felmérés kombinációjából személyre szabott terápiás terv születik.

A 12 ALAPSÓ - A TEST „ALAPNYELVE”

Dr. Schüssler eredetileg 12 alapvető sót azonosított, amelyek a szervezet legfontosabb biokémiai folyamataiban vesznek részt. Ezek közül mindegyik más-más területhez kapcsolódik:



A 12 ALAPVETŐ SCHÜSSLER-SÓ - A TEST BIOKÉMIAI ÁBÉCÉJE

1. Calcium fluoratum: a kötőszövetek, csontok és erek rugalmasságáért
2. Calcium phosphoricum: a csontok és fogak erősítésére
3. Ferrum phosphoricum: immunerősítő, „elsősegély-só”
4. Kalium chloratum: nyálkahártyák, méregtelenítő folyamatok támogatója
5. Kalium phosphoricum: az agy és idegrendszer energiája
6. Kalium sulfuricum: a méregtelenítés és sejtlegzés sója
7. Magnesium phosphoricum: a „nagy görcsoldó”
8. Natrum muriaticum: a test folyadékháztartásának szabályozója
9. Natrum phosphoricum: az anyagcsere és sav-bázis egyensúly támogatója
10. Natrum sulfuricum: természetes vízajtó, a máj és epe segítője
11. Silicea: a szépség, immunrendszer és kötőszövet sója
12. Calcium sulfuricum: a regeneráció és tisztulás sója

A gyógyszertárakban a tablettákat számozással és névvel ellátva forgalmazzák - például No. 7 Magnesium phosphoricum. Később további kiegészítő sókat is bevezettek, de a rendszer alapja ma is ez a 12 elem, melyet sokan a test „biokémiai ábécéjének” neveznek.

KINEK AJÁNLOTT ÉS MIKOR?

A Schüssler-sók bárki számára alkalmazhatók - csecsemőkortól az időskorig. Segíthetnek akut problémáknál (megfázás, görcs, fejfájás), krónikus betegségeknél, illetve megelőzésként is.

A módszer különösen hasznos:

- stressz, kimerültség, szorongás esetén
- emésztőrendszeri és légúti gondoknál
- vérkeringési, érrendszeri panaszoknál
- immunerősítésre, méregtelenítésre
- bőr-, haj- és kötőszöveti problémáknál

A kúra során a szervezet fokozatosan épül újra, ezért a látványos javulás türelmet igényel - a Schüssler-sók finoman, de tartósan hatnak.

HOGYAN HASZNÁLJUK?

A tabletták nyelv alatt elolvadva szívódnak fel, így gyorsan és hatékonyan fejtik ki hatásukat. 3 éves kor felett naponta háromszor, egyszerre legfeljebb négyféle só szedhető. A D6 és D12 potenciák nem vehetők be ugyanazon a napon - ezeket napi váltásban kell alkalmazni.

Külsőleg is használhatók: krémek, tonikok formájában, de itt is érvényesüljön a 20 perces szabály (lemosó, éjszakai krém stb.)



Klasszikus példa a „forró hetes”: tíz darab Magnesium phosphoricum tableta 2 dl forró vízben feloldva, lassan elkortyolva - görcsök, stressz vagy kimerültség esetén igazi megkönnyebbülés.

Fontos tudnivalók és óvintézkedések

- Erős laktózérzékenység esetén a készítmény nem ajánlott.
- Silicea idegentest (implantátum, protézis, szilikon, műér, műlencse stb.) esetén nem szedhető, mert előidézhetheti ezek elmozdulását.
- A készítményeket sugárzó eszközöktől távol kell tárolni, és a bevétel előtt-után 20 percig nem szabad enni vagy inni.
- Mentolt tartalmú termékeket (fogkrém, tea, rágó) a kúra ideje alatt kerülni kell.

EGÉSZSÉG SEJTSZINTEN

A Schüssler-terápia egyik legnagyobb értéke, hogy a test öngyógyító képességét aktiválja. Nem elnyomja a tüneteket, hanem finoman visszahangolja a szervezetet az eredeti ritmusára. A megfelelően kiválasztott sókkal már akár két hónap alatt érezhető a javulás, majd kontrollvizsgálat dönt a folytatásról.

Ahogy Dr. Schüssler fogalmazta: „A sókkal a legrövidebb úton elérhetők a kitűzött terápiás célok.”

A Schüssler-sók nem helyettesítik az orvosi kezelést, de hatékonyan támogatják a szervek, szövetek és sejtek harmóniáját. Ez a módszer a természetgyógyászat egyik szelíd, mégis intelligens formája, megtanít odafigyelni a test finom üzeneteire. És ez az odafigyelés gyakran már önmagában is gyógyító erejű.

Mádai Andrea

MÁDAI ANDREA

természetgyógyász, Schüssler-só terapeuta
reflexológus, akupresször

kislotusz.hu | facebook.com/kislotusz
andrea@kislotusz.hu | +36 70 276 1505



Zöld nyugalom

Mit adott nekem az erdőfürdőzés?

Amikor megszületett a kisfiam, egy szerető férj és egy csodás otthon vett körül Budapesten. Mégis úgy éreztem, mintha az addig színes, pezsgő életem hirtelen eltűnt volna.

Tanárként hivatástudattal, külföldön eltöltött évek tapasztalatával, barátokkal és élményekkel tele éltem. Anyává válva azonban minden egy csapásra átalakult. Cumit, ringatógépet, alvás-tréninget nem használtunk, 0-24-ben mellette voltam, együtt aludtunk, hordoztam, igény szerint szoptattam. A nehezebb, de számunkra természetes utat választottuk. Nem biztos, hogy ez volt a jó döntés, de ez jött belőlem.

A rohanó, elszigetelt városi életben nem volt körülöttem tágabb család, nem voltak olyan tapasztalt segítők, akikkel megoszthattam volna az örömeiket és a nehézségeket. A férjem mindent megtett, de főállásban dolgozott, én pedig gyakran maradtam egyedül a mindennapok kimerítő feladataival. A folyamatos alváshiány, a magány és a túlterheltség lassan krónikus depresszióba sodort. Eljött egy pont, amikor már nem láttam értéket magamban, és azt éreztem, talán a családomnak jobb lenne nélkülem. Ez volt a mélypont. Lassan megértettem, hogy szükségem van olyan tevékenységekre, amik visszatöltenek – így találtam vissza a tanításhoz, majd a természethez.

Nem egy erdőszéli séta volt az első lépésem a természet felé. Sokkal inkább egy hosszú, kanyargós út, amelyen a zene volt az első társ. Amikor a zenekarunkkal először utaztam Erdélybe, hogy a régiektől tanuljak népzene, még nem tudtam, hogy ez a kaland egy életre összefűz a természettel. Ott, a hajnali énekekben, siratókban, a falu szélén álló fák alatt éreztem meg először azt a mély, szavak nélküli köteléket, amely összekapcsolja az embert a földdel. Ez az élmény azóta is velem van. Megjelenik minden alkalommal, amikor



Fotó: Sebestyén László

felnézek a fák koronájára, amikor hallok az eső kopogását, vagy amikor csendben ülök a mohával borított talajon. A természet számomra olyan, mint a zene: mindig jelen van, finomhangolja a lelkemet, és emlékeztet arra, hogy van egy mélyebb ritmus, amihez érdemes igazodni.

Van egy kifejezés, amit sok erdőjáró ismer, de a szótárakban nem találod meg: erdőérzékenység. Ez a finomhangoltság akkor születik meg, amikor már nemcsak nézed az erdőt, hanem érzed is – a bőrödön, a lelkedben, a mindennapjaidban.

MI AZ ERDŐFÜRDŐZÉS?

Az erdőfürdőzés nem kirándulás, nem teljesítménytúra, és nem is sport. Sokkal inkább egy lassú, tudatos természetjárás. Egy séta, amely nem a megtett kilométerekről szól, hanem arról, hogy engedjük az erdőnek, hogy hasson ránk. Egy ilyen alkalmon kis területet járunk be lassan, aprólékosan. Figyelünk a hangokra, illatokra, fényekre, a talpunk alatt roppanó gallyakra, a bőrünket simító szélre. A tempó lassú, nincs sietség, nincs cél – csak a jelen pillanat.

Vezetőként különböző gyakorlatokat kínálok, amelyek segítenek mélyebben kapcsolódni a tájhoz. Egy csendes sétával kezdünk, majd vezetett relaxáció következik. Ezt követően mindenki önállóan is felfedezhet egy kis részt az erdőből, majd a körbe gyűlve megosztjuk egymással, mit tapasztaltunk – nem kötelező, de gyakran ilyenkor hangzik el az a mondat: „Nem gondoltam, hogy ennyire le tudok lassulni.” Az alkalmat egy teaceremónia zárja, ahol egy gyógynövény – gyakran a helyszínen gyűjtött – kap főszerepet. A tea nemcsak melegíti

a testet, hanem lezárja az élményt: mintha a természet egy utolsó, illatos öleléssel búcsúzna.

Az alapok minden séta esetében hasonlóak, de a hangulat és a fókusz változhat. Néha a sötétségben merülünk el, máskor egymás felé fordulunk figyelmünkkel, vagy éppen a természetért teszünk közösen.

ÉJSZAKAI ERDŐFÜRDŐZÉS – AMIKOR AZ ÉRZÉKEK FELÉBREDNEK

Az éjszaka különleges ajándéka, hogy amikor a látásunk kevesebbet ad, a többi érzékszervünk felerősödik. A szaglás például pillanatok alatt aktivizálódik – ilyenkor észrevesszük, hogy az élő fa és a holtfa illata egészen más. Az időérzékelés is átalakul. A sötétben minden mozdulat lassabb, megfontoltabb. Olyan, mintha az órák elveszítenék jelentőségüket, és csak a jelen maradna. A csoporttal együtt fokozatosan ismerkedünk az éjszakával, és sokan rájönnek: a félelmek nagy része pusztán a képzeletükben élt. Az éjszaka varázslatosá teszi az erdőt – és ez a fokozott figyelem ugyanúgy megélhető más fókuszú sétákon is.

KAPCSOLATERŐSÍTŐ ERDŐFÜRDŐZÉS – MEGHALLANI EGYMÁST

A mindennapokban gyakran csak beszélünk, de ritkán halljuk meg igazán a másikat. Az erdő csendje segít lelassítani, figyelmesebbé válni. Az egyik kedvenc gyakorlatom a „fa-randi”: mindenki választ egy fát, majd párja fájánál is eltölt egy kis időt, megfigyelve, miért lehet fontos a másiknak. Ez a kis szerepcsere meglepően sokat adhat a megértéshez. A figyelem, amit a másiknak adunk, hasonló ahhoz, ahogy az erdőhöz fordulunk: csendben, nyitottan, ítélet nélkül. És ez a figyelem nemcsak egymásnak adható meg, hanem a természetnek is.



Fotó: Shruti Ravinderan



VALKÓ ZSUZSANNA

erdőfürdő-vezető

www.erdofurdozes.com

www.instagram.com/erdofurdozes

zsuzsi@erdofurdozes.com | +36 20 930 8381

SZEMÉTGÝJTŐ ERDŐFÜRDŐZÉS – TENNI AZ ERDŐERT

Ezek az alkalmak különösen közel állnak a szívemhez. Mielőtt elmerülnénk a nyugalomban, teszünk egy lépést az erdőért: minden résztvevő egy zsáknyi hulladékot gyűjt össze. Ez a közös cselekvés nemcsak tisztábbá teszi a környezetet, hanem erősebbé a kapcsolatot is – egymással és a hellyel. Amikor letesszük a zsákokat, és elkezdjük a lassú sétát, a természet valahogy még inkább befogad. Mintha hálás lenne, hogy adtunk neki valamit, és cserébe még bőkezűbben osztja nyugalmát.

MIT AD AZ ERDŐFÜRDŐZÉS?

Számomra az erdő mindig emlékeztető: rendben van, ha néha összezuhanunk. A természetben mindig van hová visszatérni. Nem kér számon, nem sürget, csak ott van – és elfogad.

