

# ÉLETIGENLŐK

RÁKELLE NES ÉLETMÓDMAGAZIN

Melléklet:  
**AZ EGÉSZSÉG MENŐ!**

MEGGYÓGYULTAM!



## VÉDJEGYEM LETT A RÓZSZASZÍN FEJPÁNT

Interjú Marác Zsófiával

ONKO-HÍREK



## HIVATÁSA AZ ONKOLÓGIA

Interjú Dr. Dank Magdolnával

ONKO-HÍREK



## PREVENCIÓVAL ÉLETET MENTHETSZ!

Körinterjú



ÉLETIGENLŐK RÁKELLE NES  
ÉLETMÓDMAGAZIN

2024. TÉL  
DÍJMENTES  
ELETIGENLOK.HU

## SZERETETMERÍTÉS

Mison Judit írása

## HÁROMSZOR MONDTAM IGENT AZ ÉLETRE

Interjú Székelyné Fehér Évával

## GYÓGYULÁSOMBÓL KÖNYVET ÍRTAM

Interjú Thuróczy Bertalannal

## ÁJURVÉDA SEGÍTS, LEGYEN BABÁNK!

Soponyai János írása

## TÁMASZADÓK PROGRAM BEMUTATÁSA

## MCKENZIE MÓDSZER

Dr. Udvardi Anna írása

## AZ ÉTELÉRZÉKENYSÉGEK FAJTÁI

Perjes Kinga írása

## MI KELL A LELKI BÉKÉHEZ?

Interjú Simon Kata pszichológussal

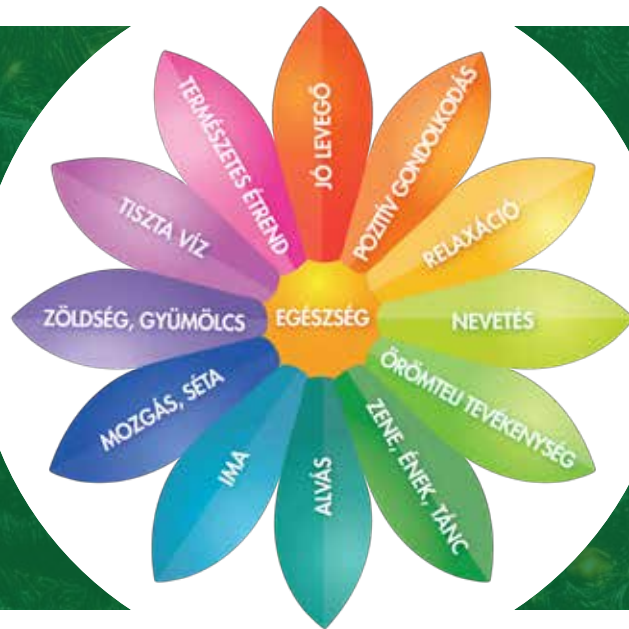




**A RÁK ELLEN,  
AZ EMBERÉRT,  
A HOLNAPÉRT!**  
Társadalmi Alapítvány

# 40 ÉVE A RÁKELLENES EGÉSZSÉGMEGŐRZÉST SEGÍTJÜK

**A RÁK MEGELŐZHETŐ!  
A DAGANATOS BETEGSÉG GYÓGYÍTHATÓ!**



**ÉLETIGENLŐK MAGAZIN**  
újság és médiaportál



**AZ EGÉSZSÉG MENŐ!**  
videó- és podcastsorozat



**RENDEZVÉNYEK**  
konferencia, életmódfesztivál



**ONKOSEGÍTŐ**  
rák megelőző tanácsadás

1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152. | +36/1-217-0404 | Adószám: 19009557-2-43  
rakellen.hu | életigenlok.hu | rakelleneskonferencia.hu

„Kívánd, hogy mindaz, amit ma éjjel gondoltál, ugyanúgy igaz legyen holnap s holnapután”  
(Horváth Attila, Piramis)

## Kívánj igazi ünnepet!

Amikor ezeket a sorokat írom, kezdődik az advent, jön 24 szentséges, fényes nap, a karácsonyvárás. Ilyenkor legtöbbünk törekszik arra, hogy az „angyalságok” mellett ezeket a napokat összességel, tervezéssel is töltsse.

Az idei ünnepre és a jövő évi jubileumi évre hangoló soraimhoz a Piramis generációkon átívelő legendás dalának ikonikus sorát választottam, amit szerintem dúdolva-énekelve olvasnak a kedves Olvasók is.

Az elkövetkező adventi napokon szembenézhetünk a „nem-megyeinkkel”, az erőltetett akarásainkkal, a bennünket vagy a dolgainkat „nem jól látókkal”, majd legbelül csendben megszeretgetve, elengedhetjük őket és végre megkaphatjuk Isten terve szerinti éniünket. Megszülethet a belső békénk, és vele a belső mosolyunk, amit alig várunk. Ilyenkor különösen szeretnénk ezt a békességet elérni, megélni mindannyian...



**Kívánj igazi ünnepet! – szól a mindenki által szeretett Piramis-dal sora. De mitől igazi az ünnep?** Az év legszebb időszaka az elcsendesedés, a várakozás, a ráhangolódás arra, hogy pár napig önfeledten belesüppedjünk a szeretetbe. Van is egy írás az oldalakon, „Szereteterítés” a címe és telis-tele van olyan érzésekkel, amik szinte minden ember szívét csordultig töltik már akkor is, amikor olvasassa. Hiszünk, hogy az ilyen írások, interjúk csodákat tudnak tenni a rohanó, rideg világban tapasztalt kíméletlen távolságtartó emberi kapcsolatokban. Hiszünk abban, hogy az írásaink, amiket a magazinban átnyújtunk, kapukat nyitogatnak az érzelmek vállalására, bátorítanak arra, hogy töltsünk békében, minőségi időt egymással, találjuk ki a másik titkos vágyát, ami a legtöbb esetben nem pénzért vehető meg...

**Az év utolsó hetei a tervezésről is szólnak...**

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány és általa a rákellenes életmód terjesztése 40 éves lesz 2025-ben. A négy évtizedes tevékenységet nagyszabású jubileumi programsorozattal ünnepeljük meg. Tavasszal, az év legcsodásabb időszakában,

májusban konferenciával nyitjuk az évet, terveink szerint Pécsen az ottani hagyományos Városi Egészségnap kísérőeseményeként. Aztán nyári „életigenlők tábort” szervezünk természet közelben, a Balaton környéki Szentbékállán.

Sok cég ismeri fel a munkatársai egészségmegőrzésének fontosságát. A programok sorába 40 állomásos céges ismeretterjesztő nap is bekerül, annak mintájára, amit idén november 28-án a Gentherm Hungary Kft. meghívására elindítottunk, az Onko-hírek rovatban olvasható összegző tudósítás. Reményeink szerint folytatódik a megkezdett együttműködésünk az NN Biztosítóval, és kiteljesedhet az idén indított „AZ EGÉSZSÉG MENŐ” új programunk, aminek képes-szöveges változatát mellékeltem átnyújtjuk az olvasóknak.

Tervezzük, hogy napi szinten gyártunk tartalmat a közösségi média felületeken, 40 részes podcast-sorozatban tovább haladunk az egészségvirágunk 12 szirmának kibontásában. A legnagyobb attrakcióként év végére kiadunk egy jubileumi könyvet az eddig megjelent értékes-érdekes interjúkból, cikkekből „Mindennapi életigenlés” címmel.

A legszebb álmunk azzal válik valóra, hogy nagyszabású rákellenes életmódfesztivállal - benne pódiumbeszélgetésekkel, túlélők találkozóival, dedikálásokkal - zárjuk a 40 éves jubileumi ünnepi évet. Most az elcsendesedés ideje következik, a tervek megvalósításához hitet, erőt gyűjtünk és kiváló együttműködő partnereket, támogatókat nyerünk meg.

**A Piramis dal utolsó sorával zárom a szeretet-ünnepére hangoló soraimat:**

„Kívánj igazi ünnepet, kívánj igazabb életet,  
Békés karácsonyt mindenkinek!”

**2025-ben minden nap kössünk masnit az egészségünkre, békénkre, sikereinkre, örömeinkre!**

Az Életigenlők magazin téli-ünnepi számának minden cikkét, interjút ajánlom szeretettel,

**Vajda Márta**  
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója



# Védjegyem lett a rózsaszín fejpánt

Interjú Maráczi Ibolya Zsófiával

Sok éve, hogy viseli a híres rózsaszín fejpántot, a közösségi médiában többezren ismerik, követik, barátságok és új ismeretségek alakultak életében a mellrákból való gyógyulása után.

A híres rózsaszín fejkendőben sok októbert kampányolt végig sorstársával, a szintén tízen-éve tünetmentes Hargitai Mártival, akivel közösen hozták létre a Mell-véd közösséget. Maráczi Ibolya Zsófiával gyógyulása történetéről beszélgettünk...

**Zsófi, a sors iróniája, hogy gyógyulásod sokezeres népszerűséget hozott... De ha nem tévedek ezt simán kihagytad volna... de így hozta az élet, megbetegedtél, meggyógyultál, egy tematikus közösségben számos sorstárs-barátod lett. Hiszel a sorszerűségben, az élet illetően való tanításában?** Mindenképpen hiszek benne, bár nem szerettem volna ilyen áron barátokat szerezni. Nagyon sok jó embert ismertem meg, sokaknak tudok-tudunk segíteni, akár a saját tapasztalatommal, akár csak azzal, hogy egy „nagy családdhoz” tartoznak.

**A bohókás, vidám ismertetőjel a homlokotokon Hargitai Mártival hogyan született meg? A védjegyetekké vált...**

Már nem emlékszem, hogy hány éve, de az egyik hídséta alkalmával javasoltam Hargitai Mártinak, hogy a találkozóhelyünkön könnyebben találjanak meg bennünket a közösségünk tagjai. Mártinak is tetszett az ötlet, ezért a „har-



ci díszünk” közül az egyen rózsaszín sálunkat fejpántnak használva várankoztunk. Később több rendezvényen ismételtük ezt meg, volt, hogy összebújva egysálat tekertünk a fejünk köré, amin nem csak mi neveltünk jókat.

**Leginkább az október vált a rákellenes kampányok hónapjává, a rózsaszín szalag a mellrákelleni küzdelem színe... Szerinted a túlélőkkel való találkozás a megelőzésre vagy a gyógyulás lehetőségére hívja fel inkább a figyelmet? Kinek ad többet?**

Szerintem inkább a gyógyulás lehetőségére hívja fel a figyelmet, de a kampányok nagy hangsúlyt fektetnek a megelőzésekre is. Véleményem szerint a sorstársaknak nagy erőt ad, ha látják a többéves túlélőket, ha megismernek olyanokat, akik akár tízenéve már tünetmentesen élnek a hétköznapi életüket, anyák, nagymamák. Én 2010. decemberben szembesültem a betegséggel... 14 éve.

**Te a betegség előtt odafigyeltél kampányrendezvények üzenetére?**

Sajnos nem igazán, láttam, hallottam, olvastam róluk, de valamiért nem tulajdonítottam nekik túl nagy jelentőséget. A család, a munka kötötte le a napjaimat. Biztos nem így tettem volna, ha előre látom a jövőmet.

**Hogyan vetted észre a daganatot, önvizsgálattal, szűrésen?**

2010. decemberében egy meghívásos mammográfiai vizsgálatra mentem el. A röntgen után azonnal tudtam, hogy valami baj van, mert hívták a doktornőt. A pár perccel későbbi ultrahang pontosította, hogy olyat látnak, aminek nem kellene ott lenni. Rögtön mintát is vettek, január elején jött a pofon, hogy rák, ami olyan mélyen volt, hogy önvizsgálattal nem volt észlelhető.

**Mit éreztél, amikor meghallottad: mellrák...**

Az orvos érzéketlenül és kíméletlenül közölte velem a diagnózist. Tudom, hogy neki én voltam aznap a sokadik beteg, de akkor is rosszul esett. Mint sokan, akkor én sem tudtam azonnal felfogni, nálam is megjelent a miért én gondolat és a legnehezebb kérdés, hogy a fiainak hogyan mondjam el. Azóta sok minden átértelődött bennem ezzel kapcsolatban is, de a rosszérzés megmaradt.

**Mi történt ezt követően? Elmentél több orvoshoz vagy elfogadtad az első diagnózist?**

Nem mentem el, elfogadtam az első diagnózist. Nem gondolkodtam azon, hogy másik orvoshoz is elmenjek, csak azon járt az eszem, amit a doktornő mondott, hogy keressék sebészt, akit megtaláltam az Uzsoki Utcai Kórházban. Végig jártam az ilyenkor szokásos vizsgálatokat, az onko csapatot és március elejére megkaptam a műtét időpontját is. A műtét sikerült, a beteg azóta tünetmentesen, boldogan él.

**Műtöttek? Kemoterápiát, sugárkezelést kaptál? Hogyan viselted a kezeléseket ismert mellékhatásait?**

Mellmegettartó műtét volt, kivették a nem odavaló részt. Utána sugárkezelés 28+5 alkalommal. Szerencsére jól viseltem, semmi mellékhatás nem volt, csak egy enyhe bőrpír, amit egy sima gyógyszeres krémmel nagyon jól tudtam kezelni. Engem elkerült a sokakat kízó fáradtság is, folyamatosan dolgoztam és teljes lakásfelújítást végeztem. Munka közben mentem a sugárra,



Hargitai Mártival az Uzsoki Utcai Kórház kép átadásán

amit az akkori főnököm tudtával tettem. A kórház várójában nagyon jófej sorstársakkal ismerkedtem meg, beszélgettünk, tapasztalatokat osztottunk meg, tanácsokat adtunk egymásnak, főleg az új „klubtagoknak” volt ez nagy segítség. Emlékszem az első napra, amikor a fiatalabbik fiam kísért el, nagyon kedvesen fogadtak az ott várakozó sorstársak, de az ott dolgozókról is csak pozitívan tudok nyilatkozni.

**Volt-e komplementer gyógy mód, amit alkalmaztál a gyógyulásod idején, pl. mentális, lelki, táplálkozási, mozgásterápiákat igénybe vettél?**

Nem volt sok változtatás, folytattam az addigi megszokott életemet. Abban az időben találtam rá a Mellvéd közösségre és Hargitai Mártira, akivel azonnal egy hullámhosszra kerültünk és belevetettem magamat a csoport életébe. Előtte is aktívan tevékenykedtem rászorulókat megsegítő csoportban, de talán a betegség után ott is nagyobb lendülettel vettem részt, amit a mai napig teszek. Pár hónapig hastáncoltunk a Százszorszép hastánc csoportban, ahol mindenki érintett volt a mellrákkal. Részt vettem egy mandalafestő kurzuson 5 sorstársal, Hargitai Márti irányításával, ahol 1x1 méteres képeket festettünk vászonra és kórházak onkológiáinak ajándékoztuk, amit ünnepélyes keretek között adtunk át. Én a képemet az Uzsoki utcai intézetnek ajánlottam fel. 2017-ben többedmagammal Győrben átvehettem a NAP - Nők a pályán - emlékermet, amit az emberek, családok megsegítéséért kaptam.

**Mit adott a betegségéd lelki fejlődésed terén?**

A lelki fejlődésem terén talán még érzékenyebben reagálok a segítségre szorulóokra és nem csak a sorstársaimmal kapcsolatban. Mindig nagyon fontos volt a család, de most még fontosabbá váltak. Több mindenben megváltozott a fontossági sorrend.





**A Mell-véd közösségben számos hozzátok fordulónak adtok ún. tapasztalati szakértőként tanácsot, választ a kérdéseikre... Volt-e olyan egyedi felismerésed, amit megosztanál a gyógyulókkal vagy éppen a megelőzésben érdekelt olvasókkal?**

A legfontosabb, hogy ne dugják homokba a fejüket, arra gondolva, hogy amit nem tudnak az nincs is. Mindenképpen menjenek el a szűrővizsgálatokra, ha megkapják a behívó levelet. Nekem az életemet mentette meg, hisz a daganat olyan mélységben volt, hogy mire észleltem volna már késő és visszafordíthatatlan stádiumba kerülök. Én hiszek és bízom az orvosomban, betartom a vele megbeszélte dolgokat, elfogadom, amit mond, hisz neki is sikerélmény, hogy több mint 10 éve tünetmentes vagyok. A gyógyulók kerüljék a negatív dolgokat, keressék az élet szépségeit, én így próbálok élni.

**A közeli, távolabbi környezetet hogyan reagált a betegségedre, megosztottad bárkivel?**

A fiaimnak nagyon nehéz lett volna elmondani karácsony előtt, ezért akkor nem tettem meg. Január elején, amikor megkaptam „hivatalosan” is a diagnózist, a párom már megtudta. Különböző családi okok miatt február közepén éreztem megfelelőnek az időpontot, hogy a gyerekeim is megtudják. Teljesen kiborultak. Utánuk mondtam el a testvéreimnek, ők szintén nehezen viselték ezt a helyzetet, de mindenki biztos volt benne, hogy a lehető legjobban fog végződni. A munkahelyemen az első döbönenet után mindenki felajánlotta a segítségét. A baráti és az ismeretségi körömben vegyes volt a fogadtatás, volt, akiben nagyot csalódtam. A legjobb barátnőm viszont rendszeresen jött velem a sugárkezelésre, utána beültünk valahová kávézni, beszélgetni. Ez nagyon sokat segített lelkileg.

**Mit tartasz a gyógyulásod legfontosabb mérföldkövének?**

Erre nehéz válaszolni, mert minden nap, minden kezelés 1-1 új nap a gyógyulásomban. Tíz évig 3 havonta mentem az onkológiára kontrollra, azóta évente, az előírt vizsgálatok eredményeivel, amik alapján az orvosom változatlanul tünetmentesnek nyilvánít.

**Változtattál az életmódodon, építettél be új szokásokat a napi rutinodba a gyógyulásod érdekében?**

A műtét után, a sugárkezelés alatt annyi változás volt, hogy a munkámba be kellett illeszteni a kezelést, előtte-utána dolgoztam, otthon a kezelt felületet krémeztem. Hosszútávon nem változtattam az életmódomon, nem lettek új szokásaim, nekem így kerek az életem, így érzem jól magam.



Mosolyogva az MTA lépcsőjén 2018-ban Hargitai Mártával, Tóth Zsuzsával, Simonyiné Nagy Hajnival

**Hogy vagy most? A tünetmentességet hogyan őrzöd meg?**

Örömmel mondhatom, hogy jól vagyok, minden rendben az életemben, sok időt töltök a családom körében, szinte napi kapcsolatban vagyok a 7 éves unokámmal. Próbálok azt tenni, ami örömet okoz, amit szeretek csinálni. Sokat olvasok, figyelem és segítem a csoportunk munkáját és egy Pest megyei településen a barátnőmmel egy helyi segítő csoportot vezetünk, amiért tavaly a „Közösségünkért díj” elismerést adományozták.

**Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot... Melyiket választod közülük és miért?**

Igazából mindegyiket választanám, hisz úgy egész, ami az egészségünket jelenti, de ha választani kell, akkor legközelebb hozzám a pozitív gondolkodás és az örömteli tevékenység áll. Pozitívan élni nem könnyű, de sokat segít abban, hogy a napi gondokat, problémákat könnyebben éljük meg, az örömteli tevékenységet mentálisan és lelkileg is fontosnak tartom, hisz egy kiegyensúlyozott, boldog ember nem csak a saját életében profitál ebből, nem csak a saját egészségének tesz jót, hanem a környezetének is.

**Mi az életigenlésed, Zsófi?**

A családom körében boldogan, gondtalanul élni. Tudni, hogy mind érzelmileg, mind anyagilag biztos háttérrel rendelkezem. Mindennap azzal az érzéssel elaludni, hogy minden rendben van körülöttem. Soha ne úgy lássak egy poharat, hogy félig üres, hanem legalább félig tele van.

Vajda Márta



# Háromszor mondtam igent az életre

Interjú Székelyné Fehér Évával

A modern, és örületesen gyors tempójú világunkban egyre nagyobb ütemben fejlődnek a technológiák, és a gyógyítási módszerek, amik forradalmi változásokat hoznak az orvoslásban is, de valamiért a daganat a legtöbbünk számára mégis a legsúlyosabb betegségnek számít.

**Tudjuk, hogy az idejében felismert daganat jó eséllyel gyógyítható, de mégis, önmagában már a szó hallatán összeszorul a szívünk-lelkünk, valami megmagyarázhatatlan ellenérzést, tagadást vált ki belőlünk, ha szembesítenek vele: a diagnózis rák. Vajon hogyan lehet sikerrel meggyógyulni a daganatból egyszer, kétszer, és harmadszor is? Mik a daganattal való megküzdések közötti különbségek, egyezőségek? Nem jó a kérdés, de felteszem: lehet rutint szerezni a gyógyulásokban? Van olyan, hogy „csakazértis”? Milyen lelki-tükröt tart egy súlyos betegségből való gyógyulás? Ezekről beszélgettem a rákellenes civil szektorban is jól ismert, vérbeli segítő, közösségépítő, betegklubot szervező, daganat(ok)ból meggyógyult Székelyné Fehér Évával.**

**Legelőször is ezúton kívánunk kiváló egészséget nemrégiben ünnepelt születésnapod alkalmából. Isten éltesen sokáig, Évi! Meséld magadról, hogy vagy mostanában?**

Régebben azt mondtam: kettő születésnapom van. Október 5-e az első mellműtétem napja, 16-a pedig az igazi. Ebben az évben különleges ünnepségekben volt részem. Megromlott egészségi állapotom miatt januárban Idősek Otthonába költöztem Kaposvárról Sződligetre. Itteni új barátaim meglepetés-tortával készültek.

**Nagyon örültél a felkérésnek... bizonyára azért, mert szívesen osztod meg a gyógyulásod történetét. Erőt adni sorstársaknak felemelő érzés, ugye?**

Első időszakban félelemmel és rettegéssel töltött el a tudat, csonka, fogyatékos lettem. Akkoriban munkahelyemen nagy toleranciával vártak vissza, segítettek, támogattak. Majd mikor kolléganőm anyukája sorstársam lett és meglátogattam, rájöttem, hogy nagyon kell a támogató közösség. Tanfolyamot végeztünk és bejártunk a kórház sebészeti részlegére beszélgetni lelki segítőnek.

**Te igazán jó segítő lehettél, háromszor is legyőzted a rákot. Menjünk vissza a kezdetekhez... Mikor és hogyan vetted észre a betegséget - szűrésen, önvizsgálattal, volt esetleg konkrét jele, fájdalom, egyéb?**

Szűrővizsgálatra mentünk kolléganőimmel. 45 éves voltam. Más „előjele” nem volt, mint a nagyfokú fáradékonyság. Munka után egyikük szülinapi ünneplésére készültünk.

Mindhárman hamar végeztek, engem visszatartottak. Mammográfia ismétlés, azonnali biopszia. Hosszú várakozás után hívott be az orvos. Arcomat cirógatva, vigasztalva mondta, mi lesz a folytatás. Valahonnan messziről hallottam a hangokat és rohantam a mosdóba - ne sírjak már ennyi ember előtt. Kódfátyolon át emlékeztem vissza, hogyan jutottam el a lezárt borítékkal a kórház sebészeti részlegére. Férjem dolgozott, édesanyám vigasztalt, segített. Egy hetem volt a felkészülésre otthon, munkahelyen. Az orvos kellő felkészítéssel döntött a műtét idejéről: azt mondta, elsőként kiveszik a daganatot, ha „baj” van, mélyaltatásba kerülök és am-





putáció. Ébredés után rémültem tapogattam a kötést a bal oldalamon. Első gondolatom az volt, hogy élek és meggyógyulok. A kórházban volt időm átgondolni, hogyan lesz az életem ezután. Nyirkos volt a tenyerem, amikor a lapossá vált bal oldalra pillantottam. Heteken keresztül vissza kellett járnom, a mellüregből hatalmas injekciós tűvel szívták ki a váladékot.

#### **A diagnózis után mi következett? Műtöttek? Kemóztak vagy sugaraztak?**

Műtét után egy évig vénás injekció és gyógyszerek formájában kaptam kemoterápiát. Öt hét után visszamentem dolgozni, három hetente jelentkeztem az onkológusnál.

#### **Hogyan érezted magad a kezeléseid idején?**

Először még nem volt gond, de aztán a klasszikus nyálcsorgós, gyomorgörcsős állapotba kerültem. Sugár nem kellett.

#### **Kivel osztottad meg a betegségéd részleteit? Volt segítség?**

Édesanyám, anyósom, férjem, barátnők. Fiam akkor kezdte a főiskolát. Miattuk, értük mindent vállaltam.

#### **Volt-e olyan kiegészítő terápia, alternatív módszer - lelki, fizikális - ami segítette a gyógyulásodat?**

31 évvel ezelőtt még titkolandó betegségnek számított a rák. Furcsa tekintetek, érdeklődő kíváncsiskodók, hogy lehetett megoldani a műtött terület kiegyenlítését. Onkológus főorvosomtól és az ott dolgozó asszisztensektől kaptam segítséget. Majd később a VIKTÓRIA emléző műtöttek klubjában támogató sorstársak adtak tanácsot.

#### **Változtattál életmódodon, napi rutinjaidon, mentalitásodon?**

Utólag visszagondolva, igazából nem. Talán annyit, hogy többet törődtem magammal. Étkezéskor főzelék, zöldségek, vitaminok kerültek előtérbe. Ekkor kezdtem heti rendszerességgel senior tornára járni.

#### **Hogyan és mikor alakult(ak) ki az újabb daganat(ok)? Mi lehetett az oka?**

Az okát nem tudom. Sőt, egy év kezelés után születésnap ajándékként édesanyámtól egy gyógyvizes-gyógyulós pihenésre mentünk. Beszereztem egy protézis-tartó fürdőruhát és a ruháimmal együtt a gátlásaimat is levettem. Nem látszik itt semmi - így éreztem. Nehéz fizikai munkát kerültem.

#### **A második, harmadik alkalommal miben változott a kezelési terv?**

A második „csak” néhány nem kívánatos fonal eltávolítása volt. De az orvos úgy döntött, hogy ki kell venni, mert irritálja a szövetszövetet és elrákosodhat. Akkor kiborultam. Karácsony közeledett, én meg ismét műtőasztalon. De felálltam, mert küzdő családból származom.

#### **Lehet mondani, már nagyobb erővel indultál neki a gyógyulásnak? Vagy ellenkezőleg, jóval inkább elkeseredtél a hírtől...**

Inkább elfogadtam azt, hogy rám ezt mérte a sors. Azt már kevésbé, hogy hat évvel később jelentkeztek nőgyógyászati problémák. 51 évesen két orvos is ismét műtétet javasolt. Szerencsére nem kellett kezelés.

Viszont a munka átszervezése miatt, főnökeim tanácsára leszázalékoltak. Nehéz volt kimondani, hogy rokkantnyugdíjas lettem. Elfoglaltam magam, volt egy kis nyaraló, egész nyáron víz mellett, udvaron, engedélyezett napsütésben kertészkedtem.

Minden évben onkológiai kontrollvizsgálatokon vártam az eredményt. Ekkorra már háromunkás nagymamaként, de egyedül éltem. Férjem is a rák áldozata lett 64 évesen. Mivel mindig, minden rendben volt. én kimondtam: nemcsak tünetmentes vagyok, hanem gyógyult is. Kiderült, tévedtem! Radikálisabb, rosszabb sejtösszetételű, de kicsi méretű daganat lett a jobb oldalamon. És kezdődött minden előlről. Daganat-eltávolítás műtéttel, és az onko-team javaslata alapján 6 kemoterápia és 33 sugárkezelés segítette a gyógyulásumat. A legnagyobb mélységből álltam fel újra segítő családomért.

#### **Elmondhatjuk, hogy háromszor is visszaverted a rákos sejtek támadását. Mire tanított ez a küzdelem?**

Fejben dől el minden. Élni akartam, megérni mindent, amit még a lehetőségek adtak.

#### **Komoly motivációs erő rejlik az ún. tapasztalati szakértők, ráktúlélők tanácsaiban. Van-e olyan felismerés, „tipp”, amit fontosnak tartasz megosztani az olvasókkal?**

Az erő bennünk van, hiszen ott a család. Arra gondoltam: mekkora fájdalom lenne nekik, ha elvesztenének. Minden napban vannak szépségek, remények, feladatok. Meg kell találni és haladni előre, szépen, átgondolva.

#### **Kaposváron a Rákbetegek Országos Szervezete egyik betegklubjában voltál a klubvezető segítője, rengeteg tapasztalatot adtatók át a rehabilitáció során másoknak. Voltak az érdeklődők között családtagok is, esetleg a megelőzésben is tudatokat segíteni?**

Kaposváron rákbetegekkel, emlőműtött társakkal klubot alakítottunk. Havonta találkoztunk, sok programot szerveztünk. Életmód-tanácsadást, orvosok tájékoztatóját. Kirándultunk, ahová jöttek családtagok, érdeklődők. Sok szép emlékünk van. Heti rendszerességgel, kifejezetten mellrákból gyógyulóknak senior gyógytorna is volt. A VIKTÓRIA Klub jelenleg is működik, most virtuálisan vagyok klubtag.

#### **Az ún. „magunkból való kiírás”, vagy más művészeti alkotás jó eszköze egy-egy betegségből való gyógyulásnak. Részt vettél egy pályázaton „Légy ura életednek! A lehetetlen nem létezik” címmel... Mi motivált a megírásában?**

Újságíró tanulóként kezdtem, de más irányba kanyarodott az életem. Adódott ez a lehetőség és gondoltam, megpróbálom. Érdekes volt újra élni a küzdelmeimet.



Nem gondoltam, hogy első díjas leszek, nagy boldogság volt. Nekem a legfőbb gyógyszer most is ez a fajta alkotás. Terézanyu pályázatokon rendszeresen részt veszek, már ott is nyertem. Itt, új otthonomban Szódligeten segítséget is kapok és ha bármi bajom van, a számítógéphez menekülök. Sok témát feldolgoztam lakótársaim örömeire.

#### **Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványoknak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmód területeit, a megelőzést és a gyógyulást... Melyik három szirmot választod és miért?**

*Mozaik, séta:* Az utolsó műtétnél másnap megérkezett a gyógytornász. Nagyon örültem, hogy minden gyakorlatot az operált oldali karommal is tudtam követni, hiszen az idősekre jellemző, hogy a fájdalom miatt, elkényelmesednek, lustává válnak. Minél inkább nem mozog az izom, annál keservesebb a fájdalom, ezt én nem akartam. Sajnos a sok balesetem miatt kevesebb lett a séta, de Duna-parti sétáimon felfrissülök, légzőgyakorlatokat végzek. Szerencsére itt a Kék Duna Idősek Otthonában napi szinten van lehetőségem tornára, a 2. emeleten van a szobám, minden nap többször lépcsőzöm. Végzünk meridián tornát és a zenés örömtánc is jótékonyan hat testemre, lelkemre.

*Zene, ének tánc:* „Mulatni kell, hogyha sajog a szívem”. A táncal előkerül az elfelejtett mozgás, jókedvű, felszabadult, boldog leszek. Annak idején kaposvári csoportomban komoly táncokat tanultunk, társaim most is járnak fellépésekre. Az Idősek Otthonában dalkörbe járok, slágerektől, nótáktól hangos a társalgó. Örömforrás, - a többieknek is, ha hallgatnak bennünket. Egy-egy zenés-táncos foglalkozáson érezni a lüktetést, rég elfeledett élmények kerülnek felszínre.

*Posztív gondolkodás:* A harcot csakis a pozitív, előre-látó gondolkodással sikerült megnyernem. Ha esik az eső, nem kesergek, annak is az előnyét látom. Itt nagyon erős szél fúj mindig, akkor arra gondolok, hogy kitisztítja a levegőt. De a vidám falevelek táncában is gyönyörködöm. Ha nem adok magamnak életerőt, vidámságot, akkor nem várhatom a gyógyulást.

#### **Mi az életigenlése, Évi?**

Segíteni, ahol és akinek lehet. A lehetetlen nem létezik. Rendet kell tenni a fejemben, a gondolataimban, cselekedeteimben. Néha én is elkeseredtem, bánatos vagyok. Vagy sértettnek érzem magam valamiért. De ezt a negatív gondolatot gyorsan törölöm. Úgy hívom: bekapcsolom a DELETE gombot!

Vajda Márta



# Gyógyulásomból könyvet írtam

Interjú Thuróczy Bertalannal

Orvosbiológiai mérnök, író, atléta, longevity-kutató, 21 évesen szembenézett a halállal... Meggyógyult, megírta könyvben és alapítványt hozott létre, hogy segítsen a gyógyulóknak.

**Berci, a weboldaladon azt írod: „21 évesen rákkal diagnosztizáltak, és nem volt más választásod, mint szembenézni a halállal”. Ez így elég riasztó kinyilatkoztatás. Szerinted még ma, a 21. században is ennyire sokkoló, első gondolatként halált jelentő a rákdiagnózis?**

A rákdiagnózis továbbra is egy sokkoló élmény nem csak az érintettek, hanem szeretteik számára is, függetlenül attól, hogy áll az orvostudomány a 21. században a rákgyógyítás területén.

Az elmúlt évtizedekben ez a tudományterület is oly mértékben fejlődött, hogy jelentősen javították a kezelési lehetőségeket és a túlélési esélyek – én is ennek – a tudásnak és kezeléseknak a „haszonélvezője” voltam, amikor 21 éves koromban rosszindulatú daganattal diagnosztizáltak és sikerült kigyógyulnom a halálos kórból.

Szerencsére egyre több érintett mondhatja el ezt az orvostudomány fejlődésével, és bízom abban is, hogy néhány év vagy évtized múlva a rákról szóló diagnózisok hallatán már nem a „halált-jelentő” diagnózisokra asszociálunk.

**Sokoldalú vagy. Egy személyben hogyan férnek meg a felsorolt foglalkozások, amik külön-külön is egy egész embert igényelnek. Hogyan érkeztek meg életedbe ezek a tevékenységek?**

Esetemben az egyes foglalkozásaim és hobbijaim, szenvedélyeim illeszkedtek bele életem különböző szakaszaiba és életstílussá váltak. Például a futást hobbiból kezdtem, majd olyannyira rendszert vitt az életembe és az egészségmegőrző szokásaimba, hogy „már-már megérte” versenyszerűen is üzni. Erről is írok a Futni, hinni, élni c. első kötetemben, amely a gyógyulásról szól. Pontosabban nem csak az enyémről, hanem minden futótársaméról, akik előbb vagy utóbb, így vagy úgy ráeszméltek, hogy futni (vagy legalábbis mozogni) születtünk. Ez a Homo sapiens természetes állapota, nem pedig az ülő életmód. De ebbe a témakörbe most nem árok mélyebbre, hisz sok-sok fejezeten keresztül ezt a témát is boncolgatom (tudományos alapokra helyezve) az első könyvemben.

A lényeg, hogy igyekszem mindennek megtalálni a közös keresztmetszetét - kezdve a személyes érdeklődéstől az orvosbiológiai mérnöki hivatásomon keresztül a sportig és a hobbijaimig.

Ez alatt azt értem, hogy a személyes egészségügyi érintettségem miatt egyébként is kíváncsian olvasom az egészségről, minél hosszabb és teljesebb életről szóló könyveket és tudományos folyóiratokat, cikkeket, amelyek egyben a munkahelyi feladataimmal is összeegyeztethetőek. Olyan kutatást végeztem jelenleg a longevity (a hosszú és egészséges élet) tudományterületén, amelyek ipari alkalmazással is bírnak, így máris három az egyben tevékenység, ha kutatok: dolgozok, doktori tanulmányaimat végzem, kimeríthetetlen kíváncsiságomat igyekszem kielégíteni.

Ezek pedig egy-egy kötetnek is megágyazzák az irodalomkutatás részét, így a könyvírás is hobbivá válik. Minden, amit csinálok, belső indíttatásból fakad, nem pedig külső jutalmazás végett - nem az ösztöndíj vagy a fizetés, se nem az olvasói visszajelzések, se nem a megfelelési kényszer mozgatja ezeket a tevékenységeket, hanem a belső szenvedélyes kíváncsiságom és a tudásszomj.

Sokan azt szokták kérdezni, akik nem ismernek, hogy a sok teendő és kötelezettség és szigorú időbeosztás mellett hogyan marad időm élvezni az életet? Én az egész napot és az egész életet élvezem reggeltől estig, minden óráját és minden percét - lényegében hedonista életmódot folytatok, csak nem függőségekben és szenvedélyekben élem ki a hedonizmusomat, hanem olvasásban, könyvírásban, sportolásban, a természettel való kapcsolódásban (pl. tereptúrák alkalmával vagy a Balatonon a naplementében SUP-ozva, vagy épp a havas erdőben túrázva és töltődve). A munkám és doktori tanulmányaim során folytatott kutatások rengeteg olvasással járnak - én ezt alapvetően is csinálnám hobbiszinten, az már csak hab a tortán, hogy „fizetnek” is érte és doktori cím is lesz a végén. Nem ezért csinálom.

Wizz Air Félmaraton 2024,  
Bódis Tamás hosszútávfutó-edzővel



Erre önmagában nem áldoznám az időmet és az életemet. A külső jutalmazás csak a mellékhatása a fenti tevékenységeimnek. A belső motiváció az, ami igazán hajt. Így mindenhez végtelen energia társul, egyfajta flow állapot.

Flow központú életvitelt kialakítva a nap 24 órájába rengeteg minden belefér. Még a pihenés, énidő, töltődés, kikapcsolódás is.

**A világ működésének megismerése iránt érzett szenvedélyes kíváncsiságodra mikor ébredtél rá, meddig jutottál a természettudományok terén?**

A természettudományok iránti szenvedélyem korán kezdődött, már gyermekkoromban érdekelték a „miért” és „hogyan” kérdések a világ működésével kapcsolatban. Az iskolában különösen vonzott a matematika és a fizika, ami tovább erősítette az érdeklődésemet a világ működésének megismerése iránt. Az egyetemi orvosbiológiai mérnöki mesterképzés során pedig a biokémia, élettan, anatómia és hasonló „orvosi tantárgyak” tanulása során egyre inkább ráébredtem, hogy nem csak az elektronika, az informatika és a természet működése érdekel, hanem az emberi szervezet működése is. Ekkor fogant meg a Super sapiens c. kötetem ötlete is, amely a már emlegetett longevity-tudományról szól, mégpedig orvosbiológiai mérnöki megközelítéssel: azt kutatom, hogy a modern technológia, az AI és a viselhető bioszenzoros megoldások hogyan járulhatnak hozzá a minél hosszabb, teljesebb és egészségesebb élet eléréséhez.



**Gratulálunk ahhoz, hogy fiatal fejlesztőként számos innovációs díjat nyertél. Az egyiket a szenzoros okoskesztyű fejlesztésért kaptad. Meséld róla, mi ez?**

A szenzoros okoskesztyű személyes érintettségéből indult: a kemoterápiás kezelés hatására kialakult nálam is a Raynaud-szindróma nevű betegség, amely perifériás keringési rendellenesség az ujjak végén. Bioszenzorokkal felszerelt, mesterséges intelligencia vezérelt fűthető kesztyű-ötletet a technológia és az egészségügy határterületén mozog, egy jövőbeni potenciális orvostechinai eszköz-fejlesztés alapjául szolgál. Az „okoskesztyű” történetét mindkét könyvemben részleteiben is kifejtem, hiszen innen indult az egész orvosi biológiai mérnöki karrierem, ami ma már nem csak az orvostechinai fejlesztéseket jelenti számomra, hanem a longevity-technológia területére is kiterjed.