Az évek során láttam, ahogy az emberek megérkeznek egy-egy sétára – eleinte talán feszülten, fejben még a napi feladatok között, majd fokozatosan lelassulva, fellelve. Láttam, hogyan erősödnek a kapcsolatok, hogyan csökken a szorongás, és hogyan ébred fel újra a kíváncsiság a világ apró csodái iránt. A természet tisztán tart, megmutatja a saját közép-pontunkat, és visszavezet oda, ahol valóban otthon vagyunk. Elfogad olyannak, amilyen vagy. Egyetlen fa sem mondja a másik fának: „Kicsit nagy vagy. Kicsit sovány vagy. Túlérzékeny vagy. Ez és az vagy.” Minél több időt töltesz a természetben, annál jobban érzed majd magad a bőrödben. Megérzed, hogy az erdő szívesen lát.

Ez olyasvalami, amit elfelejtettünk. A kapcsolatunk a természettel azonban nem szűnt meg. Nem tudunk csak úgy megszabadulni tőle. Nem számít, mennyit fejlődünk technológiailag – minél jobban elszakadunk a természettől, annál egészségtelenebbek leszünk.

A jó hír az, hogy mindez nemcsak az erdőben van jelen. Ott van a városi parkban, a repedezett járdakövek között kibújó fűszálban, egy madárdalban, ami átszűrődik az ablakon. Ha megtanulunk így figyelni, kiderül, hogy bárhol lehet kapcsolódni hozzá. Ez a kapcsolat pedig mindenhol gyógyít.

Valkó Zsuzsanna



Az ájurvéda szemszögéből nézve ez az időszak a vata és kapha minőségek találkozási pontja: a szél és a csend, a mozgás és a nyugalom különös tánca. A hideg tél ösz-szezárja a testet, a lelket befelé fordítja - és ilyenkor különösen nagy szükségünk van arra, amit a karácsony szimbolizál: a belső fényre és a melegségre.

Az adventi készülődés a meghitt lassulást jelent. Bár az ájurvéda és a karácsony látszólag két teljesen külön világ, mégis kapcsolódhatnak: mindkettő a test és a lélek egyensúlyát keresi. Az egyik egy többezer éves indiai holisztikus gyógyászati rendszert, a másik a nyugati keresztény hagyományokra épülő ünnepet képviseli. Európában a karácsony a vata-kapha időszakra esik, a hideg és nedves télre. Ha ezek a dósák bennünk is túlzottan jelen vannak, nyugtalanságot, lassúságot, idegességet okozhatnak, vagy hajlamot a nyálkás betegségekre. Ehhez társul a karácsonyi stressz és a sok program, ami gyakran felborítja a belső ritmust.

Az ájurvéda ilyenkor a meleget, a rendszerességet és a táplálót, fűszeres fogásokat javasolja. Az ételek legyenek emészthetők, a zsírosság helyett fűszerekben gazdagok. A melegítő fűszerek - kardamom, fahéj, gyömbér, csillagánizs - nemcsak testünket melegítik, hanem lelkünket is átjárják. Egy csésze fűszeres tea a hidegben felmelegít, megnyugtat, és segít, hogy az emésztés tüze rendben legyen - mert ha az emésztésünk harmonikus, a lelkünk sem háborog.

Az adventi várakozás és a karácsony mentális és lelki gyakorlatként is értelmezhető. A csendes befelé fordulás, a hála gyakorlása, a kapcsolódás a szeretteinkhez, az év végi elengedés - mind a lassítás részei.

Örömök advent idején

A karácsony a fény születésének ünnepe. A világ kívül hideg és mozdulatlan, de a felszín alatt lassan megéled valami lágy melegség. Találjunk rá a meghitt pillanatokra.

Kiváló időszak, hogy megálljunk, elcsendesedjünk, és tudatosan jelen legyünk a pillanatban. A rituáléknak különösen nagy szerepük van ilyenkor, mert örömet varázsolnak a készülődésben: a gyertyagyújtás, a csendes, meghitt esték, az illóolajok használata, az aromaterápia, az önmasszázs és a meleg fürdő mind nyugalmat és tiszta tudatállapotot idéznek elő. Ezek az apró, tudatos szokások lehetővé teszik, hogy lassítsunk és oldjuk a feszültséget. Az advent és a karácsony azt jelenti, hogy megérkezünk önmagunkhoz, a szeretteinkhez, a csendhez, ahol a fény újra megszülethet. Így fonódik össze az ünnep és az ájurvéda üzenete: a tél nem csupán a megnyugvás ideje, hanem a belső átalakulásé is. A fény útja mindig belül kezdődik, és a legnagyobb ajándék a harmónia, amelyet magunkban teremtünk.

Az ájurvéda emlékeztet rá, hogy testünk, lelkünk és gondolataink ritmusát nem a naptár diktálja, hanem a finom belső hang, amelyet a téli csendben és az ünnep meghittségében hallhatunk meg a legjobban. A fény minden évben visszatér, még akkor is, ha hosszú volt a sötétség, mert minden sötétségben ott izzik a melegség, amely várja, hogy megszülessen.

Szeretetteljes ünnepet kívánok!

Mison Judit

MISON JUDIT
ájurvéda tanácsadó

www.kalaris6.webnode.hu
www.facebook.com/mison.judit
juditmission@gmail.com | +36 70 881 2712



Kis tappancsok, nagy kalandok

Minden kutyatulajdonos arról álmodik, hogy négylábú társa boldog, magabiztos és jól nevelt legyen. Ehhez azonban nem elég a szeretet és a finom falatok - elengedhetetlen a tanulás és a játékos képzés.

Petneházi Tekla több mint négy évtizede él a kutyázás világában: 14 évesen már önállóan vezetett csoportos foglalkozásokat. Első saját kutyáját, egy dobermannt, négyéves korában kapta, akit édesapja segítségével maga tanított, majd Héra nevű kutyájával sport- és munkakutya vizsgákon, versenyeken, szépségkiállításokon és bemutatókon is egyedül szerepelt. Az interjúban Tekla mesélt kutyás tapasztalatairól, a tréningekről, a kutyaoi és kutyasuli mindennapjairól, valamint arról, hogyan válhat a kutyával való csodás kapcsolat közös kalandd.

Édesapád 1978-ban alapította a Strázsa Kutya-iskolát Lágymányoson a Duna-parton. Hogyan emlékszel vissza az indulásra és milyen kedves élményeket őrzöl abból az időből?

Gyermek- és fiatalokom legszebb emlékei a Strázsa Kutya-iskolához kötődnek; igazi „örömkutyázás” volt ez a 15 év számomra. A nálunk tanuló gazdik is szívesen emlegetik ezt az időszakot, akik ma már szülők vagy nagyszülők. A Strázsa volt az első városi kutyakiképző iskola, míg a többi akkoriban főleg sport- és mun-

kakutyákkal foglalkozott. Részt vettünk vizsgákon, versenyeken és egyedi, jelmezes, zenés bemutatókon, dobermanokkal és magyarfajtákkal idegenforgalmi rendezvényeken, sőt, határon túl is szerepeltünk.

Már akkor is a mindennapi városi életre tanultunk, játékos feladatokkal, családias hangulatban. Rendszeresen szerveztünk közös programokat, évadzáró vacsorákat, kirándulásokat, ügyességi vetélkedőket, és részt vettünk európai kutyás találkozók.

Mi volt a legfontosabb, amit édesapádtól tanultál a kutyázásról és az iskolavezetésről?

A legfontosabb, amit édesapámtól tanultam, hogy a kutyákkal és a gazdikkal csak szívvel-lélekkel, teljes elhivatottsággal szabad foglalkozni. Tisztelettel és alázattal kell tekinteni a kutyák oktatására, és hivatásként kell végezni a munkát. Emellett megtanított a kreatív, szórakoztató feladatokra, a humoros óratartásra, valamint arra, hogy minden gazdira és kedvencére egyedi-
leg figyeljek, így mindenki sikerélménnyel és eredményesen tanulhat.

Hogyan élted meg azt az időszakot, amikor átvetted a vezetést és egyedül indultál tovább az úton?

Az iskolavezetést szinte egyik hétről a másikra kellett átvennem, mert építési munkálatok miatt el kellett költöznünk a korábbi telephelyünkről, így lett a Strázsa Kutyaiskola új bázisa a Népligetben. Édesapám ekkor már idős volt és sokat betegeskedett. A rendszerváltás gazdasági változásai mellett fiatal vállalkozóként kezdttem újra a kutyázást. Az új telephelyet ki kellett építeni, felszerelni, és bővíteni a szolgáltatásokat. Eleinte volt családi támogatás, majd egyedül maradtam, de közel 30 éven át vezettem a Strázsa Kutyaiskola és Panzió telephelyét, ahol csoportos és egyéni órák, napközis és bentlakásos képzések, panziós ellátás, kutyaotthon, valamint szépségkiállítások, agility és frisbee sportversenyek és nemzetközi események is zajlottak.

Nehéz döntés volt leadni a telephelyet? Mi motívált akkor, és hogyan találtál rá a mostani működési formára?

Hat évvel ezelőtt úgy alakult, hogy megváltam a telephelytől. Éjjel-nappal készenlétben kellett lennem, állandó intéznivalók és hatalmas felelősség mellett. Bár folyamatosan tartottam órákat, a kutyák oktatása hátterbe szorult a sok teendő miatt. Most, hat év elteltével újra teljesen a kutyákra tudok koncentrálni, és visszatért az életembe az örömkutyázás időszaka.

Hogyan épülnek fel a csoportos és az egyéni órák? Milyen különbségek vannak köztük?

A telephelyváltás zökkenőmentesen zajlott: egyik csoportos óra még a régi helyen volt, két nappal később már az új, népligeti rendezvényközpontban folytattuk. Az évek során a foglalkozások soha nem maradtak el, a tanítási szünet ismeretlen nálunk. Hetente négyszer tartok csoportos órákat 5-8 fővel, folyamatosan, még ünnepnapokon is. Az órák változatosak és játékosak, családi hangulatban tanítom a gazdikat és kedvenceiket a mindennapi élet fortélyaira. Nincs két egyforma óra, mindig van új feladat, és minden „kisdíákra” egyénre szabottan figyelek. A legtöbb tanítványom örökbefogadott vagy mentett kutya, 3,5 hónaptól 10-12 éves korig, oltottságuktól függően vehetnek részt a csoportos foglalkozásokon. Ha egy ku-



tya nehezebben kezelhető, a próbaóra után előbb néhány egyéni órát vesz, majd a harmadik-negyedik alkalomtól csoportban is részt vehet „padtárs” segítségével a közömbösítés érdekében. Az egyéni órák időpontja és helyszíne rugalmas, a gazdi igényeihez igazodva.

A városi tréningek újszerű és izgalmas részei a képzésnek. Miért tartod ezt fontosnak?

A Strázsa Kutyaiskola és Kutyaovi tanulóit a mindennapi életre készítjük fel. A szocializáció, engedelmeség és közömbösítés mellett a gyakorlás terepe a város: utcák, forgalmas helyek, plázák, tömegközlekedési eszközök, belvárosi forgatag. Ezek a városi tréningek az egyes csoportok tudásszintjéhez igazodnak, így minden kutya „élés helyzetben” tanulhat.

A foglalkozásokat gyakran kutyajátsszótéren kezdjük játékokkal, behívási gyakorlatokkal és talált élelem-megtagadással, majd „aszfalt betyárkodással” folytatjuk. A tréningek végén a kávézó- vagy presszótúra összeköti a gyakorlást a mindennapi élettel, és a gazdik is élvezik a közös programot.

Panziót és napközit is vállalsz. Hogyan zajlik egy nap, ha „kutyagyerekek” vannak nálad?

Mióta megváltam a telephelytől, csak családi környezetben vállalkozom kutyusokat panzióba vagy napközibe, egyszerre általában egy-két vendéggel, családból többen is lehetnek. Városi, lakáskörnyezethez szokott kutyákat fogadok, és inkább szitterként, „pótgazdiként” gondoskodom róluk: nincsenek bezárva, igény szerint viszem őket programokra, vagy a gazdi hozza őket.