**A rákdiagnózist egyetemi tanulmányaid elején kaptad... Családirag öröklött vagy esetleg valami más volt az ok, ennyire fiatalon daganattal szembesülni, tudsz róla bővebben?**

A családban nem fordult még elő ilyen betegség (legalábbis, akiről tudunk a család-futár kutatásunk után).

Valószínűbbnek tartom, hogy a környezeti hatások, esetleges gyerekkorban szerzett fel nem dolgozott, tudatalatti traumatikus élmények és az egyetem okozta stressz is hozzájárulhatott a betegség kialakulásához. (Természetesen a genetikai hajlam mellett.) A rák kialakulásának oka vagy okai gyakran nem tisztázottak, és így van ez az én esetemben is. A miérteket én is keresem és a mai napig keresem, és az az álláspont, ahol most tartok a köteteimben is szépen le vannak vezetve sok-sok fejezeten keresztül, nehéz lenne itt most pár mondatban összefoglalni, hogy mi is történhetett valójában. A könyvekkel viszont nem csak megértettem a betegségem hátterét, hanem fel is dolgoztam a történeteket – legalábbis a feldolgozás útjára léptem, ami talán egy életen át is eltart majd.

*Ebben a közkezdelt sorozatban azon túl, hogy a túlélő személyt bemutatjuk, vannak kérdések, amiket mindenkinek felteszünk, mivel a válaszok mindenképp mások, és azokból lehet erőt meríteni, ki-ki hogyan élte meg a gyógyulás folyamatát.*

**Hogyan vetted észre a daganatot, önvizsgálat, szűrésen vagy voltak esetleg jelei a betegségnek, hogy orvoshoz mentél?**

Önvizsgálat során éreztem a fájdalmas tapintható csomót, és a kisugárzó alhasi fájdalmat, és egy internetes keresés után úgy éreztem, hogy nagy valószínűséggel megtaláltam a probléma forrását – jobb oldali hererák lesz a diagnózis. Szakorvoshoz fordulva ez be is bizonyosodott.



Berlin félmaraton 2023 Gyenes Donáttal és Csere Gáspárral

**Mit éreztél a „diagnózis rák” kimondásakor, emlékszel a pillanatra?**

Sokkoló és félelmetes volt szembesülni ezzel a valósággal, különösen ilyen fiatalon, huszonévesen, egyetemistaként, a gyerekkori álmaim felé vezető út célegyenesében. Egy pillanatra úgy éreztem, mintha megállt volna körülöttem az élet, de tudtam, hogy mennem kell tovább – minden áron és bármi áron.

**Milyen lépések következtek a diagnózis után? Műtöttek? Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?**

A kezelési folyamat több lépésből állt, amelyek célja az volt, hogy a lehető legjobb eredményeket érjük el: elsőként a primer daganatot kellett eltávolítani.

Ezután pedig – mivel később fordultam orvoshoz és áttétek képződtek a hasi- és nyaki nyirokcsomókban, kemoterápiás kezelés következett. Több hónap kezelés után a CT vizsgálat eredménye negatív lett, teljes volt a gyógyulás. Kezelőorvosom azt mondta, hogy „példaértékű gyógyulás volt”. Menjek vissza az egyetemre és végezzem el a képzést, teljesítsem be az álmaimat, éljem az életemet – meggyógyultam.

**Milyen komplementer gyógymód volt, amit alkalmaztál a gyógyulásod idején? Mentális, lelki, táplálkozási, mozgásterápiákat igénybe vettél?**

A hagyományos orvosi kezeléseket mellett több komplementer gyógymódot is bevettem, amelyek segítettek a testi-lelki gyógyulásban is: az olvasásba és a tanulásba „menekültem”, így el tudtam vonatkoztatni az onkológiai intézet falai között is a kezelés tényétől, egyfajta megküzdési stratégia is volt számomra a tanulás. (Azon felül, hogy az egyetemi vizsgákat csak így tudtam teljesíteni.)

Ezen kívül szüleim, családtagjaim, barátaim lelki támasza volt, ami óriási jelentőséggel bírt a lelki gyógyulás folyamatában. A kezelés után pedig a sport és a közösség ereje segített visszatérni az életbe.

**Mit adott a lelki fejlődésedben a betegség?**

A rákkal való küzdelem alapvetően megváltoztatta azt, hogyan látom az életet és hogyan élek nap mint nap. Bár ez egy rendkívül kihívást jelentő tapasztalat volt, hálás vagyok azért, hogy lehetőségem volt fejlődni általa – mind emberileg, mind testileg és lelkileg.

**Volt-e olyan felismerés, amit megosztanál a most gyógyulókkal, amilyen tapasztalati szakértőként?**

Az egyik legfontosabb felismerésem, hogy a betegség kezelése egy komplex folyamat, amely nem csak a fizikai gyógyulást foglalja magában, hanem a lelki gyógyulást is.

Ehhez elengedhetetlen a támogató közeg, akikért megéri meggyógyulni – családtagok, barátok. Ha pedig valaki olyan szomorú helyzetben van, hogy nincs már senkije, akkor gondoljon arra, hogy magának kell megbizonyítania, hogy meg tud gyógyulni, le tudja küzdeni, és ezt a kirívó példát, ha másokkal megosztja – akár szóban – olyan érintettel, aki hasonló élethelyzetben van, szintén erőt fog meríteni belőle. És így máris van miért és kiért meggyógyulnia.

**A közeli, távolabbi környezetod hogyan reagált a betegségedre, megosztottad bárkivel?**

Megosztottam természetesen a családommal és közeli barátokkal. Az ő támogatásuk segített a lelki gyógyulásban. A gyógyulás után évekkal osztottam meg nagyobb célközönség számára a könyveimben a teljes történetet, egyfajta pozitív gyógyulási példaként – van fény az alagút végén, még a legkilátástalanabbnak tűnő helyzetekben is.

**Mit tartasz a legfontosabb pontnak a gyógyulásodban?**

A legfontosabb elem a gyógyulásomban az volt, hogy aktív részt vettem a saját kezelési folyamatomban: nem csak vártam, hogy az orvosok meggyógyítsanak, hanem én is akartam. Mindennél jobban akartam, hogy újra egészséges legyek. Minden gondolatom ekörül forgott és a „jövőbeni énemmel egyezkedtem” abban, hogyha meggyógyulok újra sportolok, egészségesen élek, elvágom az egyetemet, dolgozok, családot alapítok, teljes



nemzetközi terjesztésben angolul is megjelent „FUTNI, HINNI, ÉLNI - EGY KÖNYV AZ ÉLNI AKARÁSRÓL” címmel megjelent könyvről, és a 2024-ben megjelent Super sapiens c. könyvről a „KÖNYVAJÁNLÓ” rovatban olvasható több információ.



Nyitott Akadémia-előadás Pál Ferivel az Erzsébetligeti Színházban 2024. október 10-én

életet élek. Egy évtized elteltével állíthatom, hogy teljesültek az akkori „egyezségeim”, amelyet a huszonéves énem kötött a harmincéves énemmel. Sőt, a harmincéves énem bőven túlszárnyalta azt, amiről még csak álmodni sem mertem 10 évvel ezelőtt a kemoterápiás kezelés közepette az onkológiai intézetben fekvé.

**2020-ban írtad a rákkal való küzdelmeidről szóló önéletrajzi kötetet. Szokták mondani az írás kiváló terápia, kiírni magunkból egy traumát, betegségét, az gyógyító tud lenni... Te a könyvet a gyógyulásod idején, terápiás céllal írtad vagy más motivált?**

A könyv írása valóban terápiás célból történt. Az írás segített feldolgozni az átélt élményeket, rendezni a gondolataimat és érzéseimet. Emellett célom volt, hogy támogatást és reményt nyújtsak másoknak, akik hasonló helyzetben vannak. A könyv írása egyfajta zárási is volt, egy lehetőség, hogy tovább lépjek.

**Nemes lélekre váll, hogy a könyv bevételeiből Gyenes Donát atlétabarátoddal és Csere Gáspár olimpiikon maratonfutóval megalapítottátok a Futni, Hinni, Élni Alapítványt. Mi volt a célotok a társadalmi vállalkozás létrehozásával?**

Az alapítványt azért hoztuk létre, hogy inspiráljuk és támogassuk azokat, akik nehéz egészségügyi vagy életbeli kihívásokkal küzdenek. A célunk, hogy elősegítsük az egészséges életmódot, a rendszeres mozgást, és hogy biztosítsunk egy közösséget, ahol az emberek támogatást és motivációt találhatnak.





**Mathias Corvinus Collegium (MCC) Flow Kutató Központjában is végeztél tudományos kutatásokat, Csíkszentmihályi Mihály örökségét, a flow élményt orvosi biológiai mérnöki szempontú megközelítéssel kutató bioszenzorokat és 'exponenciális technológiákat' felhasználva. Milyen eredményeket értél el ezen a területen?**

A kutatásaink során a flow élményt és annak hatásait vizsgáltuk a teljesítményre és jólétre különböző biológiai és mérnöki eszközök felhasználásával. Az eredmények hozzájárulnak a flow-élmény jobb megértéséhez, amelyet Csíkszentmihályi Mihály, a flow elmélet és a pozitív pszichológia atyja – az ember legboldogabb állapotának nevezett. Ennél több is igaz, a kutatások szerint: az ember legoptimálisabb mentális és fizikai teljesítőképességének állapotát is jelenti. Ennek orvosi biológiai mérnöki hátterét és eredményeit a Super sapiens c. kötetemben részletesen ki is fejtem, több tucat tudományos publikációra és személyes tapasztalatokra alapozva e témát illetően. Az egész kötet flow állapotban íródott. Az egész életem flow állapotban telik, úgy érzem. Ritka az, amikor nincs flow. Persze kell olyan is, kell a regeneráció és töltődés is. A flow állapot ciklikus. Mint maga az élet.

**Manapság egyre több szó esik a longevitőről. Mi ez pontosan: életmódtanács, életforma-javaslat, gondolkodásmód? Vagy ezek összessége?**

A longevity nem csupán életmódtanácsok sorozata, hanem egy integrált gondolkodásmód, amely magában foglalja az egészséges táplálkozást, a rendszeres fizikai aktivitást, mentális és érzelmi jólétet és a társadalmi kapcsolatok ápolását. Ez egy összetett és tudatos életforma, amely a hosszú és egészséges élet elérésére törekszik.

**Az életviteled, munkáid, egyéniséged, segítő attitűdöd mind-mind egy irányba mutat, mondhatjuk az életigenlést a lételemed?**

Igen, az életigenlés a lételemem. Minden tevékenységem és törekvésem arra irányul, hogy pozitív hatást gyakoroljak magamra és környezetemre – azaz, hogyha csak egy kicsivel is, de hozzájárulhassak az emberiség előrelépéséhez, az én is a környezetem jobbá tétele által.

Az élet minden területén igyekszem értéket teremteni, legyen szó akár munkáról, kutatásról vagy társadalmi tevékenységről.

**Végül kérlek, oszd meg röviden az olvasókkal mi az életigenlése, Berci.**

A Super sapiens kötetem fülszövege jutott eszembe, hisz ez nem más, mint az életigenlésem esszenciája:

„100 év, 5200 hét, 3 milliárd szívdobbanás. Optimista számlással (és szerencsés esetben) akár ennyi idő is rendelkezésünkre állhat. Az élet nem feltétlenül rövid, csak sokszor egy részét elpazaroljuk. A hétköznapiakban szinte eszünkbe sem jut, hogy az idő az egyik legértékesebb erőforrásunk: korlátozott és rendíthetetlenül fogy. Ha viszont jól gazdálkodunk, bármi beleférhet.\*

Bármi, de minden nem: bármi lehetsz, de minden nem – a világon bármit megtanulhatsz, de mindent nem. Bármire lehet idő, de mindenre nem.

*Nem az élet rövid, hanem az elpazarolt idő sok.”*

Engem a rákról szóló diagnózis döböntett rá arra a nyilvánvaló – de sokak számára láthatatlan és észrevehetetlen – tényre, hogy minden élet egyszeri és megismételhetetlen. Minden perc számít, hiszen a 'kegyelem kerete' véges – mi több, rendíthetetlenül és megállíthatatlanul egyre csak fogy. Csak és kizárólag rajtunk múlik, hogy mit hozunk ki belőle.

Vajda Márta



## Hivatása az onkológia

Interjú Prof. Dr. Dank Magdolnával orvoslásról, közéletéről

Az onkológiai szakma forradalmi vívmányait ismeri, kutatásokban, oktatásban, konferenciákon, intézményvezetésben, valamint a gyógyításban, közéletben jelen van, itthon és a nagyvilágban közismert szaktekinély adott interjút, ami számunkra megtisztelő, és biztosak vagyunk abban, hogy az olvasók is örömmel veszik ezt a beszélgetést.

A Semmelweis Egyetem Általános Orvosi Kar Onkológiai Profil szakmai vezetője, klinikai onkológus, farmakológus, palliatív orvos. 2013-ban megkapta az „Év onkológusa” díjat, 2024-ben a Batthyány-Strattmann díjat és más Állami díj, kitüntetés ismeri el munkásságát. Ami a közönségszavakról szól, abból derül ki leginkább, hogy a daganatos betegségben érintettek, a betegek szeretik, tisztelik és biztonosságban érzik magukat kezei között. Emberként, nőként vajon hogyan éli a hétnapjait, tud-e saját egészségével eleget foglalkozni, miért és milyen célkitűzéssel vállalt tisztséget a társadalmi céllal működő Összefogás a Mellrák Ellen Egyesület élén? Interjú a mellrák specialistájaként ismert Dr. Dank Magdolnával.

**Professzor asszony, kezdjük rögtön a forradalmi vívmányokkal... A november 7-9. között lezajlott MKOT 13. Kongresszusán vezetett egy szemináriumot, amiben a mesterséges intelligencia szerepéről értekeztek kutatókkal, onkológusokkal, gyógyszerészekkel, más szakemberekkel... Véleménye szerint a 21. század messzire mutató eredményei, a gyakorlati orvoslás szintjén mikor jelennek meg?**

A MI-t már a napi gyakorlatban is használjuk. A diagnosztikai eljárásokban jelent segítséget, hiszen ahogyan mondják „sosem fárad el”, és késő este is „végzi a munkáját” természetesen nem helyettesíti az orvosokat, de számos részfeladat elvégzésére már alkalmas,



kezdve a képalkotó vizsgálatoknál végzett előszűrést, vagy a patológiában használt metszetátnézést. Sokan – köztük én is – használjuk az MI-t előadásaink során, akár olyan oktatási anyagok/algorithmusok, szemléltető ábrák megírásában/megrajzolásában is, ami korábban meglehetősen időigényes volt, és sokszor bonyolult is.

**A rák diagnózis napjainkban is ijesztő, ezért joggal várja az ember, hogy megtalálják a kutatásban, orvoslásban résztvevő szakemberek az okot és a gyógyítás módjait. Mit hoz a jövő a daganatterápiák területén a klinikumban és a kiegészítő gyógymódokban?**

Kicsit elszomorít, hogy még mindig ez a jelző jut egy újságíró eszébe: ijesztő – pedig sokat teszünk azért, hogy a médiában az kerüljön közvetítésre, hogy a daganatos betegségek jelentős része (áttétesen is) a krónikus betegségek közé sorolódott át. Jelenleg a hangsúly a korai esetek kategorizálásán van, hogy itt is felismerésre kerüljenek a magas rizikójú esetek, ahol erélyesebb /összetettebb terápiákat kell adni, ugyanakkor az alacsony rizikójú betegeknél un. „de-escalálást” végzünk, kevesebb gyógyszerre, alacsonyabb dózisokra van szükség. Egyre többet tudunk az un. biomarkerekről, melyek alapján az adott beteg adott betegségére lehet illeszteni a terápiát, ezek jelentős része már az irányelvekben is megtalálható, segítve a gyógyszerválasztást. A vérben lévő keringő tumorsejtek alapján ma már molekuláris progresszió is kimutatható, amikor a betegség előrehaladása még nem látszik a képalkotó vizsgálatokkal. Véltetően ez a jövő ellátásának egyik útja, ebben a fázisban kezelni a betegséget. Ugyanakkor az áttétes esetekben megjelent az „ol-



gometasztázis” fogalma, amikor kevés számú szervi áttét van, és a romlás üteme nem kifejezett- ilyenkor lokális ellátást tudunk alkalmazni, ami lehet sugárterápia (sztereotaxia, cyberknife) vagy intervenciós radiológiai eljárás, ami pl. a radiofrekvenciás ablatio vagy cryotherápia. (Pl. a májban kialakult áttétek ellátása során lehet ezeket alkalmazni, idősebb, törékenyebb állapotú betegeknél is, akiknél műtét nem is lehetne kivitelezhető, de természetesen nem csak ezekben az esetekben). A mai korszerű terápiák szinte naponta új taggal bővülnek, folyamatosan újra kell tanulni az egyes betegségek ellátását, és számos támogató módszer alkalmazásával ez lehetőséget ad arra, hogy a daganatos betegek is sokáig és jó életminőségben éljenek.

**A felvezetésben összegzett munkái, vállalásai közül melyik áll szívéhez a legközelebb?**

Minden területen jönnek új kihívások – ilyen pl. egyetemünkön a Gyógyszer és betegbiztonsági kutatócsoport megalakulása, - melynek elnöke vagyok, és titkára egy igen lelkes és elhivatott rezidensem - ami azért tölt el büszkeséggel, mert számos fiatalot sikerült megszólítani, és bevonni ebbe az igen felelőségteljes munkába. Külföldön is kiválóan szerepeltek, díjakat nyertek. A civilszervezetben való szerepvállalásom pedig külön öröm, hiszen a betegek véleményének ott kell lennie a döntések meghozatalában, a kutatások középpontjában - és ezt most sikerült elindítani. Az onko-rehabilitációs munkánk gyümölcse pedig az a közös, hiánypótló közlemény az immunológusokkal karöltve, ami segítséget ad a tumoros betegek fizioterápiás, balneoterápiás ellátásában – és remélem, hogy ez a közlemény sok dogmát dönt le, ami korábban nehezítette a beteget jobb életminőségének elérését.

**Gyakorló orvosként hogyan definiálja a daganat megelőzést? Természetes, hogy mindenki szeretne egészséges lenni, sokáig elkerülni a krónikus betegségeket... Miben látja az egyén felelősségét az egészséges életmód, a daganat megelőzés szempontjából?**

Saját gyerekeimen látom, hogy a Z generáció sokkal egészség tudatosabb – mindenképpen őket kell bevonni, sokszor nagyobb a hatásuk a nagyszülőkre, mint az egészségügyi ellátóké. Ugyanakkor meg kell találni az információ átadás életkorra szabott módját. F fiatalok esetében a Tik Tok is tud oktató lenni, ha autentikus ember osztja meg az információt. Hasznosak az apok, a közösség formáló szerepe sem elhanyagolható (közös tornák pl.) Ugyanakkor az idősebbek számára még mindig a nyomtatott, írott ismeretanyag az, amivel célt lehet elérni.

Fontos lenne tudni, hogy az egyes családokban milyen betegségek fordulnak elő - inkább szív és érrendszeri, vagy daganatos betegségek. Ezt érdemes átbeszélni a háziorvossal is, szükség esetén genetikai tanácsadást kérve, ha egyes betegségek halmozottan vannak jelen. Szükség van olyan szakmailag is lektorált oldalakra, ahonnan ismereteket lehet szerezni – ilyen pl. a Semmelweis Egyetem YouTube oldalán megtalálható oktató video, hogyan kell vizsgálni a saját mellünket.

A bölcs öregek mondták, de napjainkban is így igaz: az vagy, amit megeszel. Érdemes az élelmiszerek összetevőit elolvasni, - igen, az apróbetűt is (ha nem megy, ott az okostelefon zseblámpa funkciója, és így már biztosan olvasható lesz, ha van elég fény) és az ultrafeldolgozott élelmiszereket lehetőség szerint iktassuk ki



az étrendünkben. Még akkor is, ha az olyan finom...ha olyan gyorsan elkészíthető. Nem könnyű, mert ez bizony az akaraton múlik.

Amikor az ember őszinte magával, tudja, hogy mi az, ami biztosan nem fog menni, de azért olyan ne legyen, hogy semmi sem megy! Itt a közösség formáló erejére szeretném ráirányítani a figyelmet. Ha ciki egy közösségben energiáitallal kezdeni a napot, porlevest enni – akkor ki tud alakulni egy kedvezőbb szokás. Nem voltam népszerű, amikor a pogácsát kitiltottam a rendezvényeinkről, de ma már a zellerszár és gyümölcs is elfogy... (igaz, még mindig a pogácsa lenne a népszerű, de ha nincs, akkor megeszik a gyümölcsöt is).

**Létezik-e a napi rutinba építhető olyan rákmegelőző életmód, ami hosszútávon betartható?**

Nagyon jó kérdés, de a one size fit for all nem működik. Az előzőekben próbáltam arra utalni, hogy kell az önfegyelem, kell tudni a gyengeségeinkről – kell tudni segítséget kérni, és ez leginkább csoportokban lehetséges. Ha a szomszédoddal legalább hetente kétszer elmegyek sétálni, (és akkor is megyek, amikor nincs kedvem, mert hát bizony ő vár, és nem tehetem meg velem). Ha megbeszéljük a gyerekekkel, hogy nem tartunk otthon csokoládét (vagy csak kis mennyiségben) mert sem neki, sem nekünk nem tesz jót az esti nassolás. Ha bevonjuk a családtagokat az értelmes, betartható és mindenkire vonatkozó táplálkozásba, mert az úgy nem megy, hogy csak én eszem salátát, a többiek meg eszik a chipset. Ha megtaláltam azt, ami motiválni tud (érettségi találkozó, amire nem mehetek el 44-es méretű ruhában, gyerek ballagása, nyári bikiniszezon), és ha elértem, - no ez a legnehezebb, mert meg is kell tartani az eredményt- nem szégyen ezt megbeszélni egy pszichológussal is. Hogy reggel, amikor azzal a szándékkal kezdjük a napot, hogy csupa egészséges ételt eszünk, akkor a metróból kilépve mégis miért csabulunk el egy illat kapcsán a nem egészséges étel megvételére...





**A Google rengeteg féle információt önt a beteg emberre, aki mindent odaadna az ígért gyógyulásért... Sok reményárus kínálja a csodagyógymódokat. Éppen ezért megkerülhetetlen, hogy az orvosok által is elfogadott komplexer terápiák, módszerek, „természetes gyógymódok” szoba kerüljenek. Mi a véleménye, ezen a téren merre tart a szakma? Közelít-e egymáshoz az orvostudomány és a természetgyógyászat? Az integratív medicina kifejezés egyre jobban terjed, az egyetemi oktatásban mely területei vannak jelen?**

Nem véletlenül emeltem ki a Gyógyszer és Betegbiztonsági Kutatócsoportot, és a munkájukat. A gyógyszerinterakciók mellett rá kell irányítani a figyelmet a gyógyszer-gyógynövény, gyógyszer egyéb készítmények interakcióira is. Az immunterápiák esetében pl. nagyon sok még nincs feltérképezve. Ezeket folyamatosan gyűjteni kell, elemezni, és közzétenni.

A népi gyógyászat készítményei – pl. zúzóadásokra feketenadálytő, köhögésre hársfatea, gyulladáskúra kamillatea, sportsérülésekre capsaicin tartalmú krémek, hűtő és melegítő krémek – régóta ismertek. A petrezselyem vízajtó hatása jótékony is lehet. Amikor nincs krónikus betegség, ami miatt valaki rendszeresen szed gyógyszert, akkor bátran lehet őket alkalmazni.

Ugyanakkor vannak gyógyszerek, melyek pl. interakcióba lépnek a fokhagymával. Nagyon sok célzott terápiás készítmény vérben lévő koncentrációját meg tudja változtatni a grapefruit. Nem lehet mást tenni, mint felmenni azokra az applikációkra, ahol egyenként végig lehet nézni, minek milyen hatása van, ha kombinációban alkalmazzák. Az integratív medicina számos eleme bekerül a napi gyakorlatba, sőt egyetemünk Családorvosi Tanszéke létrehozta az Integratív Medicina Tanszéki csoportot is aminek a célja, (idézet a honlapjukról): hogy az orvosok gyógyító figyelmét a hozzájuk forduló beteg emberre irányítsa, és terápiás eszköztárukat, illetve kapcsolatrendszerüket úgy bővítsék, hogy az optimális gyógyulás elérése érdekében képesek legyenek a beteg állapotának és igényeinek megfelelő gyógymódokat mérlegelni, a beteget választásában segíteni és aktív közreműködését elérve katalizálni a gyógyulás folyamatát. Oktatási programjukban a legkiemelkedőbb magyar kutatók és klinikusok hozzák testközelbe a fitoterápiát, táplálkozástudomány, mozgás, stressz-kezelés, a rendszerszemléletű és tradicionális gyógyítás: oszteopátia és a hagyományos kínai orvoslás tudományos evidencia-bázisát, alkalmazási területeit, lehetséges mellékhatásait és ellenjavallatait.

**Véleménye szerint a civil szervezetek szerepe milyen nyilvánulhat meg a rákmegelőzés népszerűsítésében?**

Nagyon sokban! megfelelő retorikával érthetően kell tudni az emlőrákról beszélni- megszólítva az összes korosztályt. Szerepet kell vállalni abban, hogy hiteles információk jussanak el az egyénekhez- és azt is fontosnak tartom, hogy ne csak az október szóljon az emlőrákról, mert ez nem egy kampánybetegség, hanem jelen van a mindennapokban- évi 8000 új beteget érintve.

**Az Egészség Hídja Összefogás az Egészségért, a Mellrák Ellen Egyesület elnökének választotta tavasszal. Miért vállalta el ez a társadalmi megbízatást?**

Közös nyelvet kell tudni beszélni a betegekkel. Érteni azokat a problémákat, melyek nem biztos, hogy egy sima orvos-beteg találkozáson előkerülnek. Közösen dolgozni kutatásokban, kérdőívek megszerkesztésében, melyek segítséget adnak akár a döntéshozóknak is- hiszen egy gyógyszer befogadásánál fontos, hogy a betegek közössége is hallatni tudja a hangját- ehhez azonban a párbeszédre van szükség, és ki kel alakítani a párbeszéd menetét, hogy az tartalmas legyen. Kapcsolódni kell külföldi példákhoz, átvenni metodikákat, részt venni az újak kialakításában. Az emlőrák sok nőt érint, éppen ezért a betegségről alkotott kép a társadalomban az egyes közösségekben a családokban és az egyénben más és más lehet – de ha összegyűjtjük, elemezzük, megbeszéljük mindezt, akkor másképpen fogjuk látni azt a terhet, amit a betegség jelent a családoknak, a társadalomnak- és közösen tudunk lépni annak érdekében, hogy ez ne nyomasztó legyen.

Nem elég az egészségügynek foglalkoznia az emlőrákkal – a társadalomnak kell tudnia kezelni ezt a betegséget, azaz mindazt a hozadékot, amit a betegség megjelenése az egyénnél/családnál/közösségnél jelent. A stigmatizáció csak így kerülhető el.

**Az Ön vezetésével megújuló egyesület életében milyen jövőbeli terveik vannak?**

A 2024-es év a felmérések éve volt az egyesület számára. Március 8-június 30. között egy 35 kérdésből álló kérdőívet állítottunk össze a céllal, hogy képet kapjunk arról, milyen főbb jellemzői vannak ma az emlőrák betegűtnak, a tünetek észlelésétől az olyan kiegészítő terápiák igénybevételéig, mint a pszichológus vagy a gyógytornász.

Nyáron online közvélemény kutatáson felmértük, mit gondolnak a magyar nők az emlőszűrésről és milyen tényezők határozzák meg a részvételi hajlandóságukat. Egyik érdekes adat, hogy a megkérdezettek

28%, bár a 45-65 év közötti korosztályba tartozik, mégsem kapott meghívót emlőszűrésre. A harmadik, idén novemberben végződött kutatás pedig az emlőrák megítélésének hazai társadalmi keretrendszerét alkotta meg, megszólaltatva az emlőrákban érintett összes érdekcsoportot a betegektől a hozzátartozókon és orvosokon át az egészségpolitikai döntéshozókig. 2025 folyamán e 3 kutatás eredményei adhatják az egyik alapját további egyeztetéseknek, melynek az egyesületünk által kezdeményezett mellrák koalíció ad majd otthont.

**Jelentős intézményt vezet, számos hazai és külföldi kongresszuson vesz részt, oktat, gyógyít, társadalmi küldetést vállal... Mennyi és milyen minőségű ideje jut saját magára?**

Jó kérdés, mert ha őszintén akarok válaszolni, akkor kevés idő jut magamra, nagyon tudatosan kell ezzel bánnom. (Nem mindig sikerül – szóval kérem, ne várjon el tőlem egy mindenkivel megosztható receptet). Későn tanultam meg megvonni a határait, de most már őrzöm őket!

**Egészségesen él? Hogyan regenerálódik, van valamilyen titkos női-praktikája, hogy ilyen sokoldalú, nagyon dinamikus, aktív életet él?**

Nagyjából- azaz törekszem rá, hogy amennyire lehet, egészségesen. Változtattam az étkezési szokásaimon, kiiktattam az ultrafeldolgozott ételeket – és bármennyire is édesszájú vagyok, a csokoládét is. Nem volt könnyű véghezvinni a tervezett súlycsökkenésemet – és az elért eredményt nagyon tudatosan őrzöm. (Bár nem szaklapból származik, de nagyon életszerű Kate Moss mondása:” a karcsúságnál nincs jobb íze semminek „...azaz érdemes meggondolni, hogy 5-8 perc „ízlelőbimbó öröm” miatt érdemes-e hetekig izületi fájdalommal küzdeni... hát ilyen amikor a bulvár pozitívan hat az emberre).

**Közelednek az év végi ünnepek, a lecsendesedés, pihenés ideje... Hogyan tölti az ünnepeket? Családdal, barátokkal...tradicionalisan.**

**Professzor asszony, mi az életigenlése? Van-e mindenki számára adható tanácsa?**

Ami az Onkológiai profil jelképe, a Főnixmadár: képesnek kell lenni mindig megújulni, akkor is, amikor nagyon összezuhanunk, bízni/hinni abban és akarni, hogy ismét kinőnek a szép fényes és erős tollak, amivel újra el lehet rugaszkodni a mélypontról.

Vajda Márta

## LESZNEK-E 2025-TŐL KÖTELEZŐ VIZSGÁLATOK?

**Megkérdeztük a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központot, hogy mit jelent a lakosság körében elterjedt, 2025. januártól bevezetésre kerülő szűrővizsgálatok kötelező jellege?**

A betegségek korai felismerésének leghatékonyabb eszköze a szűrővizsgálatokon való rendszeres részvétel. A hazánkban zajló népegészségügyi szűréseknek köszönhetően évente több ezer életév menthető meg, hiszen a korán felismert elváltozások jó része az időben megkezdett kezelés alkalmazásával jól gyógyítható. A szűrővizsgálatok a rák elleni küzdelemben még a betegségek tüneteinek megjelenése előtt nyújtanak segítő kezet, amikor megelőzhető, hogy a betegek ne előrehaladott stádiumban kerüljenek be az ellátórendszerbe. A szűrővizsgálatok kapcsán megjelent jogszabály módosítás nem hozott változást az életkorhoz kötött kötelező szűrővizsgálatok tekintetében. A szabályozás elvi felhatalmazó rendelkezést tartalmaz, lehetőséget biztosítva az egészségügyért felelős miniszternek arra, hogy korhatár nélkül előírjon kötelező szűrővizsgálatokat. A szakértő kidolgozta a felnőttkori életkorhoz kötött szűrővizsgálati rendszer korszerűsítésére vonatkozó szakmai javaslatát, melynek kodifikációs folyamata jelenleg is zajlik. **A tervzet szerint ez a szűrővizsgálat továbbra is önkéntes alapon vehető majd igénybe, kötelező szűrés bevezetéséről nincs döntés.**



## 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





## Prevencióval életet menthetsz! Konferencia a mellrák ellen...

Tudósítás és körinterjú a 2024. október 15.-i konferencia után

A Mindennapok Női Szemmel Egyesület (NŐISZEM) idén ötödik éve, hogy a mellrák elleni küzdelem hónapjában, októberben szakmai partnereivel együttműködésben megrendezi és felhívja a figyelmet a mellrák korai felismerésének fontosságára, és az egészségtudatosság szerepére a megelőzésben. A közönség ez alkalommal híret vitte a hallotaknak.



A „Prevencióval életet menthetsz!” címmel, a mellrák elleni küzdelem jegyében rendezett konferenciára 2024. október 15-én került sor Budapesten, a Rudas Bisztró Panoráma terében. Stratégiai együttműködő partnerként részt vett a szervezésben az Életigenlők rákellenes életmódmagazint kiadó A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány. Az esemény szakmai társszervezője a Szent István Intézet volt. A rendezvény első felében három előadás, a második felében kerekasztal beszélgetés zajlott le.

A konferencián köszöntőt mondtak **Imre Zsuzsanna**, a Mindennapok Női Szemmel Egyesület elnöke, valamint **Vajda Márta** A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány igazgatója. Zárszót mondott **Király Nóra**, a Mindennapok Női Szemmel Egyesület alapítója. Az esemény moderátora **Dr. Máthé Zsuzsa**, a Szent István Intézet igazgatója volt.

A konferencián szó esett arról, hogy a hazai lakosság jelentős része sajnálatos módon nem jár szűrővizsgálatokra és az egészségtudatossággal, valamint a lelki egészség karbantartásával is szükséges foglalkozunk. Statisztikai adatok bemutatásával rámutattak az előadók, hogy az emlőrák a leggyakoribb daganatos betegség a nők körében, azonban a korai stádiumban diagnosztizált betegség jó eséllyel gyógyítható. Ezért a szűrővizsgálatokon való megjelenés és a rendszeres önvizsgálat fontosságát, az egészségesebb életmód kialakítását kiemelten hangsúlyozták minden előadásban.

**Dr. Ping Orsolya**, az Országos Onkológiai Intézet, Emlő- és Lágyszövetsebészeti Osztály adjunktusa előadásában elmondta, hogy a megelőzés és a tudatos egészségvédelem miként hat a korán felismert emlődaganatok kezelésében, valamint a 2025. januártól preventív jelleggel bevezetésre kerülő, ajánlott szűrővizsgálatokról is beszélt a jelenlévőknek.

Dr. Ping Orsolya



Dr. Hegyi Gabriella

**Dr. Hegyi Gabriella** orvos, a Pécsi Tudományegyetem professzora, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány kurátora a „Komplementer gyógy módok szerepe a daganatterápiákban, daganat-rehabilitációban” címmel tartott informatív előadást, amelyben ismertette melyek azok a kiegészítő terápiák, amelyek támogatott formában igénybe vehetők, és melyek azok a kezelések, amelyek térítés ellenében, a kezelő orvossal való egyeztetés mellett igénybe vehetők.

**Erdélyi Aliz** dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége főtitkára „A természetes étkezés szerepe a rák megelőzésben és a gyógyulásban” címmel tartott előadásában a fiatalok egészséges táplálkozási szokásainak kialakítása kapcsán arra hívta fel a teremben ülő nők, anyák, nagymamák figyelmét, hogy a gyerekek „szeretése” nem a rendszeres rántott hús sült krumpoli és a cukrozott üdítők, valamint a túlzásba vitt édességek kínálásával mutatható ki, sőt...

A konferencia második felében „Életmentő egészségmegőrzés, a gyógyulás felé vezető úton is nőnek maradni” címmel kerekasztal-beszélgetésre került sor, amelynek résztvevői voltak **Dr. Svastics Egon** onkológus-sebész, A Rák ellen... Alapítvány szakmai tanácsadója, onkosegítő, Kónya Ilona klinikai szakpszichológus, onkopszichológus, **Erdélyi Aliz** dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének főtitkára és **Uresch Éva** mellráktúlélő, aki az Életigenlők magazin 2024. évi őszi számának „Meggyógyultam!” rovatában adott interjút.



# A konferencia után megkérdeztük...



Dr. Svastics Egon



Erdélyi Alíz



Kónya Ilona

*Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin rövid körinterjúban megkérdezte mikortól és milyen rákszűrések érhetőek el a lakosság számára. Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a sokat emlegetett életmódváltás mit jelent, ha a hétköznapok rohanásába kívánjuk beilleszteni pl. a természetes étrendet, a mozgást, valamint a lelki béke megtalálását...*

**DR. SVASTICS EGON** onkológus sebésztől, A Rák Ellen... Alapítvány szakmai tanácsadójától az iránt érdeklődtünk mikortól és milyen rákszűrések érhetőek el a lakosság számára, miért kapnak nagyobb hangsúlyt a mellrákellenes szűrések?

Valóban a mellrák-megelőzésre nagyobb fókusz esik, azonban hazánkban évente körülbelül százezer új rákos megbetegedés kerül észlelésre (rák-incidencia). A halálozás ennek körülbelül 1/3-a. A leggyakoribb a tüdő és a vastagbél daganatok száma, ami számszerűsítve 10-12.000 esetet jelent. Az egyszerűség kedvéért nők és férfiak érintettsége mintegy 50-50%. A primer prevenció, vagyis, hogy daganat ki se alakuljon helyes életmóddal, védőoltással (pld. HPV-méhnyakrák) és a rák-megelőző állapotok felderítésével, azok eliminálásával érhető el (pld un. displasticus naevusok eltávolítása). A korai felismerés (secunder prevenció) szűrővizsgálatok révén lehetséges. Mindezek hatására hazánkban a daganatos halálozás a betegségek kialakulása enyhé emelkedése ellenére csökken (8-10-12 %), hála a korábbi felismerésnek és jobb gyógyításnak. A mammográfiás szűrés 2002 óta (40-54 év között másfél évente, ennél idősebbeknél 2 évente) van. HPV védőoltás 9-12 éves lányoknál 2014, fiúknál 2021 óta le-

hetséges. Vastagbélrák szűrés 2018 óta indult. Tüdőrák szűrés jelenleg nincs, de például a nemdohányzókra 2011-ben védelmi törvény született.

**ERDÉLYI ALÍZ** dietetikus, a MDOSZ főtitkára arra a kérdésre adott választ, hogy a felgyorsult hétköznapokban hogyan táplálkozzunk egészségesen? Mit kell tennie annak, aki egészséges étkezés kialakítására szánja el magát? Hogyan érhető el, hogy a hirtelen felindulásból – kúraszerűen – bevezetett természetes étrend hosszú távon az életvitelünk részévé váljon?

Ami első körben a legfontosabb, az egészséges táplálkozás nem a minden mentes, nem a szénhidrátoktól, gluténtól mentes, teljes egészében korlátozó étrend. Az egészséges táplálkozás lényege a változatosság, a mértékletesség és a mennyiségek és a gyakoriság betartása. Ahhoz, hogy a táplálkozástudomány eredményei kézzel foghatóvá, ehetővé, konkrétummá váljanak született meg a hazai táplálkozási ajánlás az OKOSTÁNYÉR®. Itt egy napra élelmiszerekre, adagnagyságokra lefordítva tekinthető meg mi kerüljön a tányérunkra. A [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) oldalon ezen felül konkrét receptek is találhatóak, mind az öt étkezésre (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) lebontva. Egy gyakorlati példával bemutatva: nem tilos a hús, de nem is kell minden nap többször húst, felvágottat fogyasztani, sőt érdemes heti 1 húsmentes napot beiktatni.