A nap reggel a zöldövezetben kezdődik, például a Népligetben, majd együtt intézünk ügyeket, vásárolunk vagy kutyabarát helyekre megyünk. A „kutyagyerekek” szeretik a jövés-menést, ami szocializációs és tanulási szempontból is hasznos, ráadásul mindig „leesik valami” finomság formájában, így a gyakorlás és a játék egyszerre zajlik.

A nap további részében a kutyusok napirendjéhez, korához és habitusához igazodva erdőben, parkban vagy kutyajátsszótéren folytatjuk a programot ügyeskedéssel és játékkal, majd jön a pihenő, szieszta és „kanapéhuszárkodás”. Időnként távolabbi kirándulóhelyekre, vízpartra is megyünk. A panzió annyiban tér el a napközitől, hogy az éjszakát is nálam töltik a vendégek.

Milyen problémákkal fordulnak hozzád leggyakrabban a gazdik?

A gazdik leggyakrabban engedelmességi, közömbösítési és szocializációs hiányosságok miatt keresnek meg. Sok kutya mindenre reagál: emberekre, más kutyákra, a városi forgalom zajaira (roller, bicikli, motor), ami ugatást, félelemből vagy játékból fakadó agressziót okozhat. Az ilyen kutyák nehezen kezelhetők: húzzák a pórászt, nem hallgatnak a hívásra, nem maradnak helyben, így a gazdik nem tudnak velük biztonságosan közlekedni vagy vásárolni.

Fontos a talált élelem megtagadása is: a kutyáknak meg kell tanulniuk, hogy ne egyenek fel bármit az utcáról, mert az fertőző vagy mérgezett lehet. Az engedelmességi hiányosságok miatt sok gazdi kénytelen megválni kedvencétől, így több kutya kerül be vagy vissza menhelyekre. A legtöbb tanulóm felnőtt kutya, gyakran örökbefogadott vagy mentett, de soha nincs késő a tanulásra. Hosszú évek tapasztalata alapján a traumás



múltú kutyák is szépen fejlődnek a játékos, változatos feladatok során, már az első órákon felszabadulnak, és pár nap után örömmel tanulnak. A megfelelő oktatás, a gazdik kitartása, türelme és következetes gyakorlása mindig meghozza az eredményt.

Miben más ma egy kutyaiskola szerepe, mint 15-20 évvel ezelőtt?

Régebben a gazdik többsége már otthon elkezdte az alapvető engedelmességi feladatok tanítását, majd a kutyaiskolában fejlesztették tovább a tudást. Sok kutya részt vett sportversenyeken, a gazdik több időt és türelmet fordítottak kedvencükre, és a kutyatartás felelősségteljesebb volt. A kutyaiskolák közösségi szerepe erősebb volt: sok gyerek és fiatal járt az órákra, a családi légkör és a közös programok pedig a Strázsa Kutyaiskola sajátosságai, amelyek ma is megmaradtak.

Ma a rohanó világ miatt sokan mindent gyorsan szeretnének megtanítani, de a kutyák érző lények, minden egyéniség más, így a tanulási folyamatot nem lehet felgyorsítani. Különösen igaz ez örökbefogadott vagy mentett kutyákra, akiknek gyakran hányatott az előéletük. A mai gazdik többsége a mindennapi városi életre szeretné felkészíteni kedvencét, ami rendkívül fontos: megfelelő szocializáció és alap engedelmesség hiányában a kutya nehezen kezelhetővé válik, és a gazdi egyre nagyobb problémákkal szembesül.

Mi az a három legfontosabb dolog, amit minden gazdinak tudnia kellene a kutyanevelésről?

Következetesség, józan ész, türelem – és mindezt szívvel-lélekkel!

Vannak saját kutyusaid...meséld róluk egy kicsit!

Ötven évet éltem saját kutyusokkal. Bár mindegyikük élete hosszú és szép volt, számomra mindig rövidnek tűnt: velük együtt mindig meghalt belőlem egy darab. Rengeteg közös élmény és kaland fűződik hozzájuk.



PETNEHÁZI TEKLA
iskolavezető

+36 20 934 0808 | www.kutyaiskola-strazsa.hu
www.facebook.com/strazsa.kutyaiskolaespanzio
petnehazitekla@kutyaiskolastrazsa.hu

Sokáig dobermannjaink voltak, akikkel bemutatókon, versenyeken és kiállításokon vettünk részt, még külföldön is. Egy véletlen folytán lett egy angol bulldogom, mert az eredeti gazdijelölt lemondott róla. Én dobermannok mellett nőttem fel, a fiam pedig a bulldog kölyökkel, mindenhova együtt mentünk, még televíziós műsorokban is szerepelt.

Őt követte egy németjuhász, akit öt évesen fogadtam örökbe, és tizennégy éves korában vesztettem el. Korábbi idős gazdája nem igazán tudta kezelni. Féltem, hogy megtöri a gazdaváltás, de szerencsére gyorsan beilleszkedett: napközben a Népligetben volt velem, mindenhova vittem, sok közös programban vett részt, és igazi családi kanapékutya lett. Vizsgázott, jól nevelt volt, de már nem járt kutyás rendezvényekre.

Amióta ő elment az örök vadászmezőkre, nincs saját kutyám, de mindig körülvesznek a napközis „kutyagyerekek”, és a tanítványaimnak majdnem minden nap tartok órát. Így a szeretet folyamatosan áramlik.

Volt olyan kutyus a tanítványaid közül, akinek a története különösen megérintett?

Nem tudok – és nem is szeretnék – kiemelni egyetlen esetet sem. Bármennyire is hihetetlen, minden tanítványom megérintett. Sok évre visszamenőleg emlékszem még a nevükre is. Történettel vagy anélkül, mindegyikük az életem részévé vált, örökre. Rengeteg vannak, itt lent és odafent is.

Mit tanítanak neked a kutyák az életről?

Mondhatnám, hogy szeretetet, boldogságot, hűséget, de valójában sokkal többre tanítanak. Olyan bonyolult és összetett érzésekre, amiket szavakkal nehéz kifejezni. Egy biztos: nélkülük az életem elképzelhetetlen.



Az ünnepi időszak sok kutya számára stresszes a tűzijátékok és petárdák miatt. Mit tanácsolsz a gazdiknak, hogy minél nyugodtabbá tudják tenni kedvenceik napjait?

A szilveszter előtti napokban és az azt követő néhány napban is érdemes fokozott figyelmet fordítani a kutyák biztonságára. Ilyenkor mindig pórázon sétáltassuk kedvenceinket, vagy hosszú pórázon futtassuk őket. A kutyafuttatóban se engedjük szabadon, mert félelmükben akár ki is ugorhatnak. A kertben tartott kutyákat is vigyük be a házba, ne hagyjuk őket magukra, mert a tűzijáték és a petárdázás zajai és a fényjelenségek ijesztőek lehetnek.

Ne hagyatkozzunk arra, hogy eddig nem félt a kutya: egyetlen váratlan hang is pánikot okozhat, megremülhetnek, világá szaladhatnak. Szilveszter napján legyen rövid, pórázos séta, a vacsorát időzítsük korábbra, majd ezt követően már ne vigyük ki a kutyust. Sötétítsük be az ablakokat, kapcsoljuk be a televíziót vagy zenét. Ha ezek nem elegendőek, érdemes állatorvosi tanácsot kérni, és szükség esetén a javasolt nyugtatót alkalmazni.

Vannak kutyás karácsonyi hagyományaid?

Nálunk nincs karácsony Strázsa nélkül! Ezen a napon is tartunk csoportos órákat, és mindig megajándékozom a gazdikát és a tanítványaimat.

Mik a terveid a jövőre nézve?

Minden órára vannak új terveim, hogy sose legyen két egyforma foglalkozás, mindig legyen valami friss gyakorlat, ami fenntartja a „kisdíjak” érdeklődését. Imádom látni a tanítványaim boldog arcát és a gazdik vidám hangulata sem „kutya”. Továbbra is új helyszíneket keresek a városi tréningekhez, tervezek hajózást, karácsonyi villamosozást, mókás házversenyeket, bográcsozásokat, grillpartikat és kirándulásokat a csapattal.

Ha a „tanítványaid” adhatnának neked egy szuperdíjat a legjobb oktató kategóriában, mit gondolsz, mi lenne a díj neve?

Nem szeretnék szuperdíjat, és nem tartom magam a legjobbnak sem. Inkább olyan oktató vagyok, aki szívét-lelkét beleteszi a foglalkozásokba, élete hivatásának tekinti a kutyázást, és akinek könnybe lábad a szeme a mosolygós kutyapofák láttán, amikor minden feladat jól sikerül.

Mi az, ami a mai napig a legnagyobb örömet adja a munkádban?

A hobbim a munkám, a munkám az életem, az életem pedig a kutyák!

Molnár Éva



Azóta a cél változatlan: menteni, gyógyítani, esélyt adni – és közben megtanítani, hogyan lehet a nyusziknak valóban jó életet biztosítani. Az alapítvány munkájának középpontjában a rászoruló nyulak állnak: a beteg, sérült, elhagyott, utcán talált vagy krízishelyzetbe került állatok. A mentés azonban nem ér véget a befogással. Legalább ilyen fontos a felelős nyúl tartás kultúrájának terjesztése, a hiteles, gyakorlatias tudás átadása azoknak, akik már nyuszival élnek, és azoknak is, akik még csak gondolkodnak rajta. A nyúl érzékeny, intelligens társállat, aki ugyanúgy megérdemli a figyelmet, mint bármelyik kutya vagy macska – ezt a szemléletet igyekszik a szervezet minden megszólalásával képviselni.

A transzparencia az első pillanattól alapul. Ennek jegyében a szervezet 2019-ben csatlakozott az Adománygyűjtő Szervezetek Önszabályozó Testületéhez, és Etikus Adománygyűjtő Szervezet minősítést kapott; ugyanebben az évben közhasznú civil szervezetté vált. A támogatók felé vállalt elszámoltathatóság nem csak formai kérdés: bizalom nélkül nincs mentés, mentés nélkül pedig nincsenek megmentett nyuszik.

MENHELY HELYETT OTTHONOK HÁLÓZATA – ÉS EGY NYUSZIPARADICSOM

Az alapítvány nem üzemeltet klasszikus menhelyet. A nyuszik ideiglenes befogadónál és a csapattagok otthonaiban kapnak helyet, amíg felépülnek és örökbe adhatók lesznek. Ez a modell személyesebb törődést tesz lehetővé: az állatok nem tömegben, hanem családi környezetben lábadoznak. Emellett létrejött egy igazi „nyusziparadicsom” is: tágas, biztonságos kerttel és fűtött házakkal, ahol akár több tucat nyuszi élhet egyszerre kényelmes, nyugodt körülmények között. Ez különösen a tartósan beteg vagy idős nyuszik számára jelent otthont és biztonságot.

Nyuszi hopp!

egy ugrással a boldogabb élet felé

.....
A nyúlmentés 2014-ben indult útjára néhány elkötelezett állatbarát kezdeményezésére, amelynek eredményeként 2015. május 29-én megalakult az Első Nyúlmentő Alapítvány.
.....

A kapacitás véges, ezért a szervezet elsősorban az utcáról bekerülő és a beteg állatokra fókuszál. Ha van szabad hely, átvessz olyan nyuszikat is, akiket a gazdájuk kényszerhelyzet miatt (allergia, költözés, betegség, anyagi nehézség) már nem tud ellátni. Ilyen esetekben első lépésként közvetített hirdetés segíti az új, felelős otthon megtalálását, mert gyakran ez a leghumánusabb és leggyorsabb megoldás a nyuszi számára.

A mindennapi működésben önkéntesek, ideiglenes befogadók és szállításban segítők vesznek részt. Átlagosan 10–12 ideiglenes gondozó aktív, közülük 2–3 fő állandó bázist jelent, a többiek rotációban segítenek. Gyakori, hogy az „első nyuszi” marad – ilyenkor új „idi” keresésére van szükség, de az örömhír egyben megerősítés is: jó helyre került az állat.