Aki szeretne egészségesebben táplálkozni, annak érdemes elolvasni az okostányér honlapján található sok-sok információt. Az ajánlást összehasonlítani jelenlegi étkezésével és apró célokat kitűzve lépésenként

változtatni. Ha hirtelen felindulásból drasztikus lépésre szánjuk el magunkat nem biztos, hogy hosszútávon be tudjuk tartani. Az egészséges táplálkozás lényege nem a kúraszerűség

Sokszor a legtöbb probléma a megfelelő mennyiségű zöldség és gyümölcs elfogyasztásával, valamint az ajánlott folyadékbevitellel van. Ha valaki ezt felismerte első lépés lehet, hogy minden sós ízvilágú reggelihez eszik valamilyen zöldséget. Természetesen télen nem a paradicsom a prioritás, hanem például a savanyúkáposzta, akár cékla, jégsaláta, sörretek stb. Akinek ez nehezebben megy, de szívesen eszik levest, az zöldséglevesek, krémlevesek is hozzájárulnak a napi zöldségbevitelhez. Ilyenkor télen a meleg tea, a levesek is segítik a szükséges folyadék elfogyasztását.

Természetesen, aki az életmódváltásnál a táplálkozásában szeretne változást elérni nyugodtan felkereshet dietetikust, akivel átbeszélheti a változtatásokat, hiszen a dietetikus nemcsak már meglévő betegséghez kapcsolódó étrendben, diétában segít, hanem a prevencióban is.

**KÓNYA ILONA** klinikai szakpszichológust az egészséges életmód egyik legfontosabb alappillééről, a lelki béke, a testi-lelki kiegyensúlyozottság hogyanjáról kérdeztük. Megtudakoltuk, legalább az év végi ünnepek idejére képesek vagyunk-e lecsendesedni? Hogyan tegyük napi rutinná a háláérzetet? Miért lenne fontos a relaxálás? Milyen lépések szükségesek, hogy a vágyott lelki nyugalmunk, tudatos életvezetésünk az év végi fogadalmakon túl meg is valósuljon?

Sokat lehet manapság hallani a testi-lelki kiegyensúlyozottságról, sokféle életmódtanács is létezik ennek mikéntjéről, de a legfontosabb, hogy mindannyiunknak mást és mást jelent az egyensúly. Egy aktív, természetszerető személy lelki békére tud lelni egy izgalmas téli túrán, de ha valaki kevésbé mozgékony, inkább csendben, akár egyedül tevékenykedik, annak egy hasonló program lehetséges, hogy inkább megemelkedett stressz-szinttel járna. Ezért elsősorban a vágyott egyensúly elérése érdekében érdemes befelé, a saját igényeinkre, vágyainkra, határainkra figyelni, nekünk mi lenne jó, mi milyen módon, milyen helyzetekben tudjuk megélni, hogy kiegyensúlyozottak vagyunk. Mennyi munkaterhelésre, és mennyi nekünk megfelelő pihenésre, kikapcsolódásra van szükségünk. Ha a belső igényeink mentén próbáljuk alakítani az életünket, akkor nagyobb eséllyel valósulnak meg az életünkben kieszközölt változások.

Fontos azt is tudatosítani magunkban, hogy a különböző kütyük nyomkodása, a tv, számítógép nézés, bármennyire is csábítóak nem egyenlőek a relaxálással. A

relaxálás során tudatosan figyelünk a légzésünk ritmusára, s csökkentjük a minket körülvevő ingerek mennyiségét, ezzel segítve a testnek, s az agynak visszatérni egy egyensúlyi állapotba. Maga a relaxálás vagy meditáció nem feltétlenül igényel a közvélekedéssel ellentétben hosszú előkészületeket, rengeteg időt, akár csak egy egyszerű légzőgyakorlattal (tudatosan lassítva a légzésünket néhány percig, vagy akár váltakozva alkalmazva a feszítés-elengedés technikát) relaxáltabb, nyugodtabb állapotba tudunk kerülni. Természetesen, ha igényünk van rá, érdemes hosszabb meditációkat, relaxációs gyakorlatokat is beépíteni az életünkbe.

Év végén mindannyian vágyunk nyugalomra, összhangban a természettel, hiszen ez a nyugalom, elcsendesedés időszaka. De ennek ellenére a legtöbbünk élete ekkor van tele a legszorosabb határidőkkel, feladatokkal. Nagyon sok munkahely év végére szeretné lezárni a folyamatban lévő feladatokat, illetve sokan dolgoznak kereskedelemben, szolgáltatóiparban, ahol az ünnepek előtt megnövekedett igényekkel találkozunk. Így sokak számára hiába van igény az elcsendesedésre, nyugodtabb életvitelre nem mindig sikerül ezt kivitelezni. S ha az elcsendesedés még teljesítendő feladatként ott van a többi mellett a listán, még komoly büntudatot is megélhetünk, hogy nem sikerült teljesíteni, fokozva ezzel az egyébként is magas szorongásszintet. Érdemes megengedőbben, türelmesebben bánni önmagunkkal, akár együtt is érezni. önmagunkkal. Az átkeretezés egy jó kognitív pszichoterápiás technika, ami tud abban segíteni, hogy akár nehéz helyzeteket máshogy szemléljünk. Nem sikerült az aznapi feladatlista végére érni? Lehet a lista túl hosszú, lehet, ami lemaradt nem is lényeges elem (egy vendég se nézi meg mennyire poros a szekrények teteje), vagy éppen mennyi mindent sikerült elintézni, ilyen rövid idő alatt. Bármelyik mondat segíthet kicsit oldani a feszültséget, a magunkkal szembeni gyakran magas teljesítményelvárást.

A hála megélése is képes segíteni az év végi elcsendesedés megélésében, sokféleképpen be tudjuk építeni a mindennapi életünkbe. Talán a legkönnyebb módja, ha minden este, vagy reggel kezdetben tudatosan szánunk rá néhány percet, s átgondoljuk az aznapi eseményeket, a körülményeinket, s minden nap felírunk 3-5 dolgot, amiért aznap hálásak lehetünk. Akár egy szép füzetbe, vagy ma már nagyon sokan telefonba jegyzetelnek. A kezdeti tudatos átgondolás néhány hét után automatikussá válik, átalakul a látásmódunk a mindennapok során, észrevesszük az apró, rejtett csodákat az adott napban, s akár a nap folyamán is megéljük a hála szívét melengető érzését.

Vajda Márta



## Kosztolányi Dezső: Téli alkony

Aranylanak a halvány ablakok...  
Küzd a sugár a hamvazó sötéttel,  
fönn a tetőn sok vén kémény pőfékel,  
a hósík messze selymesen ragyog.

Beszélget a kályhánál a család,  
a téli alkony nesztelen leszállott.  
Mint áldozásra készülő leányok,  
csipkés ruhába állanak a fák.

A hazatérő félve, csöndesen lép,  
retteg zavarni az út szűzi csendjét,  
az ébredő nesz álmos, elhaló.

S az ónszin égből, a halk éjszakában  
táncolva, zengve és zenélve lágyan,  
fehér rózsákként hull alá a hó.



Az esélyegyenlőségi program a Kondor Béla Községi Házban került megrendezésre, amiben közreműködtek: Napsugár Anna ének, jeltánc művész, a VGYHE Kultúr-csoportból és a Nemadomfel Együttesből is ismertté vált szólisták Vaskó Mária és Kovács Kriszta, Földesi Dóra látás- és hallássérült diszkótáncos, az ERMA táncpáros, valamint Dobos Andrea látássérült, Újjászületés Rehabilitációs Táncsoport, Borka István bűvész. Az esemény jeltolmácsa Balázs Gergely volt.

A zenés, táncos, jó hangulatban zajló gálaműsor interjúval kezdődött, amiben Napsugár Annával, a közismert és kedvelt jeltánc-művésszel Vajda Márta beszélgetett.

Anna november 21-én ünnepelte születésnapját, ezért kihagyhatatlan gesztus volt egy szívét formáló csokoládéval felköszönteni és egészséget, örömeiket, további kitartó „nagyköveti” munkát kívánni számára. Nagy örömmel, öleléssel és az ismert „védjegyével” a kezével formált szívvel fogadta a jókívánságokat.

A beszélgetésben szó volt arról, hogy Anna óriási energiával végzi az elhivatását, tudja, hogy munkássága sok erőt ad a sorstársainak is, de saját maga is erőt merít a kreatív alkotásokból.

Fontosnak tartja azt a küldetését is, hogy például a Fogyatékossgal Élő Emberek Világnapja ne csak egy napra korlátozódó kampány legyen, hanem folyamatosan jelen legyen a hétköznapok embere, azaz a társadalom nagyobbik része számára is az, hogy mivel tudnak aktívan hozzájárulni a fogyatékossgal küzdők életé-

## Szeretet ajándékba

Gálaműsor az esélyegyenlőség  
jegyében

A Fogyatékossgal Élő Emberek Világnapja alkalmából hagyományos zenés, táncos gálaműsort szervezett a ClubNetCet Internetes Ismeretterjesztő Egyesület „Szeretet ajándékba” címmel

hez. Elmondta, hogy már az nagy segítség, ha türelmesek az emberek, ha például egy siket emberrel beszélgetnek, akkor tagoltan, jól artikulálva, szembe-nézve beszélnek. Azt is örömmel veszik - mondta Anna, ha nem „csodabogárként” néznek rájuk, és főleg nem kerülnek el őket akár tekintettel, akár „nem tudásból eredő” segítség elmulasztásával.

Anna arra a kérdésre, hogy a sorstársak hogyan méríthetnek erőt az ő tevékenységéből, elmondta: sajnos sokan nem tudnak kitörni a megszokott világukból, pedig nagyon fontos, hogy keressenek közösséget, olyan csoportokat, ahol időszakonként részt vesznek programokban, és számíthatnak egymásra a hétköznapok problémáinak, bújának-bajának megoldásában, akár csak azzal, hogy meghallgatják egymást, máris egyfajta „odatartozás” élményük van, ami sokkal könnyebbé teszi a megküzdéseket. A beszélgetés vége felé Anna egészsége is szóba került, amiből kiderült a meglévő állapotot fenntartja, viszont ami nagy öröm, hogy a korábbi daganatos betegségből való tünetmentességet tartja, így elfogadta a felkérést, és a tavaszi Életigenlők magazin „Meggyógyultam!” rovatában interjút ad. Akkor széles körű alkotói tevékenysége is bemutatásra kerül, mert színes egyéniség, aki imádja, amit csinál, szereti az életet. Igazi életigenlő. A beszélgetés végén előadta a „Jelbe zárt világ” című versét.

Az eseményt Budapest XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata támogatta.

Vajda Márta

(Képen: Napsugár Anna, Berghoff Melinda, Puskásné Klárka)



# Színes egészségnap

a test-lélek-szellem harmóniája jegyében

A Kelenvölgyi Községi Házban 2024. október 26-án az egészségtudatos lakosság számára szerveztünk bőrvizsgálattal, egészségügyi ismeretterjesztéssel és kulturális programmal egybekötött egészségnapot.

A ClubNetCet Egyesület célja az információs társadalom emberközpontú megteremtése. Valljuk: jó-jó, hogy hasznos a technológiai fejlődés, de ne „öntsük ki a fürdővizet együtt a gyereket is”. Ezzel az elgondolással szerveződött az októberi egészségnapunk.

Kelenvölgy, ez a budai településrész nem a város szíve. Sokaknak egy kirándulással felér a csaknem 100 éves, de fiatalosra modernizált „kulturplacc” felkeresése, mert bizony a programok változatossága és sokasága nem csak a helyi családoknak vonzó. Bizakodtunk, hogy az egészség-délutánra is lesz érdeklődő. Az első órában csendesen, aggódalmas tekintettel nézegettük egymást... aztán kezdett benépesülni a terem, és még a programra szánt időt is meg kellett nyújtani. Az egészségnap szűrés, ismertterjesztés és élmény hármasa köré szerveződött.

Dr. Svastics Egon onkológus-sebész bőrdaganat vizsgálatot végzett, amelynek során közel 20 vizsgálatból kettő rákmegelőző állapotot szűrt ki szabálytalan anyaganyagok miatt. Voltak hagyományos és computeres mérések, gyógyterápiás eszközök, alternatív technikák és megoldások bemutatása és kipróbálása, gyógyhatású illatok, kövek és az ágyasvíz, L. Kovács Eszter író nő tapasztalatokon alapuló testsúlycsökkentő módszereivel ismerkedés.

Rendelkezésre állt a test, lélek, szellem orvoslásához könyvböngészde, az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér, a Gondosóra program és a Lifedirector



ingyenes életmódszervezőbe történő regisztráció és alkalmazási tanácsadás, valamint szó esett az összejt aktiválás módozatairól is. Megismerkedhettek az érdeklődők a Quilling kézügyesség fejlesztő kreatív csodával, gyermekrajz-kiállításban is gyönyörködhetnek és szavazhattak a legszebb alkotásra.

Végül a nap legszínesebb előadása alatt táncra perdültünk! Az Újjászületés Rehabilitációs Alapítvány táncsoportjának látványos produkciója különleges életigenlő élményt nyújtott mindannyiunknak.

A tombolázás, pogácsázás már csak „hab volt a tortán” és „A Rák Ellen...” Alapítvány jóvoltából az Életigenlők Magazin legfrissebb számával búcsúztunk a látogatóktól.

A Színes egészségnap a Kelenvölgyi Községi Ház, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány, a Viadukt Alapítvány a Társadalmi Kommunikáció Fejlesztéséért és Újbuda Önkormányzatának támogatásával jött létre.

**Mozga Márta Anna**  
elnök, ClubNetCet Internetes Ismeretterjesztő Egyesület



## MKOT XIII. Kongressusa és csatlakozó tudományos rendezvényei - képes tudósítás

A Magyar Klinikai Onkológiai Társaság XIII. Kongressusa a szakmai újdonságokat közérthetően tolmácsoló, kimagasló színvonalú tudományos programmal, Budapest lenyűgöző helyszínén, a Bálnában várta a klinikai onkológia iránt érdeklődő szakembereket, látogatókat.

Két kísérőrendezvénnyel, a Daganatos Betegek Napjával és a Háziorvosi Tanfolyammal november 6-án vette kezdetét a 4 napos szakmai programfolyam.

A Magyar Klinikai Onkológiai Társaság Szervezőbizottsága nevében Dr. Hideghéty Katalin, az MKOT elnöke és Dr. Bodoky György, az MKOT XIII. Kongresszus elnöke köszöntötték a résztvevőket. Az idei kongresszus mottója: „Onkológia a mesterséges intelligencia korában” volt. Az onkológia és a mesterséges intelligencia (MI) találkozási pontja forradalmasíthatja a betegellátást, és új lehetőségeket kínál a pontosabb diagnózisra, az óriási ütemben növekvő adatmennyiségek elemzésére, a személyre szabott ke-



Dr. Hideghéty Katalin az MKOT elnöke és Dr. Bodoky György a Kongresszus elnöke



zelések fejlesztésére, a kezelések monitorizálására. A személyes találkozás, információcserék, az építő viták és szakmai-emberi kapcsolatok ennek ellenére sem nélkülözhetők. Erre teremtett lehetőséget az MKOT XIII. Kongresszus, melynek célja most is az volt, hogy a klinikai onkológia legfrissebb eredményeit nemzetközi szaktekintélyek előadásaival, és a hazai kutatási eredmények bemutatásával széleskörűen ismertesse, az új irányelvek bevezetését különböző onkológiai szakterületek művelőivel, finanszírozókkal megbeszélhessék. A kongresszushoz csatlakozó tudományos rendezvények is nagy érdeklődésre tartottak számot, hiszen ezek keretében is számos izgalmas és aktuális témát dolgoztak fel.

A mottóhoz kapcsolódva szó volt az MI alapú rendszerek szerepéről a betegek állapotának folyamatos nyomon követésében, az adatok elemzésében, valamint arról, hogy az MI chatbotok és virtuális asszisztensek hogyan nyújthatnak segítséget a betegeknek a megbízható információkhoz való hozzáférésben, a tünetek kezelésében és a kezelés során felmerülő kérdések megválaszolásában.

A Daganatos Betegek Napja eddig is nagy sikerű kapcsolódó programnak bizonyult, a szervezők idén is elismert kutatók, orvosok, szakemberek előadásaival, fórummal, tematikus foglalkozásokkal és a tapasztalatcserre lehetőségével várták az az érintetteket. A V/30 Sport- és Rendezvényközpontban megtartott program a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság XIII. Kongresszusának kiemelt kísérőrendezvénye volt, betegszervezeti társszervező a Gyógyulj Velünk Egyesület. Az orvostársaság küldetésének tekintette, hogy a legújabb tudományos ismeretek a szakorvosok mellett hitelesen, közérthetően eljussanak a daganatos betegekhez és hozzátartozóikhoz is. Hisznek abban, hogy együtt többet tehetünk az életért, az életvékért, az életminőségért, az életörömeért.



Díjazták a kongresszus legjobb fiatal előadóit – dr. Nádorvári Maja, dr. Dudás Szilvia, dr. Matolay Orsolya

A Háziiorvosi Tanfolyam célja az volt, hogy segítse a háziiorvosok munkáját a daganatos betegségekkel kapcsolatos akut és krónikus helyzetek megoldásában, a kezelések során fellépő mellékhatások ellátásában, és a betegek gondozásában.

Külön kiemelendő az onkológiai szakdolgozók elkötelezettsége, nélkülözhetetlen munkája és egyre inkább fölértékelődő szerepe. A számukra szervezett Nővér Szakmai Fórum a daganatos betegek ápolásának aktuális kérdéseivel foglalkozott, lehetőséget nyújtott az újonnan megjelenő terápiás megközelítések ápolási, ellátási kihívásainak megvitatására, a gyakorlati tapasztalatok átadására. A csatlakozó rendezvényeken a részvétel ingyenes, de előzetes regisztrációhoz kötött volt.

Színvonalas előadásokat nyújtottak be és tartottak meg az MKOT XIII. Kongresszusán onkológus szakorvos-jelölteknek meghirdetett verseny előadói is, az orvostársaság elnöksége három fiatal orvost díjazott.

Két laptopot is kisorsoltak az MKOT azon orvos tagjai között, akik kitartóan részt vettek a Bálnában megrendezett kongresszuson, egy harmadik számítógépet pedig a szakdolgozói szekció résztvevői között sorsoltak ki.

Az MKOT XIII. Kongresszusa keretében három nap alatt a hivatalos tudományos programok mellett 16 vállalati szimpózium mintegy 40 szakmai előadása is emelte a tudományos találkozó színvonalát.

Forrás: mkot.hu



## Támaszadók Program: országos összefogás a beteget gondozó hozzátartozókért

# A tartós betegséget a családtagok egészsége is megsínyli

A tartósan beteg hozzátartozójukat gondozó családtagok egészségét, fizikai és lelki állapotát is jelentősen rontja szerettük betegsége – derült ki a 14 hazai betegszervezet összefogásával elinduló Támaszadók Program országos felméréséből.

**Sokan élnek rossz anyagi körülmények között, de még többen megfogalmazták az elszigeteltséget, a feltöltődés lehetőségének hiányát olyan tényezőként, ami rontja a beteg és gondozója életminőségét.**

Olyan embereknek kell éveken, akár évtizedeken át gondozniuk, ápolniuk, segíteniük tartósan beteg vagy fogyatékossgal élő családtagjaikat, akik önmaguk sincsenek jól. Sok területen segítségre lenne szükségük – összegezte Deli Mónika szociológus a tanulságát a hozzátartozójukat gondozók körében végzett országos kutatásnak. 2016 online

kitöltött kérdőív érkezett vissza, amely átfogó képet adott az érintett családok helyzetéről. A lakhelyet, az életkort, a legnagyobb nehézséget okozó betegséget tekintve széles körű válaszadói réteget sikerült elérni.