VADNYUSZIK – A TERMÉSZET FELÉ VISSZAVEZETŐ ÚT

Kiemelt terület a mezei nyulak mentése és rehabilitációja. A szopós babák kézzel történő felnevelése nagy szakértelmet és napi többszöri, precíz gondozást igényel. A balesetet szenvedett felnőttek ellátása után a cél a repatriálás, vagyis a természetes élőhelyre való visszajuttatás. Azok a példányok, akik tartós sérülés miatt nem boldogulnának a vadonban, védett környezetben maradnak, ahol biztonságban élhetnek tovább.

FELELŐS ÖRÖKBEADÁS – TÖBB, MINT „TOVÁBBADÁS”

Az örökbeadás gondos kiválasztási folyamat, amelynek fókuszja a nyuszi életminősége. A szervezet nem ad nyuszt szaporításra vagy étkezési célra. Az új gazdik örökbefogadási szerződést írnak alá, és részletes tájékoztatót, tanácsokat, útmutatót kapnak. Az alapítvány utókövetéssel kíséri az állat sorsát, és probléma esetén támogatást nyújt.

A házinyuszi örökbeadása külön kihívás: a kisebb testű törpenyuszi ma is népszerűbbek, pedig a házinyuszi nyugodtabbak, ragaszkodóak, és kiváló társai lehetnek az embereknek. Fontos hangsúlyozni: egyik típus sem ketrebe való. A megfelelő tartás tágas kárámban vagy nyuszibiztossá tett lakásban biztosítható.

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁS – ALAPOKTÓL A SPECIÁLIS KEZELÉSEKIG

A szervezet a bekerülő állatoknak magas színvonalú állatorvosi ellátást biztosít. Együttműködésben állunk budapesti és vidéki rendelőkkel, így biztosítható a folyamatos ellátás. Az alapellátás minden egészséges, örökbe adható nyuszinál megtörténik: oltások, ivartalanítás, féregtelenítés, kokcidiózis elleni kezelés, parazitamentesítés. A speciális esetek – krónikus betegségek, baleseti sérülések, fogászati problémák – egyedi kezelési tervet kapnak. A hangsúly a megelőzésen, az időben történő diagnosztikán és a türelmes gyógyításon van.

KÖZÖSSÉG, ÖNKÉNTESÉG, LOGISZTIKA

A mentés csapatmunka. A háttérben adminisztráció, adatbázis-kezelés, kommunikáció, közösségi média, támogatói termékek szervezése, szállítás, pályázatírás, könyvelés és rendelőkkel való kapcsolattartás zajlik.

SZEMLÉLETFORMÁLÁS ÉS MÉDIA

Húsvétkor a nyuszi a figyelem középpontjába kerülnek. Ilyenkor az alapítvány forgatásokon, interjúkban mutatja be, mit jelent a felelős nyúltartás, és milyen feladat egy mentett állatról gondoskodni. A cél, hogy minél többen megértsék: a nyúl nem szezonális ajándék, hanem évekre szóló elköteleződés. Az év többi részében is folyamatos a tájékoztatás. A „Nyulak tartásának tízparancsolata” című kiadvány online és nyomtatott formában is elérhető.

EREDMÉNYEK ÉS SZÁMOK

Az elmúlt évtizedben több mint 2.000 nyuszi került az alapítvány gondozásába, és közel 1.500 talált felelős, szerető otthonra. A számok mögött egyéni történetek állnak: gyógyulások, második esélyek, biztonság. A szervezet emellett számtalan közvetített hirdetéssel is segít gazdát találni.

FINANSZÍROZÁS ÉS FENNTARTHATÓSÁG

Az alapítvány nem részesül állami támogatásban. A működés alapja az SZJA 1% és magánszemélyek, vállalkozások adományai. A legnagyobb tétel az állatorvosi költség, ezért minden támogatás közvetlenül a nyusziok jólétéhez járul hozzá.

HOGYAN SEGÍTHETSZ?

SZJA 1% felajánlása, pénzbeli adomány, tárgyi felajánlás, virtuális örökbefogadás, önkéntesség.

ZÁRSZÓ – MEGHÍVÁS EGY JOBB JÖVŐBE

Az Első Nyúlmentő Alapítvány története arról szól, hogy pici lépésekkel is nagy utat lehet megtenni. Egy megmentett nyuszi, egy sikeres örökbeadás, egy felépült vadnyúl – mind egy-egy apró csoda, amely mögött emberek állnak. A nyusziok hálásak minden esélyért.

Baráth Eszter

ELSŐ NYÚLMENTŐ ALAPÍTVÁNY

www.nyulmentoalapitvany.hu
www.facebook.com/elsonyulmentoalapitvany
nyulmentes@gmail.com



Kutyás. Élet. Mentés.



Közhasznú szervezetünk, a Mancs a Kézben Egyesület 2007-ben alakult, de tagjaink közül sokan már jóval korábban a mentőkutyák képzésével foglalkoztak – más keretek között.

Kutyáink családtagként élnek velünk, képzésüket napi rendszerességgel tréningekkel saját magunk végezzük, és minden kutyánk velünk tölti „nyugdíjas éveit” is. Csapatunk törzsét kb. 30 fő alkotja, minden tagunk önkéntes, család és civil foglalkozás mellett, szabadidőben végzi mentőkutyáink képzését és minden egyéb tevékenységet, mely ezzel az életformával együtt jár.

Kutyáinkkal eltűnt emberek keresésénél tudunk segíteni. Minden bevethető kutyánk nemzeti és nemzetközi vizsgával rendelkezik. Egyesületünk elsősorban Budapesten és Pest vármegyében végzi tevékenységét, de alkalmanként országosan is ellátunk feladatokat.

Csapatunk szervezett keretek között működik, fontos számunkra az együttműködés. Tagjai vagyunk a Budapest Mentőszervezetnek (BMSZ), a Nemzetközi Mentőkutyás Szervezetnek (IRO) és a Magyar Ebtenyésztők Országos Szövetségének (MEOESZ). Együttműködünk az Országos és Fővárosi Katasztrófavédelemmel és a Budapesti Rendőrfőkapitánysággal.

Egyik legemlékezetesebb bevetésünk 2023-ban történt. Február 6-án az éjjeli órákban az elmúlt évszázad egyik legerősebb, 7,8-as erősségű földrengése ráta meg Törökország délkeleti és Szíria északi részét, amit néhány órával később újabb földrengések követtek további pusztítást végezve. A katasztrófában több ezer épület omlott össze, közel 60000 ember veszítette életét, és

további 125000 sérült meg. Amint megérkezett a hivatalos felkérés, egyesületünk tagjai sem haboztak, 4 fővel és 3 kutyával csatlakoztak az induló mentőcsapatokhoz, hogy segítsenek a túlélők felkutatásában és mentésében.

A magyar mentőcsapatok 167 fővel és 29 mentőkutyával segítettek; összesen 35 túlélőt mentettek ki a romok alól, közülük legalább 5 gyermek volt. Dia és Kevlár a Baptista Szeretetszolgálat, Huba a Rescue 24 mentőcsapat tagjaiként Hatayban kutattak romok alatt rekedt emberek után. Szilárd, Annamari és Nova pedig a Katolikus Karitás, Budapest Mentőszervezetének csapatával Kahramanmaras városában vizsgálták át a romokat. Kitartó, félelmet nem ismerő munkával rengeteg kárhelyszínt kutattak át a túlélők után az egyhetes misszió alatt, miközben az időjárás és az utórengek is nehezítették a munkájukat.

Egy mentőkutya kiképzése minimum 2-3 évig tart, és már egészen kölyökkorban elkezdődik. Játékosan már 8-10 hetes koruktól tanítjuk őket a későbbi feladataik alapjaira. Fontos, hogy a kutya jól motiválható, jó idegrendszerű és embercentrikus legyen. Majdnem bármilyen fajtájú kutyából válhat mentőkutya, de a legjobb, ha kifejezetten munkára tenyésztett fajtákból választunk.

Fontosnak tartjuk, hogy a mindennapokban mintaként szolgáljunk családtagjainknak, szűkebb és tágabb baráti körünknek, ismerőseinknek és támogatóinknak is a kutyatartás, nevelés és a felelős állattartás tekintetében. Ennek részeként azt a nézetet valljuk, hogy



Fotók: Molnárné Golda Marianna

lehetőség szerint regisztrált, elismert tenyésztőktől vásároljunk kölyökkutyát, amely egy tudatos alomtervezéssel jött világra, felmenői ismertek és egészségügyi szűréseken átesettek. Így a lehető legjobb képességű és legegészségesebb kutyákkal tölthetjük majd el az előtünk álló 10-15, esetenként 20 évet.

Rendszeresen biztosítunk lehetőséget az érdeklődőknek nyílt napok keretében, hogy szabadon betekintést nyerhessenek munkánkba. Mindig nyitottak vagyunk tudásunk, ismereteink bővítésére, frissítésére, így időről időre részt veszünk oktatásokon, tanfolyamokon, külföldi speciális tréningeken az életmentéstől az etológián át a technikai ismeretekig, minden témában. Rendszeresen tartunk kutyáinkkal bemutatókat iskolákban, óvodákban, ahol a mentőkutyák munkájának gyakorlati bemutatása mellett a felelős állattartásról és az állatvédelemről is igyekszünk ismereteket terjeszteni. Hisszük, hogy az állatvédelem gyermekkorban kezdődik, az ekkor megismert és helyesen elsajátított alapok egy életre meghatározhatják a kicsik hozzáállását az állatokhoz.

Rendezvényeinkre önkéntes segítők mellett sokan kilátogatnak, ilyenkor lehetőségünk van beszélgetni az emberekkel, tanácsokat adni különböző általuk felhozott állattartási és viselkedési problémákra. Ezek az eseményeken szívesen biztosítunk helyet az állatvédő és fajmentő szervezetek mellett a felvilágosításban fontos szerepet játszó, haladó szemléletű állatorvosoknak is, akik nagyon hasznos ismereteket tudnak közvetíteni és nagy szerepük van a felvilágosításban.

Fontosnak tartjuk, hogy már gyermekkorban kialakuljon az állatokkal és emberekkel szembeni szociális érzékenység, valamint a környezetvédelem, az állatvédelem iránti elkötelezettség.

Véleményünk szerint a legfontosabb, hogy jó példát mutassunk mind tevékenységünk során, mind a hétköznapi életben. Szeretnénk pozitív értékeket közvetíteni mindazok számára, akikkel kapcsolatba kerülünk.

MANCS A KÉZBEN EGYESÜLET

mancsakezben.hu
www.facebook.com/mancsakezben
mancsakezben@gmail.com | +36 30 511 7310



Egyesületünk célja aktívan közreműködni az állatvédelemben, összekapcsolva ezt fő tevékenységünkkel, az emberi életek megmentésében segítséget nyújtó kutyáink kiképzésével és alkalmazásával. Egyesületünk kötelékében számos speciálisan képzett, bevetésre alkalmas kutya dolgozik, melyek területkutató, összedőlt épületet átvizsgáló, valamint nyomkövető és személykövető (mantrailing) képesítéssel rendelkeznek.

Az eltűnt személyeken segítő, lehetőségekhez mérten életek megmentéséhez hozzájáruló, különlegesen kiképzett kutyáink nyilvános bemutatása hozzájárul az emberek állatokba és kutyákba vetett bizalmának növeléséhez és fenntartásához. Ezáltal hangsúlyozva azt, hogy különleges és egyedi képességei miatt a kutya elengedhetetlen segítője és társa az embernek, az általa végzett munka pedig hozzájárul az állatok társadalmi elismertségéhez.

Bizonyított tény, hogy a gyermekkorban magunkévá tett élmények meghatározóak egész életünk során, ezért hiszünk a példamutatás és a megelőzés erejében. A mindenkor felnövő generáció részére a kutyával történő tanuláson keresztül szeretnénk átadni értékeinket, edukációs programjaink keretén belül. Ennek része az állatok ismerete és tisztelete, a nyugodt és biztonságos együttélési normákkal való megismertetés.