Egy orvosi leleten ugyan egyetlen ember neve szerepel, de a betegség következményei a beteg környezetét is érintik. Önmaga megítélése szerint a tartósan beteg segítő válaszadók 63 százalékának romlott a saját egészségi állapota, közel 85 százalékának az érzelmi állapota a gondozott családtag betegségével összefüggő nehézségek miatt. A válaszadók 59 százaléka számolt be anyagi helyzetének, majdnem 75 százaléka életmi-





nőségének romlásáról. A családtagokat gondozók 74 százaléka gyakran vagy folyamatosan aggódik szerette állapota miatt, 75 százalék gyakran vagy folyamatosan kimerültnek érzi magát. A hozzátartozók 37 százalékának romlott a kapcsolata az általa segített beteg családtagjával – sorolja az adatokat Deli Mónika.

Mi okoz leginkább nehézséget a mindennapokban a hozzátartozója betegségével kapcsolatban? – hangzott el az egyik kérdés, amelyre több válasz is adható volt. A válaszadók 68 százaléka a tehetetlenség érzését emelte ki, emellett 57 százalék a saját érzelmi, 53 százalék a saját fizikai kimerültségét is megjelölte. A családtagok mintegy felének nehezíti meg a mindennapjait a saját szorongása, a beteg depressziója, továbbá az, hogy elszigeteltnek, magányosnak, elhagyatottnak érzi magát az ápolási teendők súlya alatt. A válaszadó családtagok

nak 41 százaléka jelölte meg a legnagyobb nehézségek között a külső segítség hiányát. A napi anyagi gondokkal küzdők aránya szintén jelentős.

A gyógyszerek mellett sok más tényezőre is szükség van ahhoz, hogy egy beteg ne csak túléljen, de élhető élete legyen. Ehhez a beteg mellett a családtagok állapotára, egészségére, lelkére is oda kell figyelni – fogalmazott Szántai Anita, a Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány elnöke. A betegségezt 2023-ban „Gondozás és gondoskodás” Program néven végzett felmérést, majd adott ki ápolást segítő könyvet, szervezett tájékoztató eseményeket a gyógyíthatatlan idegrendszeri károsodással élő sclerosis multiplexes betegek hozzátartozóinak. A programra nagy igény mutatkozott, ezért kezdeményezték, hogy a hazai betegségezt szervezetek összefogásával induljon civil mozgalom



a tartós betegeket segítő családtagokért, függetlenül a nehézséget okozó betegség típusától. A Támaszadók Program indulásához 14 betegségezt szervezet csatlakozott, a lehetőség nyitott más civil szervezetek előtt is.

A [www.tamaszadok.hu](http://www.tamaszadok.hu) honlapon összegyűjtjük és közzé tesszük azokat az információkat, amelyek betegségeztípustól függetlenül segítséget nyújthatnak a hozzátartozóknak. Lelki segítség, ápolási teendők, szociális segélyekhez való hozzáférés lehetősége, riportfilmek, a csatlakozó betegségezt szervezetek programjai mind helyet kapnak itt a jövőben. Feldolgozzuk a szervezeteknél már meglévő tartalmakat, az újabbak készítésében pedig szakorvosokkal, pszichológusokkal, rehabilitációs és szociális területen dolgozó szakemberekkel dolgozunk együtt – fogalmazott B. Papp László egészségügyi szakújságíró, a Támaszadók Program egyik alapítója.

Sok százezer család anyagi helyzetén a betegségezt szervezetek önmaguk érdemben nem tudnak javítani, ám arra közösen felhívhatják a figyelmet, mennyire fontos

az ápolási díjak emelése, a rehabilitációs lehetőségek szélesítése, a betegeket gondozók körüli szociális háló erősítése. Tudunk tenni az elszigeteltség csökkentéséért is: minél több rászoruló család kerüljön kapcsolatba helyben olyan civil vagy hivatásos segítőkkel, akik legalább egy-egy részterületen könnyíthetnek az életükön. De mindannyian tehetünk valamit! Azt kérjük mindenkitől: hívjon fel valakit, akiről tudja, hogy betegre gondoz, és szánjon rá 15 percet, hogy meghallgassa! Már ezzel is közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy több százezer ember ne érezze teljesen elfeledettnek magát – tette hozzá B. Papp László.

Nemzetközi tapasztalat, hogy betegségeztípustól és terápiás területtől függetlenül meghatározza a beteg életminőségét, és befolyásolhatja az életkilátásait az, hogy mennyiben támaszkodhatnak a környezetükben élő segítőkre. A németországi központú Merck a világ számos országában támogatja azokat a civil kezdeményezéseket, amelyek a betegeket gondozó családtagok segítségét, informálását, fizikai és érzelmi állapotuk javítását szolgálják, ezért álltunk Magyarországon is a Támaszadók Program mellé – fogalmazott dr. Tischler Erika, a programot támogató Merck Kft. külső kapcsolatokért felelős vezetője.

További információ: [www.tamaszadok.hu](http://www.tamaszadok.hu)  
Sajtóközlemény, Fotók: Kummer János

#### A TÁMASZADÓK PROGRAMHOZ EDDIG CSATLAKOZOTT BETEGSZEZETEK:

- Egészség Hídja Összefogás, az Egészségért a Mellrák Ellen Egyesület
- Gyógyulj Velünk Egyesület - Összefogás a Daganatos Betegekért
- Hasnyálmirigyrákos Betegekért Országos Egyesület
- Lélek-zet Egyesület a Tüdőrákos Betegekért és Hozzátartozóikért
- Magyar Rákellenes Liga
- Magyar Sclerosis Multiplexes Betegekért Alapítvány
- Magyar Sclerosis Multiplexes Betegek Szövetsége
- Magyarországi Crohn-Colitises Betegek Egyesülete
- Mályvavirág Alapítvány
- Összehangolva Alapítvány a Daganatos és Krónikus Betegekért
- Ritka és Veleszületett Rendellenességgel Élők Országos Szövetsége
- Szent László Hospice Alapítvány
- SzívSN Országos Beteggyesület
- Van Holnap! Daganatos Betegek és Sztómaviseleket Segítő Alapítvány



### Magyar Akupunktúras Orvosok Társasága

#### 39. Kongresszus

Időpont: 2025. február 7-8.

#### Helyszín:

Heves Vármegyei SZC  
Sárvári Kálmán Technikum,  
Szakképző Iskola és Kollégium  
(3300 Eger, Pozsonyi u. 4-6.)

**A kongresszuson akkreditált orvosok, egészségügyi dolgozók és természetgyógyászok vesznek részt. Kiállítók jelentkezését várjuk!**

**Részvételi díj: 50.000,-Ft, amely ár tartalmazza:**

- ✓ Tetszőleges méretű (megbeszélés alapján) asztal elektromos csatlakozással
- ✓ Ebédek, kávé, tea és vacsora 1 fő részére mindkét nap
- ✓ Networking a szünetekben: újabb ügyfelek megnyerése, tárgyalások hallgatósággal, kiállítókkal
- ✓ Kiállítók logóinak közzététele (megállapodás tárgyát képezi)

A szállás önköltséges, booking minden résztvevő saját szervezésében történik.

**A kongresszusról bővebb információk találhatóak:**

[www.maotonline.com](http://www.maotonline.com) | [www.maotonline.com/registracio](http://www.maotonline.com/registracio) | [www.maotonline.com/programterv](http://www.maotonline.com/programterv)  
[www.maotonline.com/absztraktok](http://www.maotonline.com/absztraktok) | [www.maotonline.com/kapcsolat](http://www.maotonline.com/kapcsolat)

**KAPCSOLATTARTÓ:** prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella MD. PhD  
a MAOT tiszteletbeli örökös elnöke

**MOBIL:** +36 30 922 5347 | **EMAIL:** [Gabika1947@gmail.com](mailto:Gabika1947@gmail.com), [yamamoto@yamamoto.hu](mailto:yamamoto@yamamoto.hu)





## Munkáltatói felelősségvállalás jó példája

Előadás „A rák kockázatának csökkentése” címmel

A Gentherm Hungary Kft. meghívására „A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért” Társadalmi Alapítvány tartott előadást és azt követően kötetlen beszélgetést a cég munkavállalói számára rákmegelőzés témában, 2024. november 28-án. Élénk figyelem és aktivitás övezte a másfél órás rendezvényt a cég Pilisszentivánon lévő telephelyén.

*Az ismeretterjesztő előadás megtartására Dr. Orsós Zsuzsanna a Pécsi Tudományegyetem adjunktusa fogadta el A Rák Ellen... Alapítvány felkérését, és bár a téma nem a legkedveltebb témák egyike, azonban az előadó felkészültsége és személyisége osztatlan sikert aratott.*

A Gentherm Hungary Kft. idén az októberi emlőrák elleni küzdelem és a novemberi férfi egészség témaköröket összevontan szervezte meg munkatársai számára, akik mindvégig komoly érdeklődést és aktivitást mutattak, amit az is bizonyított, hogy több kérdést tettek fel az előadónak.

Dr. Orsós Zsuzsanna elérte azt, hogy a rákmegelőzésre vonatkozó fontos információk elültetésre kerültek, és bízunk benne az „értő” közönség át is fogja ültetni a napi rutinjába és a hasznos tudnivalók

életvezetési szokássá válnak. A Rák Ellen... Alapítvány számára nagyon fontos, hogy egyre több embert érdekel az egészségmegőrzés, nyitottan fogadják a betegség megelőzésének kritériumait. Az is megnyugtató, egyre több cég vállal felelősséget munkáltatóként abban, hogy munkatársaik egészségesek maradjanak, hiszen számukra a legfontosabb, hogy kiegyensúlyozott emberi erőforrás álljon hosszú távon rendelkezésükre, elkerülve ezzel is, hogy gyakorta újjak betanításával kelljen megküzdniük.

A Gentherm magyarországi vállalata elkötelezetten támogatja az alapítvány törekvéseit a szervezet céljainak megvalósítása érdekében az előadást követően adományozott összeggel.

(Szerk.)

**A Rák Ellen, Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány 2025. évben 40. jubileumi évét ünnepli, aminek keretében 40 cég számára tervez hasonló ismeretterjesztő előadások megtartását, hogy minél szélesebb körben terjedjen: „A rák megelőzhető. A daganatos betegség gyógyítható.”**



## Ájurvéda segíts, legyen már végre babánk!

Az Ájurvéda az emberiség tudásának ékköve. Végtelenig kicsiszolt, időtlen, egészség-tudás-rengeteg, ami a Természet bölcsességének adaptációja az érző lények számára időkorlát nélkül, végtelen használatra.

*Az Ájurvéda, holisztikus megközelítésével komoly segítség lehet azok számára, akik nagyon szeretnék már babát, de még nem sikerült megvalósítaniuk az áhított célt. Az Ájurvédát – ahogy mindig – ismerni áldás, nem használni balgaság.*

A párok kapcsolatok komplex rendszerek, amelyek számos tényezőtől függenek. A bizalom, a kötődés, az értelem, a kommunikáció és a távlatok mind alapvető összetevői egy jól működő és tartós kapcsolatnak. Ezek a tényezők nemcsak a párok kapcsolat minőségét és életképességét befolyásolják, hanem a gyermekvállalás sikerességét is. Ha bármelyik alkotórész hiányzik vagy nem működik megfelelően, az romboló hatással van a kapcsolatra, aminek egyenesági következménye a gyermekvállalás sikertelensége is.

Tételezzük fel, hogy egy pár (férfi és nő) biológiailag alkalmas, társadalmilag érett és mentes a káros szenvedélyektől (legalább a projekt, a várandósság és a csecsemő kor ideje alatt). Szóval, ha minden biológiailag szükséges szerv adott, helyesen működik és a szexuális aktivitás is megfelelő, de mégsem akar összejönni a baba, akkor nagy baj van. Valaki, kettőjük közül, igazából nem akar gyereket, mert ha a test alkalmas, az aktivitás megvan, de nincsen baba, akkor ott valaki –

sajnálatos módon – nem őszinte a gyermekvállalási szándékának tekintetében. Ez van. Ha idő közben kiderül, hogy mégis van valami probléma a testtel, akkor az a kisebbik gond, mert a testet – viszonylag – gyorsan rendbe lehet rakni – ha van erre egy erős szándék és nyitottság – és fel lehet készíteni a projektre, de a helyes mentális státusz kialakítása, sokkal nehezebb feladat. De, van rá megoldás.

### Alapelvek

1. A Természet a saját törvényei szerint működik.
2. Az ember a Természet része – ha tetszik neki, ha nem – és a Természet törvényei ugyan úgy vonatkoznak rá, mint minden más fajra, lényre, megnyilvánulásra.
3. A Természetben mindig a Természetnek van igaza.
4. Az Ájurvéda eszközrendszere mindenben tekintetben követi a Természet törvényeit.
5. Az Ájurvédának igaza van.

Lehet vitatkozni ezzel a rövid logikai érveléssel, de – ismereteim szerint – ez idáig még nem sikerült bizonyítani az ellenkezőjét. Az Ájurvéda alapelvei a Természetből táplálkoznak, ezért az Ájurvédát ismerni – továbbra is – áldás, nem használni balgaság. Az Ájur-



véda két legfőbb alapelve a Tridohsa-elv: Vata, Pitta, Kapha; és a Panchmahabútha-elv: Az öt Őselem tana – Tér, Levegő, Tűz, Víz, Föld. A minket alkotó és a minket körülvevő világ az öt őselemből épül fel, amelyek a három hatóerő – Vata, Pitta, Kapha - felügyelete alatt állnak. Mivel a formák világához tartoznak a durva fizikai formák és a nem fogható, mentális formák is, így mindkettő jellemezhető a formák világát felépítő öt őselem minőségeivel.

### A KAPCSOLATRENDSZEREK ANATÓMIÁJA

Életünk minden pillanatában kapcsolódunk valamihez és ennek a kapcsolatnak a minősége fogja meghatározni az elégedettségünk mértékét. Ha egy bárhol-bármikor-bármivel-bármilyen kapcsolat jól működik, akkor elégedettek vagyunk és ez kihatással van minden szavunkra, tettünkre és gondolatunkra. Ha viszont a bárhol-bármikor-bármivel-bármilyen kapcsolat nem működik jól, akkor nem leszünk elégedettek és ez kihatással lesz minden szavunkra, tettünkre és gondolatunkra. Ez alól nem kivétel a párkapcsolat sem, különösen egy olyan párkapcsolat, ahol a távlati tervek között szerepel egy-két-három-stb. közös gyermek. Ezért továbbra is fontos szem előtt tartanunk azt a tényt, hogy a Természet részei vagyunk, a Természet törvényei vonatkoznak ránk és akkor voltunk-vagyunk-leszünk elégedettek, ha megtartjuk az egyensúlyt, azaz fenntartjuk magunkban és a környezetünkben a három dósa és az öt elem mennyiségének a harmóniáját. Se több se kevesebb, pontosan annyi. Ezt tanuljuk meg egyszer s mindenkorra, ha elégedett életet szeretnénk élni. Ha nem...úgy is jó, csak az az élet rövidebb lesz és fájdalmasabb. Döntés kérdése az egész.



### ÁJURVÉDA SEGÍTS!

Egy faj túlélésének egyik záloga: a faj sikeres reprodukciója. Életképes utódok nélkül a faj, idővel megszűnik létezni. Ennek okán célszerű mindent megtenni annak érdekében, hogy a reprodukció sikeres legyen. Emberi nyelven ez azt jelenti, hogy ha babát szeretnénk, akkor készüljünk fel testileg és mentálisan a baba-projektre, a megfelelő párral. Továbbra is tegyük fel, hogy a biológia és a kémia megfelelően működik, amelyekhez hozzá kell illeszteni azokat a mentális struktúrákat, amelyek elengedhetetlenek a sikerhez: Legyen már végre babánk.

Ugye emlékszünk még. Természet: öt őselem, Tér-Levegő-Tűz-Víz-Föld; Távlatok-Kommunikáció-Értelem-Kötődés-Bizalom. Ezek a legfontosabb összetevői egy elégedettséggel megáldott párkapcsolatnak. Ezekhez persze, kapcsolódhatnak még hasonló jellegű, finomabb minőségek, de ha ezekből akár egy is hiányzik vagy rosszul működik, az konkrét oka lehet annak, hogy a várva várt baba nem akar megérkezni a családba.

### AZ ŐSELEMEK SZEREPE

Nézzük át, hogy miként jelennek meg az elemek minőségei egy kapcsolatban.

**Tér elem:** Nyitottság, teresség, jövőképek, lehetőségek, távlatok. A távlatok, a közösen megálmodott jövőképek kialakítása és rögzítése kulcsfontosságú. A gyermekvállalás előtt muszáj ezeket alaposan átbeszélni, hogy mindkét fél egyetértsen a célokkal, a tervekkel és a célok eléréséhez szükséges tennivalókkal. Ha eltérő elképzelések vannak a családalapításról, a nevelésről, a felelősség vállalásról és az ehhez kapcsolódó feladatok

megosztásáról, az komoly feszültségeket okozhat a párok között, ami a fogamzásra is romboló hatással lehet. Ha valamelyik fél nem érzi a másikban a potenciált vagy nem látja benne a jövőbeni, stabil, támogató társat, akkor nem lesz gyerek. Ha nem tud a tudatában életképes, közös jövőt kreálni a partnerrel eddig megélt, múltbeli tapasztalatokból, akkor nem lesz gyerek. Ha a pár egyik tagja nem képes teret adni a tudatában a babának (mindkét nemre igaz), nem tud jövőképet alkotni magáról a babával együtt, akkor nem lesz gyerek. Ilyenkor két lehetőség van: 1.) Erős kötődés és szándék mellett tisztázni kell az aggályokat, az elvárásokat, fel kell számolni az akadályokat és a félelmeket. Kellő intelligencia mellett lehetséges fátylat borítani a múltra és a stabil, közös realitások mentén újra indítani a rendszert. Néha sikerül, de ha nem megy, akkor felesleges vele húzni a drága időt. 2.) Másik partner kell. Ez van.

**Levegő elem:** Mozgás, tettek, kommunikáció, cselekvőség. Ha megnyílik a tér az új irányba, akkor az úton haladni kell a cél felé. A dolgokért tenni kell, mert önmaguktól nem jönnek létre. Fontos, hogy a tevékenységek mögött világos, az elképzeléseket támogató szándékok álljanak, mert ezek irányítják a tetteinket, és formálják a valóságunkat. A tudatos inspiráció és a kreativitás szabad áramlása támogatja azt, hogy a cselekvések valóban hatékonyak és célravezetők legyenek. Az új célokat támogató tettek, a nyílt, őszinte és folyamatos kommunikáció eloszlatja kételyeket és betölti a vágyakat. Nem jöhetnek létre – az elégtelen kommunikáció okán - információs vákuumok a tudatban, mert az üres réseket betöltik a vélt gondolatok, amelyek megmérgezik a kapcsolatrendszerét. A tartalmas információcsere



segíti a kölcsönös megértést és az empátia kialakulását. A Levegő elem rugalmassága adja az új kihívásokhoz elengedhetetlen alkalmazkodás képességét, amely lehetővé teszi az érzelmileg mélyebb, a cél eléréséhez szükséges alázattal teli kapcsolat kialakulását. A meglassult, merev, áthidalhatatlan, tudati akadályok és rögzültségek erős akadályok, amelyek komoly okai lehetnek egy sikertelen gyermekvállalásnak.

**Tűz elem:** Változás, értelem, érzelmek, vágyak. A Tűz elem a változás, a megértés és az érzelmek világát jeleníti meg. A reális változásra való képesség elengedhetetlen ahhoz, hogy a céljaink megvalósuljanak. Nem elég csupán csak a monoton cselekvés, hanem szükség van arra is, hogy alaposan megértsük a cél érdekében indokolt – külső vagy belső - változások vagy változtatások szükségességét. Érzelmileg is elkötelezzük magunkat mellette, mert tisztán belátjuk, hogy a helyes irányban törekszünk. Csak így válhatnak a célunk elérését szorgalmazó tetteink igazán hatékonyakká és célravezetőkké. A pozitív és a kapcsolat életképességét támogató érzelmek szerepe kulcsfontosságú. A Tűz elem fogja ezeket az érzelmeket létrehozni a szükséges tetteink kétségek nélküli megértésére alapozva. Ha valamit nem értünk pontosan azt nem tudjuk jól csinálni. Ha nem látjuk be pontosan, hogy miért van erre szükségünk, ha nem látjuk be az értelmét a dolognak (pl. gyermekvállalás egy adott helyzetben), akkor nem tudunk megtenni minden, ahhoz szükséges dolgot, mert nem reális a számunkra. Nem a mi valóságunk, hanem valaki másé. Akadályá válik a tudatunk számára és nem valósítja meg. Nem lesz baba.