Az önkéntes tevékenységet nemcsak az állatvédelem, hanem az élet számos más területén nagyon fontosnak tartjuk. Oktatási eseményeink keretein belül szeretnénk felhívni a figyelmet az önkéntességre, mint szabadidős tevékenységre, és bemutatni kimondottan a kutyákkal való munkát és az abban rejlő lehetőségeket az érdeklődőknek. Szeretnénk pozitív és maradandó értékeket közvetíteni mindazok számára, akikkel kapcsolatba kerülünk. Hisszük, hogy példamutatásunkkal és kitartó munkával, apró lépésekkel globálisan is javíthatjuk az állattartási morált.

Pinkóczi Diána
elnök



A háziállatok számára a gazdi folyamatos jelenléte egyaránt jelenthet örömet és kihívást. Míg sok kedvenc számára biztonságot és nyugalmat hoz, hogy gazdáját állandóan látja, mások esetében az állandó figyelemfelkeltés igénye, a túlzott ragaszkodás vagy a megszokott rutin hiánya viselkedési problémákhoz vezethet. A home office időszaka kiváló alkalom arra, hogy mélyebb kapcsolatot alakítsunk ki kedvencünkkel, ugyanakkor fontos, hogy megtartsuk a napi struktúrát és a távolságot is. Ennek hiányában a gazdi visszatérése a munkahelyre komoly szeparációs szorongást idézhet elő, amely hosszú távon kedvezőtlen hatással van mind az állatra, mind a gazdára.

A HÁZI KEDVENCEK VISELKEDÉSÉNEK VÁLTOZÁSAI HOME OFFICE ALATT

A home office alatt csábító lehet, hogy minden pillanatban reagáljunk kedvencünk közeledésére, emiatt kedvenceink viselkedése sokszor látványosan megváltozhat. Egyes kutyák és macskák rendkívül boldogok, hogy több figyelmet és törődést kapnak. Ez a plusz közelség erősíti a gazdi és az állat közötti köteléket, csökkenti a stresszt és fokozza az állat biztonságérzetét. Ugyanakkor az állandó jelenlét ahhoz is vezethet, hogy a kedvencünk túlzottan hozzászokik a figyelemhez. Ez különösen azoknál az állatoknál jelent problémát, amelyek eddig egyedülállóan szoktak. A figyelemfelkeltő viselkedés – például ugatás, nyávogás, ölbe keredzkedés vagy tárgyak elhozása – gyakoribbá válhat. Macskák esetében előfordulhat fokozott aktivitás, asztalra ugrálás, illetve kíváncsiságból a munkaterület "elfoglalása". Fontos megfigyelni ezeket a változásokat, és megérteni, hogy gyakran a gazdi szokatlan otthoni jelenléte áll a háttérben, ami felborítja az állat megszokott napi ritmusát, ezért a figyelmünk ne legyen folyamatos, hanem tudatosan osszuk be a közösen töltött időt.

Home office kedvenceddel

Az otthoni munkavégzés az elmúlt években jelentős teret nyert, ennek következtében a kedvenceink viselkedése is megváltozik, amikor nap mint nap együtt töltenek hosszú órákat.

A SZEPARÁCIÓS SZORONGÁS KOCKÁZATA

A home office egyik kevésbé kedvező következménye lehet, hogy a házi kedvencek nehezebben viselik el, amikor a gazdi újra visszatér a munkahelyére. A szeparációs szorongás gyakran akkor alakul ki, ha az állat hozzászokik a folyamatos közelséghez, majd hirtelen magára marad. Tünetei közé tartozik az állandó ugatás, nyüsszítés, nyávogás, a lakásban okozott károk (rongálás), pánikszerű viselkedés vagy étvágytalanság. Kutyáknál különösen gyakori, de macskáknál is előfordulhat szokatlan, nyugtalansággal teli viselkedés. A szeparációs szorongás nemcsak az állatra, hanem a gazdára is negatív hatással van, hiszen bűntudatot, feszültséget okoz. A megelőzés érdekében már a home office időszakában érdemes kialakítani olyan rutint, amelyben az állat megtapasztalja a rövidebb „egyedül léteket”, ezzel felkészítve őt a jövőbeli változásokra.





STABIL NAPI RUTIN KIALAKÍTÁSA

A stabil napi rutin a kulcsa annak, hogy az állat kiegyensúlyozott maradjon, függetlenül attól, hogy a gazdi otthon dolgozik vagy sem. Az etetés, séta, játék és pihenés időpontjait célszerű minden nap azonos időben tartani. Ez segít az állatnak abban, hogy kiszámítható és biztonságos keretek között éljen.

A gazdinak érdemes „munkaidőt” kijelölni, amikor az állat kevesebb figyelmet kap, így nem alakul ki állandó igénye a folyamatos kapcsolatra.

Napi rutin tipp kutyáknak:

- A munkanap kezdetén kezdetünk egy kiadós sétával (mondjuk abban az időablakban, mikor korábban a munkába járás ideje volt), majd hazatérve jöhet egy kis engedelmisségi gyakorlat, jutalomfalattal. Utána pedig következhet a reggeli. Így a munkaidő első pár órájában nyugodtan pihenhet a pajtás. 1-1,5 óra után jöhet egy „pisiszünet” vagy pici játék, majd vissza a pihenéshez/munkához. Kinek-mi.
- Az ebédidő alatt jöhet a közös idő megint, utána pedig egy kis sétával oldhatjuk a saját és kedvencünk feszültségét is.
- A délutáni időszak hasonló a délelőttihez, 1-2 rövid pisi- vagy játékszünettel.
- A munkaidő végén érdemes a hazajárás időtartamát a délutáni sétával tölteni, így a hazatérés után kényelmesen jöhet a gazdinak is egy kis én-idő.



A macskáknál is fontos a napirend: etetés, játék, majd csendes pihenés. Az ő esetükben egy kis simogatás és egy kis játék nagyon könnyen beilleszthető a home office-os munkaidőbe. Összességében a cicák rendkívül hálásak azért, ha egész nap otthon vagyunk, jót tesz nekik a folyamatos jelenlét. Ha a rutin állandó marad, akkor kedvenceink biztonságérzete is fokozódik, a stressz pedig csökken.

JÁTEKIDŐ A HOME OFFICE ALATT

A home office során érdemes olyan tevékenységeket beiktatni, amelyek rövid időre megtörik a munka monotonitását, ugyanakkor a kedvenc számára is örömforrást jelentenek. Ilyenek az interaktív játékok – például jutalomfalat-töltős puzzle vagy intelligenciajáték – amik segítenek az állat mentális lefoglalásában. A kutyák esetében rövid, 5-10 perces apport- vagy engedelmisségi gyakorlások is sokat jelenthetnek, míg a macskák számára lézerfényes játékok vagy horgászbot használata kiváló lehet. Fontos azonban, hogy a játékidő ne mindig ugyanakkor legyen: a gazdi jelezze, hogy mikor ér rá, mikor alkalmas a játékidő. A munka idejére a kedvenc pihenjen, ezzel is hozzájárulva a nyugodtabb időszakokhoz. A rövid, vidám játékos szünetek nemcsak az állatnak, hanem a gazdinak is segítenek felfrissülni, és javítják a munkateljesítményt.

A home office ideális lehetőség a gazdi és kedvenc közötti kapcsolat elmélyítésére, de megfelelő keretek és szokások nélkül könnyen problémákhoz vezethet. A stabil napi rutin kialakítása, a szeparációs szorongás tudatos megelőzése és az aktív játékidők bevezetése egyensúlyt teremt a munka és a kedvencel való törődés között. Az állatok számára a kiszámíthatóság és a rendszeresség ad biztonságérzetet, amely lehetővé teszi, hogy akkor is nyugodtak maradjanak, ha a gazdi nincs otthon. A jól felépített home office rutin az állat jóllétét biztosítja és egy harmonikus, kiegyensúlyozott kapcsolat alakulhat ki.

Állatbarát Tudástár -Prophyl Állatpatika

PROPHYL ÁLLATPATIKA
www.allatpatikamohacs.hu
www.facebook.com/prophylallatpatika
www.instagram.com/prophylpatika
patika@prophyl.hu | +36 30 636 3788



Táplálkozás és alternatív terápiák

daganatos betegség esetén

A kiegyensúlyozott étrend kialakítása kulcsfontosságú a szervezet optimális működéséhez, fejlődéséhez és regenerációjához.



Legyen szó egy megváltozott állapotról vagy az egészségben bekövetkezett változásról, az étrend mindig támogatólag alakítható és egyénre szabható. Így a minőségi élet fenntartása és a szervezet regenerációs folyamatai mindenki számára elérhetőek.

A tápanyagok hatása a szervezetre már az anyaméhben elkezdődik, ezért az állapothoz igazított étrend mielőbbi kialakítása a prevenció minden szintjén kiemelt jelentőségű. Akár az egészség megőrzéséről, akár egy megváltozott állapotról, akár a rehabilitáció időszakáról beszélünk, a megfelelő tápanyagok minőségi és mennyiségi bevitele kulcsfontosságú.

A mai világban hatalmas mennyiségű információ érhető el az interneten és a könyvesboltokban, ezért gyakran nehéz megbízható forrást találni a helyes út kialakításához. A táplálkozás felmérése és a megfelelő irány meghatározása az adott betegségszakaszban nem egyszerű feladat, ezért fontos időben dietetikus szakember segítségét kérni.

Sokszor tapasztalható, hogy a vélt nehézségek, valamint a korlátozásoktól és lemondásoktól való félelem miatt az érintettek túl későn fordulnak szakemberhez. Az időben meghozott döntés és az időben elkezdett életmódváltás nemcsak a megelőzésben, hanem a betegség kezelésében és a felépülésben is kiemelt szerepet játszik. A hatás mindig erősebb, ha az étrend mellett a fizikai aktivitásra és a mentális

egészségre is energiát fordít az egyén. Ez a hármas kombináció csökkentheti a kialakulás kockázatát és növelheti a gyógyulás esélyét.

Daganatos érintettség esetén mindenképpen több szakma együttműködésére van szükség, hogy a holisztikus szemlélet érvényesülhessen. A hagyományos orvosi kezeléseket kiegészítő alternatív terápiák (pl. fitoterápia, fülakupunktúra, mentálhigiénés módszerek) is fontos szerepet kapnak a mindennapokban. Emellett érdemes a környezetre is fókuszálni: a nyugodt, kiegyensúlyozott légkör nemcsak az érintettre van jó hatással, hanem a körülötte élőkre is, akik támogatják őt a folyamatban.



AZ ÉTREND KIALAKÍTÁSÁNAK ALAPVETŐ SZEMPONTJAI

Megváltozott egészségügyi állapotban az étrend kialakítása széles spektrumot ölel fel. Nincs univerzális étrend vagy egyetlen bevált tápanyag, ami mindenkinek jó. A tervezés során érdemes figyelembe venni:

- az egyén szervezeti állapotát (pl. alutápláltság esetén a szükséges tápanyagmennyiséget kell biztosítani a szélsőséges diéták helyett),
- az érintett szerv vagy szervrendszer működését,
- az esetleges megváltozott anatómiai helyzetet (pl. műtét után az emésztőtraktus működése más lehet, ezért tehermentesítés szükséges),
- a prevenció szintjét (családi halmozódás miatti megelőzés vagy kiújulás megelőzése),
- az orvos utasításait az étrendre vonatkozóan (pl. bizonyos kemoterápiás szerek vagy gyógyszerek kontraindikációt jelenthetnek egyes tápanyagokkal),
- a műtét tervezett idejét (műtét előtt a szervezet felkészítése, műtétig a szervezet tehermentesítése, műtét után a megváltozott anatómiai helyzethez igazítás),
- az egyén biztonságérzetét (pl. kialakult averzió esetén a megfelelő helyettesítő étel kiválasztása növeli a biztonságérzetet, ami pozitívan hat az állapotra).

Fontos hangsúlyozni, hogy még megváltozott egészségi állapot esetén is sok minden bevezethető az étrendbe, ha megtaláljuk a megfelelő mennyiséget, formát vagy helyettesítőt. Az étel a szervezet számára életet jelent, ezért fontos olyan határokat kijelölni, amelyek nem terhelik a tudatot, de a szervezet számára építő jellegűek. A felesleges megszorítások vagy erőltetett tartalmak negatív hatással lehetnek a szervezetre és a mentális egészségre.