**Víz elem:** *Kötődés, affinitás, vonzalom, elfogadás.* A sikeres előrehaladáshoz és a célok eléréséhez elengedhetetlen a mély, őszinte kötődések kialakulása. A kellő mennyiségű víz lágy, formánélkülisége körül ölel mindent, amivel kapcsolatba tud kerülni. A Víz elem a kapcsolatok, az empátia és a befogadás világát jeleníti meg. Nem elég csupán kommunikálni vagy változni, hanem szükség van arra is, hogy valódi kötődés és vonzalom alakuljon ki a kapcsolatokban. Csak így jöhet létre az a kölcsönös megértés és elfogadás, amely lehetővé teszi a valódi előrelépést. A mély, egymást érzéseit (felismerő és megértő) érzelmek szerepe alapvető. Nem elég a pusztán információcsere, hanem szükség van arra is, hogy mély együttérzéssel forduljunk egymás felé. Csak így válhatnak a kapcsolatok szeretetteljes érzelmekkel megtöltött menedékké, ahová bizottsággal érkezhetsz a gyermekáldás. Ezek hiányában, érzelmi elutasításban, mentális terrorban, haragvással kitöltött térben és időben elsorvadnak az érző lények, ahová egy új élet sem érkezik meg szívesen. Nem lesz baba.

**Föld elem:** *Bizalom, hűség, stabilitás, támogatás.* A Föld elem a megbízhatóság, a kitartás és a szilárd alapok világát jeleníti meg. A térben megnyíló lehetőségek felé elmozdulás értelmét belátó érzelmekhez való kötődések a Föld elemben stabilizálódnak. A sikeres előrehaladáshoz és a célok eléréséhez elengedhetetlen a bizalom és a hűség megteremtése a kapcsolatokban. Az érzelmek megszilárdítása mellett szükség van arra is, hogy a párok kölcsönösen támogassák és erősítsék egymást az úton. Csak így válhatnak a törekvések igazán tartóssá és eredményessé. Minden stabil kapcsolatrendszer szilárd alapokon nyugszik. A Föld elem feladata ennek biztosítása. Hiányában ingatagá válik



a felépítmény, mert hiányoznak a szilárdságot biztosító tulajdonságok. Kölcsönös bizalom nélkül gyengül a kötődés ereje, ami értelmetlenné teszi a kapcsolódást. Értelme, kötődés és bizalom nélkül nincs támogató környezet, ahová bizottsággal érkezhetsz egy kisbaba. A tudat ezt felismeri és minden olyat megtesz (akár betegségek formájában is), amivel megakadályozza a fogantatást. Nem lesz baba.

Azt már tudjuk, hogy a Természetnek mindig igaza van és ha el szeretnénk igazodni a törvényei között, akkor bátran kérjük az Ájurvéda segítségét, hiszen az Ájurvéda tudománya egy komplett, TERMÉSZET – EMBER szótár. Minden olyan segítséget megtalálunk benne, ami a tartós egészségünk megtartását biztosítja. Az Óselemek univerzális minőségei jellemzik az anyagot és a szellemiséget is egyaránt. Ezeknek a minőségeknek a helyes arányú megtartása fogja biztosítani az elégedett kapcsolódás létezését. Továbbá, ne feledkezzünk meg arról sem, hogy az ember szellemi lény és a teste nem hazudik. A test állapota, mindig pontos indikátora az aktuális tudatállapotoknak. Ennek köszönhetően a test, mindig, mindent elárul a használójáról és ha valahova nem akar megérkezni a kis csöppség, akkor ott méregteleníteni kell a testet és a tudatot egyaránt. Ennek szellemében tekintünk rá újra a természetlen kapcsolatunkra, hogy: Legyen már végre babánk. Vagy kérjünk segítséget, mert van segítség.

Soponyai János MSc

#### SOPONYAI JÁNOS MSC

Ájurvéda & Longevity Mentor, Táplálkozás-tudományi szakember, Kapcsolatrendszer specialista  
www.soponyaijanos.hu | +36 30 339 4345



# Mi kell a lelki békéhez?

Interjú Simon Kata klinikai szakpszichológussal



Ma nincs ember, aki ne hallott volna arról, hogy az egészségmegőrzéshez fontos a lelki béke, a lelki kiegyensúlyozottság, a stresszmentes élet. Talán az is egyértelmű sokak számára, hogy nem olvasgatni kell ezekről, és azt is belátjuk többen, hogy a sikertréningekre járkálás sem biztos, hogy mindig megoldást hoz.

*Az illúziómentes, helyes önismeret nagyon fontos, viszont az objektív rálátás saját viselkedésünkre, a reakcióink mozgatórugóira sok tanulás után érkezik meg életünkbe... Mondhatjuk, „pofonok” nélkül nincs fejlődés. Egy-egy komolyabb trauma és annak tudatos feldolgozása áll a lelki fejlődésünk mögött? Manapság trendi tréningeken megvehető-e a lelki béke? Az önismeret és a lelki szintű egészségtudatosság kérdéseiről beszélgettem Simon Kata klinikai szakpszichológussal.*

*Évtizedekig messziről kerüldendő téma volt a lelkiségről beszélni, manapság divat lett a pszichológizálás... Mit gondolsz erről, Kata?*

Évtizedekig nem igazán volt nyilvánvaló, kik azok a pszichológusok és mit is csinálnak. Kik egyáltalán azok, akik járnak, járhatnak hozzájuk? Ki engedheti ezt meg magának? Távoli volt és homályos, hogy milyen előnyökkel jár, ha valaki szán időt-figyel-

met-pénzt arra, hogy átdolgozzon problémákat, témákat az életében. Itthon a Ranschburg-Vekerdy-Popper trió, meg talán Lux Elvira kezdte el a nyilvánosságot edukálni, aztán eltelt 20-30 év, és már nincs olyan óra a médiában, amikor ne nyilatkozna pszichológus-szakértő. Szóval szerintem beértük a tudomány létezését, fejlődését: jó tudnunk a vívmányairól, és ez egészen bőrünkig is elérhet. Könnyebben-hamarabb észrevehetünk az életünkben fordulópontokat, kulcsfogalmakat: tudjuk már jobban használni, hogy létezik ez a tudomány és szakma. De hogy ma mondjuk a lelkiség is trendi volna, ahogy kérdezted, nem tudom. Ezalatt én inkább hitre, spirituális meggyőződéseim személyes megélésére gondolok, és azt érzem, ez pont privát 'részlet' marad a mostani zajban. Pedig nem kicsi és nem jelentéktelen résztvevője ez a lelki életünknek, jó volna, ha erről is születne több program vagy könyv.



**Fontos a fogalmak tisztázása. Melyek az önismeret témakörébe tartozó pszicho-módszerek, tréningek, technikák, amelyek mindenki számára elérhetők és megelőzés célzattal akár ajánlottak is?**

Tudományosan igazolt módszerek alapján dolgozó segítőt ajánlanék, ahol egyértelműen ismerhető a terapeuta végzettsége. Amikor a segítő módszere kutatott, kicsiszolt: biztonságos körülmények közt tudja megtartani az intenzív lelki munkára vállalkozót. Ha keresünk, érdemes az alábbi kulcsszavakat használni: evidence based pszichoterápia, tudományosan alátámasztott terápiás módszerek. Sokan vagyunk a szakmában, sokféle módszerrel és irányzatban dolgozunk, gondolkodunk az emberről, tudom, hogy nem egyszerű ilyenkor választani. De hogy ne maradjon konkrétum nélkül a kérdésed, mondok pár lehetőséget: családterápia, pszichodráma, rövidebb vagy hosszabb dinamikus pszichoterápia, autogén tréning, sématerápia, hipnózis, EMDR, áttétel fókuszú terápiák, kognitív viselkedésterápia.

**Ki honnan tudja melyiket érdemes igénybe vennie?**

Laikusként nem kell ezt tudnod! De a megfelelő időpontban segítségkérés már sokkal inkább feladat: mi az a szenvedés mennyiség, amit még elbírok? Észreveszem-e, hogy már tünetek tömege vesz körül engem vagy a családom tagjait, és tagadásban is vagyok? Óriási felelősség. Jó mankó tud lenni az igazán közeli barátok, jó kollégák visszajelzése, aggodása és esetleg ajánlása, elkísérése a megfelelő szakemberhez. Vagy ha már itt tartunk: a háziorvos értő és érzékeny figyelme, kérdése: sokszor pont ők a szemtanúi legelőször a pszichés problémák, zavarok indulásának.



**Számtalan kurzus, egyéni és csoport-terápia kínálja magát a pszicho-piacon, amit 2-3 nap alatt elvégezhet, akinek van ideje, kedve, pénze. Mit lehet elvárni ezektől a „gyorstalpaló” kurzusoktól?**

Gyors, lobbanásszerű élményeket, akár konkrét megmondásokat is, mi az, amin változtatnod kellene. Ezek lehetnek katartikusak, de azt kell mondjam, hatásukban is eddig tartanak. Többször érkeznek hozzám úgy kliensek, hogy írjam elő, hogy csak mondjam meg, mi okoz náluk tüneteket, nyomott, rossz hangulatot. Oldjam meg helyette, ha lehet. Akkor dolgozok jól, ha a kíváncsisága át tud fordulni munkába, ha bele tud rázódni abba, hogy van értelme magával kapcsolódni, gondolkodni. Hiszen végigélnék sok olyan érzést a terápia folyamatában, amit addig talán sosem. Így már nem lesz sürgős a gyors lelépés. A változtatás így válik belülről fakadó igénnyé, így nem „trendi.”

**Meddig érdemes autodidakta (olvasás, hallomás útján alkalmazott) módszereket, kurzusokat elvégezni és mikortól érdemes szakemberhez fordulni?**

Gyorsan vissza is csatolok az előző válaszomhoz: az önismeretünkhöz azért nagyon is kellene a kívülről érkező impulzusok! Amik, ha időben érkeznek, nagyon jól tudnak vezetni! Könyvélmények, előadások, egy jó találkozás tudják a figyelmünket irányítani, elgondolkodtatnak, de akár a konkrét (terápiás) segítségkéréshez is elsegíthetnek. Az igazi szaksegítség viszont sosem pótolják: dialógban lenni, érzéseket, gondolatokat megosztani emberrel lehet igazán, aki ért és érez téged igazán, s aki a nehéz csomagjaiddal is érzékenyen tud

**SIMON KATA**

klinikai szakpszichológus, képzésben lévő hipnoterapeuta

www.szivvel-lelekkel.com

kata@szivvel-lelekkel.com | +36 70 543 9895



foglalkozni. Olyan „bölcsek könyve” nem létezik, ami mindannyiunk összes problémáját teljesen meg tudná válaszolni. Szóval a gyógyuláshoz kapcsolatra van szükség leginkább. És sokan dolgozunk úgy, hogy a terápia folyamán ajánlunk párhuzamos feldolgozásra laikus szakirodalmakat, mélyítve a terápiás üléseken végzett munka mélységét.

**Az információ-technológiai korszakváltás idején élő átlagember hogyan tud éber lenni önmagára, és közben a környezetében zajló rettentő gyors változásokra is jól reagálni?**

Óriási zajban élünk! Fizikailag és mentálisan is, a figyelmünkkel és az időnk beosztásával maradt nálunk az irányítás: minek szentelem, ezt olyan szépen kifejezi a magyar nyelv! Szóval mennyire tudom kontroll alatt tartani a figyelmem, magam viselkedését ennek megfelelően szabályozni: óriási a kihívás, talán sosem volt ennyire az idegrendszerünk terhelve a sok képpel, a nagy kínálattal, vágyaink most már korlátok nélküli elérhetőségével. Minél gyakorlottabb vagyok befelé, önmagam felé, minél többet földelem magamat és testemet is, annál kevésbé tud külső inger kibillenteni. Csend, egy torna, zenélni vagy rajzolni-díszíteni valamit, figyelni egy-egy testrészem: frissít is, tisztít is ebben a nagy zajban.

**Pszichológusként azt vallodd, hogy fontos feladatunk értelmet keresni bármely élethelyzetben. De mindjárt hozzáteszed azt is: néha még egy kérdést is nehéz feltenni, nemhogy magát a problémát értelmesen, időben és egyedül megoldani... Miért félünk a változástól, és a segítségkéréstől?**

Azzal, hogy beszélni kezdünk magunkról, kikerülünk a csigaházamból, a magunk körüli érvelésből is. Körbejárhatóak leszünk a másik számára, s ezért egy idő után a terapeuta visszatükrözésein keresztül önmagunknak is. Ez a szembesülés nem mindig kellemes, azt hiszem, ettől a pillanattól előre is jócskán sokan szoronganak. Mit nem tettem meg másért? Magamért? Le fogok bukni, mert nem ezt a képet sugalltam magamról? Ennyire jóértelemben lemeztelenedni nem szeretünk mások



előtt. Azt hallani viszont, hogy mások is küzdenek, nem egyedül vagyok a bajaimmal, nagyon felszabadító, az elfogadás és a bizalomteli légkör, ami épül páciens és terapeutája közt tudja szépen oldani a szorongást, a szégyenérzetet. És el tud indítani az igazi önmagunk, a szükségleteink felé. Nagyon kívánnám mindenkinek megtapasztalni ezt a típusú értést és megtartottságot!

**Egyre többször van szó a békebeli időkről, a telek, karácsonyok nyugodt, pihenős eltöltéséről. Vajon miért csak emléksztintű ez a vágy? Dönteni kell csupán, és nem hagyni magunkat beleszóródni az év végi hajszába... Miért van az, hogy elhatározzunk valamit, de félünk megtenni a következő lépést, inkább azt nézzük, mit szólnak hozzá. Ez is egyfajta lelki zűrzavart okoz... Miért nem tudunk/merünk – jól – dönteni?**

Látunk tisztán ebben a kever-kavarban, Márta? (nevet) Én magam is elveszek a hajszában, hát hogy lenne meg hosszán a helyes irány? Annyi minden csábít és eltérítene az eredeti céloktól, óriási önkontroll az, ami vágyon tud tartani, és nem húz felesleges pénzköltésbe, szórakozásba, bambulásba... fecsegésbe, ha barátok jutnak eszembe. A békebeli idők egyszerűsége az, ami miatt szerintem vonzó. Jó értelemben analóg dolgok, amikhez nem kell gyorsaság, fixen jelen vannak és „csak” adják magukat. Nem kápráztatnak el, idő bennük az örömet felfedezni, megtalálni és megélni. És lehet hozzájuk igazodni, támpontok az életünkben. Az ünnep rituáléi, díszei, ízei és hangjai, dallamai, ahogy megtöltjük étellel: mi magunk is ünneppé tudunk válni általuk.

**Te hogyan készülsz az ünnepekre, és milyen tervekkel indulsz a 2025-ös évbé?**

Nagy a család, írom már a listákat, ki minek örülne. Köttünk adventi koszorút, kamasz lányom még mindig áhítattal várja a reggeli Angyal aznapi akcióját, meglepijét vagy épp kérését... Szeretem, ahogy beleérek a Szentestébe, ahogy vehetem elő az ünnepi terítőt, előkerülnek a fadiszek, felidéződnek az előző karácsonyok. Enni egy jó flódnit, hallgatni a karácsonyi lemezeinket vagy már csomagolni: szeretek ilyenkor elemelkedni, megélni az ünnep lényegét. És a tervek? Jelenleg pihenőévemet töltöm, rengeteget olvasok, mozgok, másban dolgozom. Frissítem magam, a hajszoltságomat tettem félre.

**Mi az életigenlésed, Kata?**

Menjünk előre, amit lehet, merjünk meglépni magunkért, családjunkért, környezetünkért, hiszen más nem fogja helyettünk megtenni!

Simon Kata



# Felépülés a lovak gyógyító erejével

a pszichológiai lovasterápia szavakon túli világa

Az elmúlt évek kutatásai bizonyították, hogy az állatok nemcsak fontos társai az embernek, de alkalmasak pszichés és fizikai betegségek megelőzésére és kezelésére is.

*Nóra sápadtan és szorongva állt a karám szélén az első lovasterápiás foglalkozás alkalmával. A betegségből fizikailag már felépült, de érzi, olykor a ki nem mondott érzések összeszorítják a torkát, máskor az üresség mardossa a gyomrát. Jól kellene lenni-mondogatja magának, de érzi, valami nem stimmel ezzel a mondattal...*

A legelőn álló lovak közül kellene választania, melyikükkel szeretne kapcsolatba lépni. Ő a hierarchiában utolsó helyre lecsúszott egykori vezérkancát választja. Mikor vágyait kell megfogalmaznia, elmondja, arra vágyik, hogy önfeledten vágasson ennek a lónak a hátán szabadon, egy mezőn. A realitás és a vágyott állapot között igen nagy szakadék tátong, azonban a vágyból táplálkozó cél ismét az élet értelmességének valamiféle távoli érzését keltette benne. Ezt követően nyilvánvaló, hogy e hosszú távú

cél mellett közép- ill. rövid távú célokat is meg kell fogalmaznia, hiszen a vágyott lovat egyelőre meg sem meri közelíteni. A következő alkalmak célja: kapcsolat-felvétel a lóval, melynek során kiderül, hogy számára az érintés, a testi kontaktus is szorongást okoz. Köztes cél tehát: az érintés okozta szorongás csökkentése. Választott lovával gyakorolhatja a nem humán, „biztonságos érintést”, és érintésének hatásairól a ló azonnali, biofeedback-szerű reakcióból értesülhet. Sokszor tapasztalja, hogy a lónak jól esett az ő érintése, bízik benne. Szorongása csökken.

A következő lépés a kapcsolat elmélyítése a ló ápolása közben, illetve a lóval való földi munkán keresztül, ahol a kölcsönös bizalom és tisztelet növelésére különböző lovas helyzetekben vesznek részt. Nóra (nevezük így) többször élte meg a folyamat során, mennyire nehéz energizálnia magát, belső erejét cselekvésbe fordítani. Akár a földi munkánál, egy ún. csatlakozásos helyzetben, mikor például elaludt a ló, vagy alig reagált erőtlen kéréseire, olyan erős, valós, látható tükröt kapott működéséről, hogy ez valóban ébresztő erejű volt. Egy 6-800 kg-os állattal „egyedül” lenni egy körkarámban (nyilván a terapeuta jelen van), és feladatokat kérni tőle: olyan helyzet, ahol ezeknek az erőknek szükségyszerűen meg kell mozdulniuk. Ez életvezetésében is lépésekre ösztökölte.

Újabb cél: lóra ülés, a lovaglás alapjainak elsajátítása. Önbizalma sokat nőtt. Intimitás problémájának javítása

érdekében a szőrén történő lovaglás közvetlen kontaktussal járó, meleg, elringató érzését is megtapasztalhatta. Más terápiás állatokkal összehasonlítva ugyanis alapvető különbséget jelent a ló méretéből és erejéből adódó hordozó (holding) funkciója. Ezért a lovak háromdimenziós, ringató mozgását a korai anya-gyermek kapcsolat zavarainak korrekciós élményeként felhasználják a terápia során. A későbbiek során Nóra magabiztosan bánik lovával földről és lóhátról egyaránt, így közel egy éves közös munka után egy szép nyári napon Nóra szabadon vágat a közeli mező szélén lovával egy rövid szakaszon, arca kipirult, szeme mosolyog.