ALAPPILLÉREK A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁSBAN

Daganatos érintettség esetén az étrend több alapvető pillérre épül. Az egyik a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel. Kerülendők az alkoholos italok, cukros üdítők, szénsavas italok, alacsony gyümölcstartalmú levek és egyéb hozzáadott cukrot tartalmazó italok. A természetes vagy mesterséges édesítővel készült italok sem javasoltak, mert befolyásolhatják a szénhidrát-anyagcserét. A smoothie-k és turmixok fogyasztásánál fontos a mennyiség és az összetétel, mert túlzott fogyasztásuk energiahányos állapot kialakulásához, testsúlycsökkenéshez vagy tápanyageltolódásokhoz vezethet. Jó választás a tisztított vagy szűrt víz, a szénsavmentes ásványvíz és az állapotnak megfelelő gyógyteák.



A másik alappillér a mikrobiom támogatása és erősítése. Ez segíti az anyagcsere folyamatok stabilizálását, az emésztést, a tápanyagok megfelelő felszívódását, csökkenti a bélrendszeri mellékhatásokat és erősíti az immunrendszert. Ehhez fontos a megfelelő folyadékbevitel, a rostban gazdag ételek, az élőflórás termékek és probiotikumok rendszeres fogyasztása.

A megfelelő energiaellátás és a testtömeg fenntartása érdekében a gabonafélék rendszeres szerepeltetése ajánlott a tápanyagok, különösen a főétkezések alkalmával. A teljes értékű gabonák, rozs, zab és lenmag a mikrobiom támogatásához is hozzájárulnak.

A zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagítja az étrendet. Antioxidáns hatásuk különösen a sötét színű zöldségek és gyümölcsök esetében (pl. cékla, vörösbogyós gyümölcsök, sóska) fontos a szabad gyökök megkötésében. A biológiai hatás eléréséhez napi 4–5 alkalommal, megfelelő mennyiségben javasolt fogyasztásuk.

A testösszetétel és az izomrendszer megtartása érdekében a fehérjebevitelnek kiemelt szerepe van, amely növényi vagy állati eredetű forrásokból is fedezhető. Vegetáriánus étrend esetén érdemes szakember segítségét igénybe venni a megfelelő hasznosulás biztosításához.

RIZIKÓTÉNYEZŐK

Számos anyag és életmódbeli tényező hozzájárulhat a daganatos betegségek kialakulásához, de a helyes étrenddel ezek kockázata csökkenthető. Elsősorban az ultrafeldolgozott élelmiszerek kerülendők, mert adalékanyagokat, tartósítószerket és kemikáliákat tartalmaznak, amelyek terhelhetik az immunrendszert, miközben tápanyagtartalmuk gyakran alacsony.

A peszticidek a növénytermesztés során felhasznált vegyszerek, melyek kórokozók elleni védekezést szolgálnak. Ezért érdemes alaposan megválogatni az élelmiszerek forrását, vagy bio termékeket fogyasztani daganatos betegség esetén, hogy a szervezet és az immunrendszer tehermentesüljön.

A nitrátok a túlzott műtrágya-használat következtében halmozódhatnak fel a növényekben. Az élelmiszeripar nitrites pác-sókat is alkalmaz, főleg húskészítményeknél, így ezek kerülése szintén javasolt daganatos étrend esetén. A pirítás, pörkölés és füstölés során karcinogén vegyületek keletkezhetnek. Az ilyen eljárással készült ételek (pl. füstölt kolbász vagy többször felhasznált zsiradékok) negatívan befolyásolhatják a szervezet működését, ezért kerülendők.

Az emelkedett testsúly vagy elhízás sem optimális a szervezet számára. A megfelelő életmód, táplálkozás és mozgás révén kialakított testsúlyoptimalizálás elengedhetetlen az immunrendszer és a szervezet megfelelő működéséhez. Ez nemcsak a prevencióban fontos, hanem már kialakult betegség esetén is kiemelt fókuszpont.

AKTÍV HATÓANYAGOK

Bizonyos aktív hatóanyagok és molekulák hatását egyes daganattípusoknál a tudomány már visszaigazolta, ezért érdemes ezekre figyelmet fordítani megváltozott egészségi állapot esetén:



RÉPÁSI ESZTER

onkológiai területre specializálódott dietetikus,
fitoterapeuta, fülakupunktúrás addiktológus

<https://repasieszter.hu>
tapanyagplusz@gmail.com | +36 30 642 3456



- **Rezveratrol:** elsősorban kivonat formájában javasolt, mert élelmiszerrel a hatékony mennyiség nehezen biztosítható. Megtalálható vörös szőlőben, földimogyoróban, céklában, kakaóban és bogyós gyümölcsökben (pl. áfonya).
- **Élelmi rostok:** teljes kiőrlésű gabonákkal, zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztásával biztosíthatók.
- **Antioxidáns hatású színanyagok, polifenolok, flavonoidok:** pl. cékla, spenót, sóska, szeder, áfonya, melyek a szabad gyökök megkötésében játszanak szerepet.
- **Minőségi zöldtea:** daganatellenes és gyulladáscsökkentő hatású katechint biztosít a szervezetnek.
- **Egyéb antioxidáns vegyületek:** C-vitamin (pl. homoktövis), D- és E-vitamin, valamint propolisz.
- **Aktív növényi hatóanyagokat tartalmazó zöldségek:** káposztafélék, karfiol, kelbimbó, brokkoli.

Számos további életmódbeli tényező, nyersanyag és aktív hatóanyag létezik, amelyek hatását a tudomány már igazolta. Az étrend módosítása vagy étrend-kiegészítők alkalmazása előtt azonban mindig érdemes kezelőorvossal vagy dietetikussal egyeztetni a megfelelő, felügyelt fogyasztási protokoll érdekében.

TÁPLÁLKOZÁST KIEGÉSZÍTŐ ALTERNATÍV TERÁPIÁK

Az alternatív terápia, például a fitoterápia, segíthetnek a daganatos kezelések mellékhatásainak csökkentésében, mint a testsúlycsökkenés, hányinger vagy étvágytalanság. Emellett támogathatják az immunrendszert, az emésztést, a stresszkezelést és a regenerációt.

A fülakupunktúra is hasznos lehet, hozzájárulhat a fájdalom csökkentéséhez, az alvás minőségének javításához, a depresszió kezeléséhez, valamint a relaxációhoz és stresszkezeléshez. Ezek a hatások közvetve a táplálkozásra és a tápanyagok hasznosulására is kihatnak.

Minél hamarabb ismeri fel az érintett a rizikótényezőket és kezdi el szakember segítségével módosítani az életmódját, annál nagyobb mértékben növelhető a szervezet védekezőképessége és az életminőség megváltozott egészségi állapot esetén.

Répási Eszter

Gasztrokaland a Rendek Tanyán

A tanyasi élet egyszerre romantikus álom és kihívás: természetközelség, önellátás, és néha derékig érő sár és dagonyázó mangalicák. A Kiskunság szívében van egy hely, ahol a látogatók bepillantást nyerhetnek a pusztai emberek mindennapjaiba, megismerhetik a hagyományos étkezési szokásokat, és felfedezhetik ezt az egyedülálló, sok hasznos tudást és tapasztalatot őrző világot.

A Rendek Ökogazdaság és Tanyamúzeum a család ősi birtokán működik, közel húsz hektáron, ahol két generáció tartja fenn a gazdálkodást. A Tanyamúzeumot 1997-ben nyitották meg, és nem csupán a hagyományos gazdálkodás fortélyait mutatják be, hanem azt is, hogyan lehet harmóniában élni a természettel, megőrizve a régi paraszti kultúra értékeit. A gazdaság vezetője, Rendek Lászlóné Olga mesélt a tanyasi mindennapokról, a fenntartható gazdálkodásról, és arról, miért fontos, hogy a jövő generációja is megismerkedjen a helyben termelt növényekből és háztáji állatokból készült egészséges élelmiszerekkel.

Hogyan épül fel a gazdaságotok, és milyen szempontok szerint szervezitek a mindennapi munkát?

Gabonaféléket termesztünk magunknak és állatainknak, ősgyep legelőink vannak, szántóföld a zöldségeknek és gyógynövényeknek, valamint tájfajta gyümölcsfáink. A munkálatokat az évszakok és az időjárás határozzák meg, amelyekhez nekünk mindig alkalmazkodnunk kell.

Milyen növényeket termesztetek a gazdaságban, és miért pont ezekre fókuszáltok?

A csapadékhiány miatt szinte teljesen át kellett alakítanunk a növénytermesztést, mert csak a szárazságtűrő, régi fajta növények bírják a meleg időjárást. Vegyes zöldséges kertünkben paradicsomot, paprikát, salátát, sárgarépat, petrezselymet, tökfélét, édesburgonyát, valamint gyógy- és fűszernövényeket termesztünk. Gyümölcsöt a vegyes gyümölcsös ültetvényünk ad, melyben van alma, körte, birs, meggy, barack, szederfa és egy kisebb fiatal homoktövis rész is.

Hogyan hatnak a termesztési módszereitek – mulcsozás, komposztálás, vegyszermentesség – a zöldségek és gyümölcsök ízére és minőségére?

Teljes mértékben meghatározza a termesztési mód és a fajta a megtermelt élelmiszer ízét és zamatát. A talajtakarás, azaz mulcsozás nélkül már nem tudnánk termeszteni, mert a talaj annyira felmelegszik, hogy a növényeink megfőnének. A vegyszermentesség nálunk gyermekkorunk óta természetes, így a termények tiszták, egészségesek és ízletesek.

Melyik növényeket nyújt új élményt a látogatóknak vagy teszi különlegessé a kínálatot?

Mindig meg kell újulnunk, alkalmazkodnunk a természethez. Több éve kutatásokban is részt veszünk, és figyeljük a növényeket pontosan olyan szempontok szerint, hogyan bírják ezt a klímát, és hogyan szaporíthatók tovább. Például a Salone del Gusto-n Torinóban mangalica kolbászt cseréltem homoki babra egy afrikai hölgygel - ez is különlegesség, mint a banánuborka. Nekünk nem is a különlegessége a legfontosabb, hanem hogy természetközeli legyen. Emellett itthon is sok olyan növényt próbálunk ki a génbankból, mint például a kékburgonya vagy dédszüleinktől örökölt világoszöld görögdinnye.

Milyen szerepet játszanak a helyben termelt zöldségek, gyümölcsök és fűszernövények a mindennapi étkezésben?

Ez nálunk az alap - a kertből és az ősgyepről táplálkozunk. Természetesen e mögött sok tapasztalat van, amit kiskorunk óta gyűjtöttünk, az örökölt tudás mellett, amit később saját magunk is megtanultunk. Ismerjük a vadontermő növényeinket is, amelyek különleges ízeket adnak az ételeinknek. Nekünk gyerekkorunk óta megvan az ízlésünk, az ízeleink. Én például 6 éves korom óta főzök.

Milyen őshonos állatfajtaikat tartotok, és miért fontos ezek megőrzése a gasztronómiai kultúra szempontjából?

Racka juhunk, mangalicánk és őshonos tyúkjaink vannak. Állataink húsának íze egészen más, mint az elzártan tartott állatoké, hiszen szabadon legelnek az ősgyepen, napfény és friss levegő éri őket. Ha ezeknek az állatoknak a húsához semmi más fűszert nem teszünk, csak jó sót, akkor is ízletesek. A legeltetett állatok húsa a legjobb minőségű, mert a sok ásványi anyag és vitamin belekerül a húsba.



Hogyan biztosítjátok, hogy az állatok természetközeli környezetben, stresszmentesen éljenek, és milyen hatással van ez a hús, a tojás vagy a tej minőségére, ízére?

Annyi állatot tartunk, amennyinek tudjuk biztosítani a legelőt és az élelmet. Nem mindegy, hogy egy állat szabadon legelészthet-e, vagy szűk helyre zárva, mesterséges táppal etetve nőtt fel. A szabad tartásban nevelt állatok erősebb izomzatúak, zsíreloszlásuk kiegyensúlyozottabb, ami szaftosabb, porhanyósabb húst eredményez. Amit az állat eszik, az közvetlenül befolyásolja a húsát is. A természetes takarmányok, mint a fű, a szemes gabona vagy a zöldségek, több tápanyagot és jobb ízvilágot adnak a húsnak. Csak akkor lesz a hús ízletes és egészséges, ha az állat nyugodt. A stressz - például a vágás előtti szállítás - sokat ronthatna a minőségen. A jó tojás és tej titka is a takarmányozásban, a minőségi gabonában rejlik. Ha a tyúkokat megfelelően etetjük, kiváló minőségű tojásra számíthatunk. Felelősséggel tartozunk minden állatért, amelytől a hús, a tej és a tojás származik.

Mesélj a mangalica- és egyéb termékeitekről: mi teszi őket különlegessé, és hogyan őríztek meg a hagyományos ízüket?

A mangalica hazánk ikonikus sertésfajtája. Termékeink különlegességét a családi recept és a tartásmód adja, amit dédszüleinktől örököltünk tovább. Állatainkat életük során gondosan etetjük, és haláluk után ők szolgálnak táplálékkul. Méltó módon tartjuk, vágjuk és dolgozzuk fel őket. Húskészítményeink stresszmentes állattartásból származó, nyugodt, kiegyensúlyozott életet élt, kétéves mangalicából készülnek. Nagyon népszerű nálunk a mangalica szalonna, zsír, töpörtyű és kolbász.





RENDEK ÖKOGAZDASÁG ÉS TANYAMÚZEUM

6041 Kerekegyháza, Kunpuszta 81.
okomuzeum.hu

facebook.com/redek.tanya.kiskunsagi.okomuzeum
olga.redek@gmail.com | +36 20 386 2522

Mi teszi egyedivé a saját gabonákból készített kenyeret, péksüteményeket?

Maga a kezünk melege adja az egyediséget, ahogyan készítjük. A kemencénk is különleges, hiszen a férjem építette saját kezűleg. Benne van a munkánk, a szeretetünk és a hagyományunk.

Hogyan zajlik a disznóvágás, és mely autentikus lépések maradtak meg a mai napig?

A hagyományörzéshez hozzátartozik a disznóvágás is, rendszeresen része a téli programjainknak. Ez az egyik legkedveltebb csapatépítő kalandunk, a résztvevők hosszú idő után is örömmel emlékeznek a nálunk töltött időre. A disznóvágás során a vendégek megismerkedhetnek a hagyományos folyamatokkal: a mangalicát gondosan elkábítjuk, a leölés után a vért frissen felfogjuk a hurka és kolbász készítéséhez. A húst feldaraboljuk, a zsírosabb részek szalonnává, a soványabbak sonkává és pecsenyévé alakulnak. A kolbászt és szalonnát hagyományosan füstöljük, a hurkát frissen töltjük. Húst úgy is tehetünk az asztalra, hogy közben tiszteletben tartjuk az állatot. Családdal, barátokkal dolgozzuk fel a disznót, ahogy régen, így a gyerekek és felnőttek évről évre tanulhatnak a hagyományos módszerekről és a közösségi élet fontosságáról.

Hogyan mutatjátok be az érdeklődőknek a gazdálkodó életforma mindennapjait, miközben hasznos praktikákkal, gasztronómiai tippekkel is ellátjátok őket?

Munkánk egyik lényeges eleme, hogy formáljuk az ide látogató gyermekek és felnőttek szemléletét a mai kifordult világban. Az élelem-önrendelkezés lenne a legfontosabb az életben maradáshoz és az egészség megőrzéséhez. A szó sokat mondó: EGÉSZSÉG, ami az egészszre vonatkozik - a fizikai mellett a lelki és szellemi életre is. Ha ki tudnánk zárni a külső hatásokat, a tanyai életforma teljes mértékben biztosítaná az egészséget, ahogy régen is tette. Bemutatjuk a tágabb környezetünket, az építészeti kultúrát, az életvitelt, szokásokat, a szezonális népi ételeket és a tartósítási eljárásokat. A szabadban, a kertben lehet meditatálni is, ami szintén része az egészség megőrzésének.



Milyen népi és kézműves hagyományokat ismerhetnek meg a látogatók, amiket a hétköznapiakban is hasznosíthatnak?

A racka juh szőréből és más természetes anyagokból készítettünk autentikus szövést és körmönfónást. Emellett a látogatók megtanulhatják a kézműves élelmiszerek elkészítését is, például kenyér, tészta vagy sajt formájában.

Manapság sajnos nagyon elszakadtunk a természettől, a növényektől, az állatoktól. Miért tartod fontosnak, hogy a fiatalok is megtapasztalják a növénytermesztés és állattartás szépségeit, a tanyai élet alapjait?

Az idősebbeknek kötelességük átadni a tudásukat a fiataloknak. Mi ebben is példát mutatunk: gyermekeinknek már átadtuk, és ezt nyújtjuk a látogatóknak is. A gyökereink mélysége azt bizonyítja, hogy a gyökeret vert embert nem könnyű eltántorítani a szándékától. Jellemző ránk a kitartás, amit mindenképp példaértékűnek tartunk, és elmondjuk a fiataloknak, hogy ebből erőt merítsenek. Fontos a fokozatosság: lépcsőről lépcsőre haladni, életcél találni, megmutatni, hogy a munkának van értelme, haszna és öröme. A kerttel és az állatokkal való bánásmód maga egy terápia, ami jó érzésekkel tölt el.

Hogyan látod a helyi termelés és a fenntartható gazdálkodás jövőjét Magyarországon?

A fenntarthatóság számomra a mai rohanó élet és a túlzott technikai eszközhasználat visszafejlesztését jelenti. Újra kell tanulnunk a fogyasztói társadalom ellentétét: hogy ne pazaroljuk a természeti értékeinket, és tisztelettel forduljunk az anyaföld felé. Az élelmünkben is meg kell jelennie a hagyománynak, a kultúrának, az örökségnek és az identitásnak - ezek nélkül nincs jövőnk a földdel együttműködő gazdálkodásban.

Molnár Éva



Télbe zárt ízvarázs – szezonális finomságok

A tél sem csökkenti a természet bőkezűségét: a tápanyagokban gazdag termékek igazi ajándékok az asztalunkon. Használjunk ki minden kincset!

A hideg idő beköszöntével egyre inkább vágyunk a melegengető, tartalmas és színes fogásokra. A konyhát ilyenkor megtölti a sütőtök, alma és a fűszerek illata - igazi gasztronómiai élményvilág költözik a mindennapokba. A tudatosan összeállított étrend a téli hónapokban is támogatja egészségünket és jó közérzetünket, miközben a finom ízekről sem kell lemondanunk.



SÜTÖTÖKÖS SZENDVICSKRÉM

Hozzávalók (4 főre)

400 g tisztított sütőtök, 4 gerezd fokhagyma, 1 fej vörshagyma, 1 ek méz, 1 ek étolaj, ízlés szerint só és bors, 7 db friss zsályalevél, 150 g krémsajt, 1/2 db citrom leve, 1 ek kacsaszír, 8 szelet kenyér, 30 g tökmag, 40 g feta sajt

Elkészítés

A sütőtököket 1 cm-es darabokra kockázzuk, sütőpapírral bélelt tepsibe dobjuk, és hozzáadjuk a fokhagymagerezdeket, a cikkekre vágott vörshagymát, a mézet, az olajat, a sót, a borsot és a felaprított zsályaleveleket. Alaposan összeforgatjuk az alapanyagokat, hogy a fűszerek mindenhol befedjék a sütőtökkockákat, és 200 fokra elő-

melegített sütőben 35 perc alatt készre sütjük. Miután szobahőmérsékletűre hűlt, aprítógépbe dobjuk a krémsajttal és hozzáadjuk a citrom kifacsart levét. Alaposan leturmixoljuk, amíg szép krémes állagot kapunk. Amennyiben szükséges, sózzuk és borsozzuk. Egy serpenyőben felolvasztjuk a kacsaszírt közepesen magas hőfokon, majd megpirítjuk benne a kenyérszeleteket, végül a tökmagokat is néhány perc alatt. A kenyereket megkenjük a krémmel, megszórjuk a tökmaggal és feta sajtot morzsolunk rá.

EGYSZERŰ PÓRÉHAGYMA-KRÉMLEVES

Hozzávalók (4 főre)

2 ek vaj, 2 ek olívaolaj, 2 szál póréhagyma, ízlés szerint só és bors, 2 gerezd fokhagyma, 600 g burgonya, 1200 ml zöldségalaplé, 2 ág friss kakukkfű, 200 ml habtejszín

A tálaláshoz

8 szelet pirítós, 1/2 csokor petrezselyem, 1/2 csokor snidling, 2 mk chilipehely

Elkészítés

Egy lábasban felolvasztjuk a vajat az olívaolajjal, majd mehet rá a felkarikázott póréhagyma. Sózzuk, borsozzuk és 8-10 percig fonnyasztjuk, hozzáadjuk a felaprított fokhagymát és még egy percig hőkezeljük. Ezután rádobjuk a kis kockákra vágott burgonyát, felöntjük az alaplével, beletesszük a kakukkfűvet és fedő alatt addig főzzük, míg a burgonya meg nem puhul. Kihalásszuk a kakukkfűvet és egy turmixgép vagy botmixer segítségével lepürésítjük a levest. A tejszínnel együtt még egyszer felforraljuk, és el is készültünk. Frissen aprított fűszernövényekkel és pirítóssal isteni vacsoraként is fogyasztható.





GÖNGYÖLT PULYKA ZELLERES-TORMÁS ALMAPÜRÉVEL

Hozzávalók (4 főre)

A húshoz

800 g pulykacombfilé, ízlés szerint só és bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 ek kacsaszír, 1 db narancs héja, 1 csokor zsálya

A püréhez

4 db piros alma, 4 db zöld alma, ízlés szerint só és bors, 1 ek ecetes torma, 1 db zellergumó, 1 tk kurkuma

Elkészítés

Első lépésként a pulykacombot egy késsel úgynevezett pillangóra bontjuk, a lényeg, hogy kb. 2 cm vastag húslapot kapjunk. Akkora alufóliát terítünk le, ami kétoldalt 4-5 cm-rel túllóg a húson, rárakunk egy ugyanekkora sütőpapírt, majd jöhet rá a kiterített hús. Sózzuk, borsozzuk, elkenjük rajta a zúzott fokhagymát és a kacsaszírt, ráreszeljük a narancs héját, és végig rakjuk a zsályalevelekkel. A húst feltekerjük, a sütőpapír széléhez húzzuk, és a fóliával is feltekerjük, mint egy szaloncukrot, a két végét pedig szorosan összetekerjük. 180 fokra előmelegített sütőbe helyezzük



kb. 2 órára. Az almákat kicsumázzuk, és 4 nagy cikkre vágjuk. Enyhén sózzuk, borsozzuk, összekeverjük a tormával, és egy tepsibe rakjuk a kb. 2 cm-es kockákra vágott zellerrel, majd a hús mellé tesszük a sütőbe, és 40 percig sütjük. Az almák héját lehúzzuk, és a zellerrel együtt turmixgépbe tesszük, majd a kurkumával krémesre pürésítjük. A húst elkészülte után 20 percig hagyjuk pihenni, csak ezután vágjuk meg, majd a pürével és ízlés szerint friss zöldfűszerekkel tálaljuk.

MANGÓS CSIRKE

Hozzávalók (4 főre)

4 ek étolaj, 4 fej vöröshagyma, 6 cm gyömbér, 8 gerezd fokhagyma, 700 g csirkemell, 4 db érett mangó, ízlés szerint só és bors, 4 tk currypor, 2 tk római kömény, 2 tk kurkuma, 4 ek sárga currypaszta, 2 ek süritett paradicsom, 400 ml kókusztej, 400 ml sűrű kókuszkrémkonzerv, 2 db lime, 2 csokor koriander

A tálaláshoz

4 adag főtt rizs, 1 db lime

Elkészítés

Egy lábasban olajat hevítünk, lepirítjuk rajta a finomra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a reszelt gyömbért és a zúzott fokhagymát, majd a 2 cm-es darabokra vágott csirkeköcsöket is. Az egészet 5-6 perc alatt jól lepirítjuk, majd hozzáadjuk a megpucolt, szintén 2 cm-es darabokra kockázott mangót. Sózzuk, borsozzuk, ízesítjük a fűszerekkel, a currypasztával és a süritett paradicsommal, és alaposan elkeverjük. Felöntjük a kókusztejjel, és közepes lángon hagyjuk 25 percet rotyogni. Ha letelt az idő, hozzáadjuk a kókuszkrémet és belereszeljük a lime héját, valamint belefacsarjuk a levét is. Hozzákeverjük a frissen aprított koriandert, amiből egy keveset félreteszünk a tálaláshoz. A kész ragut rizzsel és egy-egy cikk lime-mal tálaljuk, a tetejét pedig megszórjuk a korianderzölddel.

LILA KÁPOSZTÁS-ALMÁS-RÉPÁS SALÁTA NARANCCSAL

Hozzávalók (4 főre)

A salátához

2 szál sárgarépa, 1 fej lila káposzta, 2 db narancs, 2 db alma, 2 csokor petrezselyem, 1 fej lila hagyma, 2 marék vörös áfonya, 2 marék fenyőmag

A dresszinghez

60 ml olívaolaj, ízlés szerint só és bors, 2 tk balzsamecet, 2 mk méz, 2 db narancs leve



Elkészítés

Először megtisztítjuk a sárgarépát, majd vékony csíkokra vágjuk, besózzuk, és félretesszük. A lila káposzta torzsáját kivágjuk, majd a káposztát vékony csíkokra szeleteljük. A narancsot egy éles késsel meghámozzuk úgy, hogy a hártás részt is levágjuk róla, és kifilézzük. Az almát szintén meghámozzuk, kicsumázzuk, és vékony csíkokra vágjuk. A petrezselymet felaprítjuk, és mindent egy nagy tálba szórunk. A fenyőmagot lepirítjuk egy száraz serpenyőben, és egy részét a tálban lévő zöldegekre és gyümölcsökre dobjuk, valamint mehet a tálba a kinyomkodott sárgarépa is. A dresszing hozzávalóit összekeverjük, összeforgatjuk a salátával, megszórjuk a maradék pirított fenyőmaggal, és akár már azonnal fogyaszthatjuk is.

GESZTENYÉS PISKÓTATEKERCS

Hozzávalók (1 rúd tekercshez)

A piskótához

5 db tojás, 170 g kristálycukor, 50 ml tej, 2 g sütőpor, 90 g finomliszt, 1 csipet só

A gesztenyés krémhez

300 g fagyasztott, cukrozatlan gesztenyemassza, 250 g mascarpone, 1/2 mk vaníliaaroma, 70 g porcukor

A tálaláshoz

1 ek porcukor



Elkészítés

A tojásokat különválasztjuk, a fehérjét habbá verjük 50 g cukorral, a sárgáját pedig kihabosítjuk a maradék cukorral, majd hozzákeverjük a tejet is. A sütőport, a lisztet és a sót elkeverjük és a tojássárgájás részhez adjuk, majd óvatosan beleforgatjuk a fehérjehabot két részletben. Egy sütőpapírral borított, 30 x 40 cm-es tepsibe simítjuk a masszát, és 175 fokra előmelegített sütőbe toljuk 13-15 percre. Még melegen, óvatosan lehúzzuk róla a sütőpapírt, és egy konyharuhával együtt feltekerjük, majd így hagyjuk kihűlni.

A gesztenyekrém elkészítése

A gesztenyepürét alaposan összekeverjük a mascarponeval, aztán belekeverjük a vaníliaaromát és a porcukrot is. A kihűlt piskótatekercsot kitekerjük, egyenletesen rákenjük a gesztenyes krémet, és újra feltekerjük. A legjobb, ha egy éjszakát fóliába csomagolva állni hagyjuk a hűtőben, de persze akár azonnal is ehető. Szeletelés előtt megszórjuk porcukorral.



ÍNYCSIKLANDÓ ALMÁS-SÁRGARÉPÁS SMOOTHIE

Hozzávalók

2 közepes sárgarépa, 1 nagy alma, 1 evőkanál gyömbér, 1/2 citrom leve, 1/2 teáskanál fahéj, 1 pohár víz

Elkészítés

Az almákat meghámozzuk, kimagozzuk, majd apró darabokra vágjuk, a sárgarépát felszeleteljük. Ezután az alapanyagokat turmixgépbe tesszük és krémes állagúra mixeljük. Ha túl sűrűnek találjuk, adjunk hozzá egy kis vizet.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotó: gettyimages.com, streetkitchen.hu

Ott vagyunk már?

Shrek világa hagymaszaggal és ogre-humorról hódít. Összegyűjtöttünk néhány garantáltan rekeszizom próbáló idézetet. Shrek-élmény újratöltve!



„Ha lenne egy érmém minden alkalomra, amikor valaki azt mondta: „nem vagy normális”, most gazdag lennék. Vagy pszichológusnál.” (Szamár)

„Tudod, mit szeretek a naplementében? Hogy minden nap megtörténik, és én sosem unom meg.” (Szamár)

„A barátok együtt csinálnak örültségeket!” (Szamár)

„Miért van az, hogy minden mese a boldogan éltekig ér – és senki nem mondja, mi jön utána?” (Shrek)

„Tudod mi vagy te, Shrek? Egy nagy, zöld, lágy szív. De csokorba kötve!” (Szamár)

„Ez a kastély túl nagy. A végéig térkép kell.” (Szamár)

„Ha újabb hercegnőt kell megmenteni, én kiszállok. Maximum egy pizzáért vállalom.” (Szamár)

„A hagyma rétegei legalább őszinték. Az emberek csak hámoznak és sírnak.” (Shrek)

„Azt mondták, válhatok herceggé. Azt nem, hogy bele kell férnem a nadrágjába!” (Szamár)

„A pillantásom öl. A bajuszom csavar.” (Csizmás Kandúr)

„Tudom, mi kell egy nőnek: lóerő és figyelem.” (Szamár)

„Én nem kérek senkitől semmit. Nem várom el, hogy kedveljenek. Csak békén hagyjanak.” (Shrek)

„Nem számít, mit látsz kívülről - belül mindannyian rejtegetünk valamit.” (Fiona)

„Jobb, ha utálnak olyannak, amilyen vagyok, mint ha szeretnek valakiért, aki nem én vagyok.” (Shrek)

„A szerelem nem mindig úgy néz ki, ahogy a mesékben mesélik.” (Fiona)

„Az a baj veled, Shrek, hogy úgy viselkedsz, mint aki nem akar barátokat – pedig pont az hiányzik neked!” (Szamár)

„Kérem... én csak egy ártatlan macska vagyok. Nézzé ezt a nézést! Nézzé!” (Csizmás Kandúr)

„A harcban vakmerő vagyok, a szerelemben szőrös. Szó szerint.” (Csizmás Kandúr)



ONLINE
IS KÖTHETŐ!

Egészségbiztosítás külföldi gyógykezelésre

✓ Rosszindulatú daganatos betegségek

✓ Szívűtétek

✓ Idegsebészeti műtétek

✓ Élődonoros szervátültetés

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Molnár Éva, Vajda Márta

Vendégszerzők: Baráth Eszter, Dárdai Viktória, Kocsis Katalin, Dr. Linka Beáta, Máda Andrea, Mison Judit,

Mozga Márta Anna, Pinkóczi Diána, Pletterné dr. Jung Andrea, Dr. Prezenszki Zsuzsanna, Répási Eszter,

Somogyi Angelika, Soponyai János, Toldy Gábor Melinda, Vajek Andrea, Valkó Zsuzsanna

Nyomda: Impressio Correctura Nyomda – Felelős vezető: Nagy Tamás – Tördelés: Kozma Péter

Kiadja: A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány

Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató

Cím: 1214 Budapest, Kossuth L. u. 152. | Telefon: +36/1-217-0404

Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | rakellen@rakellen.hu

Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők
rákellenes életmódmagazin
megjelenését támogatták:



Nemzeti
Együttműködési
Alap



Korszerű gyógykezelés lehetősége külföldön, 2 millió €-ig!

Új Egészség Útlevelel biztosításunk meghatározott betegségek esetén nyújthat szolgáltatást, azonban Biztosítónk egyes esetekben 180 napos várakozási időt alkalmaz. A tájékoztatás nem teljes körű.

Részletek: nn.hu/kulfoldi-gyogykezeles



Életre való biztosítások

Mindennapi életigenlés

INTERJÚKÖTET ELŐZETESE

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány
által kiadott Életigenlők magazinban 2017–2025 között megjelent

**40 értékes gyógyulástörténet és
ráadásként 19 életigenlő címlapinterjú**

Gyógyulástörténetekben színészek, zenészek, énekesek, tudósok,
közismert- és hétköznapi emberek adnak erőt azok számára, akik most küzdenek
meg a betegséggel. És nagyon hasznos tartalom mindazoknak, akik szeretnék
megelőzni a rettegett betegséget.

Címlapinterjúkban népszerű személyiségek saját életükbe betekintést engedve
az Életigenlők magazin célkitűzéseit erősítik.

19 ÉLETIGENLŐ CÍMLAPINTERJÚ

Bordás Barbara (színművész) ■ Peller Mariann (műsorvezető) ■ Eszenyi Enikő (színművész) ■ Kiss Tibi (zenész)
Palya Bea (előadóművész) ■ Pásztor Anna (énekes) ■ Czene Gábor (paratriatlonista) ■ Borbély Alexandra (színművész)
Détár Enikő (színművész) ■ Popova Aleszja (balettművész) ■ Mester Tamás (zenész) ■ Karda Bea (énekesnő)
Dr. Buda László (pszichiáter) ■ Dr. Kádár Annamária (pszichológus) ■ Pokorny Lia (színművész)
Dr. Mangó Gabriella (orvos) ■ Révész Sándor (zenész) ■ Tenki Réka (színművész) ■ Illényi Katica (hegedűművész)

40 ÉRTÉKES GYÓGYULÁSTÖRTÉNET

Epres Attila ■ Pálmai Ildikó ■ Dr. Nagy Erzsébet ■ Németh Tamás ■ Dévai Nagy Kamilla ■ Varga János ■ Szvorák Katalin
Grecsó Krisztián ■ Vajek Andrea ■ Tallós Rita ■ Garainé Parag Edina ■ Balázs Mónika ■ Szécsi Emese ■ Ádám Andrea
Mester Attila ■ Kincs Eszter ■ Barna Berni ■ Tóth Tímea ■ Karda Bea ■ Ignác Magdolna ■ Ménesi Zsuzsanna
Tóth Icó ■ Harmath Beáta ■ Tóth Zoltán ■ Szász Katalin ■ Németh Richárd ■ Hargitai Márta ■ Dr. Prezenszki Zsuzsanna
Nagy Gergő ■ Mézes Zsuzsanna ■ Tóth Mártonné Varkoly Ilona ■ Szigeti Mari ■ Uresch Éva ■ Marác Ibolya Zsófi
Székelyné Fehér Éva ■ Thuróczy Bertalan ■ Napsugár Anna ■ Kulcsár Attila Ferenc ■ Mészáros Mihály ■ Krisztián Ferencné

A könyv szerkesztése megkezdődött.

**Várható megjelenés
2026. tavasz**

Könyvbemutató dedikálásokkal, pódiumbeszélgetésekkel egybekötött
nagyszabású rákellenes egészségkörút keretében 2026 tavasztól-őszig várható.



**A RÁK ELLEN-
AZ EMBERÉRT,
A HOLNAPÉRT**
Társadalmi Alapítvány

Kövessd addig is tartalmainkat a közösségi médiafelületeken, illetve iratkozz fel az életigenlok.hu rákellenes
médiaportál hírlevelére és a **Facebook, Instagram, YouTube, TikTok** oldalunkra.