Nóra a ló, mint projekciós felület segítségével fogalmazta meg legplasztikusabban saját önértékelésének állomásait. A terápiás kanca, akinek személyiségét leginkább sajátjával rokonnak érezte, változott szemében a terápia során. A kezdetekben így látta: „nem veszik észre körülötte, hogy egy roncs”, de azért „erős, nekiiramodna”. A későbbiekben pedig: „Úgy megszépült ez a ló. Most sokkal inkább érzem benne a nőt, mint az elejét.”

Arról számolt be, hogy hangulata, saját testével való viszonya javult, társas kapcsolatai mélyültek. Azok az érzések, elfojtott igények, amelyek testében, mint tünet jelentkeztek, elkezdtek nevet kapni, megfoghatóvá válni. Ilyen volt például a gyomorgörcs, mint elfojtott igény a mozdulásra, vagy az üresség, mint az érzelmi igényeinek hozzáférhetetlensége. Ezzel párhuzamosan lóháton - amely folyamatos egyensúlyozást, testtudatosságot kíván, és komoly izommunkával is jár - folyt



még nonverbális úton a korrekciós élmény felé vezető folyamat. Mivel ez megfogalmazhatatlan élményszinten zajlik, és csak átélésben reprodukálható, itt is nagy szerep jutott a terápiás lónak.

A záró alkalommal így fogalmazta meg, miben tett hozzá a ló a terápia során tapasztalt pozitív változásokhoz egy verbális terápiás folyamathoz képest:

„Ha gyenge vagyok, nem működik. Ha nem tudom, mit akarok, nem működik. El kell szánni magam: figyelem, energia, erő. Ezt adta hozzá a ló. És általa valamilyen magamban is visszakapcsolódtam egy elfelejtett belső, természetes erőforráshoz.”

A fent leírt, részben fiktív esetbemutató betekintést enged a pszichológiai lovasterápia világába. Az állat-asszisztált terápiák világszerte egyre közkedveltebb és elfogadottabb terápiás módszerek, amelyek közül kiemelkedik a pszichológiai lovasterápia, amely független, önálló módszer. A humán-társállat kötődés terápiás értékkel bír, és a lovak és emberek közti kötődés a lovak speciális tulajdonságainak és természetének köszönhetően ezek közül is kitűnik. A pszichológiai lovasterápia, illetve a lovas pszichoterápia alkalmas a legtöbb pszichiátriai betegség kezelésére, így affektív, depresszív kórképek, szorongásos zavarok, személyiség- és viselkedészavarok, szenvedélybeteg terápiajában is eredményesen használható. Nonverbális jellegéből adódóan pedig különösképpen alkalmas krónikus-, illetve pszichoszomatikus betegségek, kötődési problémák kezelésében. Magyarországon jelenleg pszichológiai lovasterápia vehető igénybe, melyet okleveles pszichológus-lovasterapeuta végezhet erre a célra képzett terápiás lóval. A terápia a ló-páciens-terapeuta háromszögében zajlik, amelyben a ló, mint társterapeuta, facilitálja a folyamatot. A terapeuta a páciens lóval való kapcsolatában és a lóval megélt helyzetek során megjelenő élményanyaggal dolgozik.





A ló megkérdőjelezhetetlenül hiteles, tiszta tükörként jelzi vissza a kliens lelkiállapotát, és annak legfinomabb rezdüléseire is azonnal reagál. A lovasterapeuta számára rendelkezésre álló eszköztár széles, különböző „meghívó” helyzetekben dolgozhat a pácienssel: a lovak megfigyelésén, egymás közötti, illetve az emberrel való kommunikációjuk páciens általi értelmezésétől, a lovakkal való közvetlen kontaktus felvételén át, amely történhet ápolásuk közben vagy körkarámos helyzetben, a lovon való munkáig (vezetés, futószárzás, önálló lovaglás). A terápia egyaránt megvalósulhat egyéni vagy csoportos formában, a problémához és a célkitűzéshez illeszkedő módon.

Az állatasszisztált terápiai alkalmazási lehetőségeire az onkopszichológiában több kutatás is felhívja a figyelmet. Ez többnyire az aktív kezelés időszakát követően, a már kellően megerősödött immunrendszerrel rendelkezők körére vonatkozik. A krónikus- ill. daganatos megbetegedések egyre sikeresebb kezelési mutatóinak eredményeként és a biopszichoszociális szemlélet elterjedésével napjaink kezelése egyre inkább a betegség hosszú távú következményeire és az életminőségre koncentrálnak. A krónikus betegség kialakulása és fennmaradása azon túl, hogy jelentős életmódbeli változásokat hoz magával, a saját testtel való viszonyt, szociális alkalmazkodást, és a koherencia érzést is befolyásolja. A koherencia-érzés nem személyiségjegye vagy megküzdési mechanizmus, hanem főként gyermekkori élmények által formált beállítottság, amely a személynek a kihívásokkal szembeni válaszképességét jellemzi. Ez magában foglalja azt is, hogy az egyén a vele megtörtént életeseményeknek jelentőséget és jelentést tulajdonít, és az azokkal való megküzdést fontosnak érzi. Mivel a lóval való munka fizikai mozgással jár, folyamatos testtudatosságot és jelenlétet igényel, rendkívül érzékeny nonverbális kapcsolódáson keresztül történik, és mindenképp szociális jellegű, valamint természetközeli, a kliens egyszerre tapasztalhatja a már korábban említett bio-pszicho-szocio-spirituális hatásokat ebben



**ELEKES ALMIRÉNA**  
alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus,  
lovasterapeuta, aktív-analitikus terapeuta  
[www.almapszichologia.hu](http://www.almapszichologia.hu)



a holisztikus élményben. Ez új megküzdési módokat és narratívát teremt, segíti a betegséggel- vagy negatív életeseménnyel kapcsolatos jelentésadás folyamatát is, a koherencia-érzék tehát pozitív irányban változik.

A biofilia elmélet szerint az embernek alapvető belső, genetikai és spirituális értelemben is értendő érzelmi szükséglete a más élőlényekkel, fajokkal, társállatokkal, és a természettel történő kapcsolódás.

Érdemes tehát figyelembe venni, hogy az életre-, és az életszerű folyamatokra fókuszáló belső viszony elsődleges szükségletünk, mely része evolúciós biológiai örökségünknek. Archaikus szükségleteink megértése pedig közelebb vihet minket pszichés egyensúlyunk megtalálásához, és a környezetünkkel történő harmonikus együttélés megvalósulásához. A válaszok keresésének egyik módja lehet tehát a kölcsönös tanulás útján történő kapcsolat elmélyítése a lóval, amely nemcsak reflektív és hordozó funkcióival képes kötődési kapcsolataink javítására, gyógyulásunk elősegítésére, hanem szorosán összekapcsolódó közös múltunkból adódóan archaikus késztetéseink, életszeretünk felfedezésében is segítőtársunk lehet.

A modern orvoslás és az egészségpszichológia legújabb paradigmája a bio-pszicho-szocio – spirituális szemlélet (BPSS). Amennyiben az embert holisztikusan, a BPSS-modell szerint tekintjük, világosan kirajzódnak azok a területek, amelyeken szakszerű segítséggel önmagáért tehet. Testi szinten (életmód), pszichés területen (önismeret), szociális vonatkozásban (támogató kapcsolatok, konfliktusok megoldása), és spirituális, önmagán túlmutató értelemben egyaránt (visszacsatoló kapcsolat a természethez, művészetekhez, hithez).

**Elekes Almiréna**  
Fotók: Mong Eszter Dalma



## Ahol a kincsed, ott van a szíved

Ha Istennek adod az idődet, a pénzedet, az az imádás egyik módja, hogy a szíved az Övéhez igazítsd, akkor tudod odaszánni önmagad a nemes dolgokra, amik ebben az esetben a szolgálat, illetve adomány a rászorulóknak megsegítésére. Ezek az Istennek tetsző dolgok.

*„Ne gyűjtsetek magatoknak kincseket a földön, ahol a moly és a rozsdá megemészti, és ahol a tolvajok kiássák és ellopják, hanem gyűjtsetek magatoknak kincseket a mennyben, ahol sem a moly, sem a rozsdá nem emészti meg, és ahol a tolvajok sem ássák ki, és nem lopják el. Mert ahol a kincsed van, ott lesz a szíved is.” (Mt. 6, 19-21)*

**M**i a kincsünk? Van, akinek a pénz és más anyagi javak, van, akinek a kapcsolati tőke, a munka, a tudás, nem feltétlenül tárgyi dolgok. Akármilyen természetű vagyont gyűjtünk, ha nem tesszük bálványá, hanem magas célokra ajánljuk, az mennyi kincse válik. Mi nem tudunk ajándékot adni Istennek, mert neki mindene megvan, ezért Isten kérésre, hogy egymást ajándékozzuk meg.

**Ahol a kincsünk, ott van a szíved... Mit jelent ez a fogyasztói társadalomban?**

Ha valaki a boltokat, a plázákat járja és manapság a webshopokat csekkolja karácsony tájt, annak elsősorban a vásárlás, az anyagi javak töltik ki a szívet. Az ünnep neki csak ürügy arra, hogy shoppingolhasson, neki a boltokban felhalmozott „mű” kincsek körül van a szíve. Ha azt mondjuk szeretünk valakit, de nem áldozunk rá az időnkéből, energiánkból, testi-lelki javainkból, akkor nem igazán szeretjük. Mondhatjuk, szeretjük Jézust; de ha egyáltalán nem töltünk időt vele, nem szeretjük annyira, amennyire áldozunk magunkat. Az ateizmus térnyerésével a karácsony a szeretet ünnepévé lett, csak az nem mindegy, hogy milyen szertéről van szó. A fogyasztói társadalom térdhódításával sokaknak csak az önszeretet ünnepé.

Tudjuk, hogy a „ne gyűjtsetek magatoknak kincseket a földön”, nem azt jelenti, hogy ne legyen semmilyen vagyonunk, hisz a vagyon önmagában nem rossz. A baj ott kezdődik, ha a földi kincseket előnyben részesítjük a mennyieikkel szemben. Ilyen a fentebb említett karácsony előtti vásárlási láz, ami sok esetben a megajándékozott ember számára mást „ad”, mint amit a vásárlással időt töltő, sokszor nagyon sok pénzt költő családtag, barát, munkatárs gondol.

**Ahol a kincsed van, ott van a szíved is. Mit jelent ez bibliai és vallási értelemben?**

A szívünk nem lehet másé, csak az Istené. Ami annyit jelent: nem állhat semmi Isten és közénk. Ha valami miatt elhagyjuk az ígehallgatást, a bibliaolvasást vagy az imát, és a szeretet gyakorlását, akkor van valami, amit ezeknél a szívünk jobban keres. Arra kell vigyáznunk, hogy a szívünk Istené maradjon, feltételek és kikötések nélkül.

Nyilvánvaló először mi kaptunk ajándékot Istentől. Pusztán létezésünkkel kezdve minden, amink van ajándék. A Szentháromság Isten mindenség-üdvözítő elhatározása, melynek megvalósítását Jézus Krisztusban ajándékozta nekünk. Ez az Ő karácsonyi ajándéka. Ez iránti hálából adunk ajándékot egymásnak karácsonykor.

Karácsony az európai népek és az onnan más kontinensekre települt európai lakosság egyik legfontosabb vallási-kulturális ünnepe, hálaadás Istennek mennyi ajándékáért, Jézus Krisztusért. A lényeg nem jelent mást a különböző etnikumoknál, csak az ünneplés helyi hagyományai térnek el.

Az ajándékozás és a benne lelt öröm lebeg szemünk előtt ilyenkor karácsony táján. Ha a várakozás idejét szentebbé tesszük, felajánlunk magunkból egy darabkát Istennek, egész biztos jó helyre kerül a kincsünk és a szívünk a karácsonyi ünnepkörben.

**Batári Gábor**





# Sangvita Alapítvány

a korszerű orvostudományért

A Sangvita Alapítványt 1992-ben alapították a vér nélküli és vértakarékos gyógymódok magyarországi bevezetésének támogatására.

*Az alapítókat elsősorban az a cél vezette, hogy Magyarországon is az elfogadott tudományos szintnek megfelelően kapjon hangsúlyt a vérmentő eljárások alkalmazása. Az alapítók és a támogatók a vérmentő gyógymódokat a „siker medicina” részének tartják, amely az egyéb hasonló szintű eljárásokkal például lézer technika, nukleáris medicina, gén technológia stb. a jövő orvostudományát jelenítik meg már napjainkban is.*

Fontos, hogy a XXI. század küszöbén az európai közösségbe integrálódó Magyarország orvostudományában a többi fontos részterület mellett képviselve legyen a vér nélküli és vértakarékos gyógymódokat alkalmazó vérmentő medicina is. A tudományos igényen túl az alapítókat és a támogatókat az a karitatív megfontolás is vezette, hogy mind szélesebb körben váljon lehetővé mindazon embertársaik gyógykezelése, akik lelkiismereti, vallási, orvos-szakmai vagy egyéb okból transzfúziót helyettesítő megoldásokat keresnek.

A fenti céloknek megfelelően a Sangvita Alapítvány támogatja mindazokat a törekvéseket, amelyek az ilyen gyógymódok alkalmazásba vitelét segítik elő. Elsődleges cél a vérmentő gyógymódokkal kapcsolatos ismeret megszerzése és továbbfejlesztése. Ezért a Sangvita Alapítvány támogatja és segíti azokat oktatási- és továbbképzési programokat, amelyek ezeken a területeken a segítik az ismeretek növelését. Az alapítvány támogat tanulmányutakat is, ahol az ismeretek bővítése olyan egészségügyi centrumokban valósul meg, ahol már begyakorlott módszer a vérmentő gyógymódok alkalmazása. A posztgraduális képzés egyik kiemelt formájaként az alapítvány támogatja tudományos konferenciák megrendezését, ahol a vérmentő medicina elért eredményei kerülnek széleskörű ismertetésre.



A Sangvita Alapítvány célja az orvosok közötti kommunikáció témaorientált kibővítése is. A Sangvita Alapítvány feladatának tartja azt is, hogy elősegítse a vérmentő eljárások gyakorlati alkalmazását, ezért támogatja az egyes betegek vér nélküli és vértakarékos ellátásának kiegészítő finanszírozását.

Az alapítvány az elsők között támogatta anyagilag vérmentő berendezések vásárlását és működtetését. Számos esetben vásárolt Cell saver szetteket, illetve a vérképzés fokozó gyógyszereket. A hozzáforduló betegek ellátásában elsősorban a nagysebészeti területen ért el eredményeket.

Az ortopédiai és a szívsebészeti műtéteken túl több esetben támogatta daganatos betegek transzfúzió nélküli ellátását is. Azokban az esetekben, amikor a jelenlegi magyarországi körülmények között nem valósítható meg az egyes betegek itthoni ellátása a szakmailag indokolt esetben az Alapítvány támogatta a betegek külföldi gyógykezelését. A fentiekben túl fontos a kommunikáció kiterjesztése az egészségkultúra mind szélesebb területére. Ezért az alapítvány támogatja a vérmentő eljárásokkal kapcsolatos ismeretterjesztő kiadványok létrehozását, megjelentetését és terjesztését.

1992 óta nagyon sokat fejlődött az orvostudomány a vér nélküli és vértakarékos gyógymódok területén. Így az orvosi és sebészeti eljárások is nagyon sokat fejlődtek.

## SANGVITA ALAPÍTVÁNY

a korszerű orvostudományért

www.sangvita.hu | sangvita@sangvita.hu,  
kuratorium@sangvita.hu

MBH Bank Zrt. 10103805-13020436-00000005  
IBAN: HU79101038051302043600000005



## A VÉR NÉLKÜLI ELLÁTÁS ÁLTALÁNOS ALAPELVEI

1. Dolgozzunk ki részletes és személyre szabott terápiás tervet a vérvesztés minimalizálására, és az anémia kezelésére. A vérzés és az anémia megelőzését, kezelését célzó eljárások optimális kombinálásához részletes, előrelátó tervezés szükséges. A vérmegőrző programot nem lehet egyetlen eljárásra alapozni.

2. A tervezett vagy lehetséges beavatkozások elvégzéséhez a beteg tájékoztatáson alapuló beleegyezése szükséges. A javasolt beavatkozások kockázatait és előnyeit beszéljük meg a beteggel/családdal.

3. A transzfúzió kockázatát, valamint a vérmegőrző stratégiák elérhetőségét mérlegelve, fontoljuk meg a beteg más intézetbe irányítását, amennyiben ott jobb lehetőségek állnak rendelkezésre.

4. Fontos a multidiszciplináris megközelítés. A legmegfelelőbb vérmegőrző stratégia kialakítása együttműködést igényel a különböző szakterületek között. Beszéljük meg a kezelési tervet a munkacsoport minden tagjával, a szerepek és a felelőségek világos megjelölésével. Folyamatos kommunikáció szükséges a beteg ellátásáról, különösen a több szakterület bevonását igénylő, összetett eseteknél.

5. Gondoskodjunk a vérvesztés és a kórjelző vitális paraméterek folyamatos megfigyeléséről. A rendellenes vérzés megelőzése és kontrollálása érdekében létfontosságú a korai felismerés, a megfelelő szakemberek bevonása, és az azonnali cselekvés. A beavatkozási küszöböt alacsonyabbra kell helyezni, mint az allogén transzfúziót elfogadó betegek esetében.

6. A transzfúziót elutasító, aktívan vérző betegnél a hemosztázis biztosítását célzó, azonnali beavatkozás életet menthet. Alkalmazzunk gyors eredményt szolgáltatató diagnosztikai vizsgálatokat, kerüljük a késlekedést, így csökkentjük minimálisra a vérvesztést. Általánosságban kerüljük a „várj és figyelj” megközelítést a vérző beteg esetében.

7. Állapotváltozáskor jó klinikai ítélőképességgel legyünk készek a megszokott gyakorlat módosítására.

8. Komplikáció esetén a lehető legkorábban konzultáljunk az allogén transzfúzió nélküli beteg ellátásban jártas, elismert szakemberekkel.

9. Szükség esetén a stabilizált beteget állapotromlás előtt szállítsuk át magasabb rendű egészségügyi központba.



## ÁLTALÁNOS TERÁPIÁS IRÁNYELVEK

1. Törekedjünk előrelátó szemléletmódra, számoljunk kontrollálatlan vérvesztéssel, és az egyes intervenciók lehetőségei kombinációját felhasználva tegyünk előkészületeket, lépéseket annak megelőzésére.

2. Készítsünk részletes listát a műtét előtti tennivalókról. A perioperatív tervezést előmozdító, integrált elemzési módszer része a célzott anamnézis, a fizikális vizsgálat és a megfontolt diagnosztikai lépések. Azonosítsuk a véralvadási zavarokat és a vérvesztés kockázatait fokozó korábbi kezeléseket.

3. Készítsünk célzott terápiás tervet a beteg műtét előtti állapotának optimalizálására. Az optimális fiziológiai viszonyokat célzó, előrelátó beavatkozások nagyobb valószínűséggel eredményeznek jó kimenetelt, mint az utólagos terápiás lépések.

4. Korlátozzuk a diagnosztikus céllal történő vérvételeket. Csak a nélkülözhetetlen vérvizsgálatokat végezzük el, és csökkentjük a levett vérminta mennyiségét.

5. Kombináljuk a sebészi és az aneszteziológiai vérmentő eljárásokat: a vérvesztés minimalizálását célzó gondos sebészi vérzéscsillapítást, és a megfelelő autológ vérnyerési stratégiákkal megvalósított precíz intraoperatív vérmegőrzést.

6. Törekedjünk az oxigénszállítás optimalizálására, és mérlegeljünk oxigénfelhasználást minimalizáló lépéseket.

7. Baleset vagy aktív posztoperatív vérzés esetén a vérzés gyors kontrollálásához azonnali cselekvéssorozat szükséges: állapotfelmérés, diagnózisalkotás és korai intervenció. Nem kontrollált vérzés esetén megfontolandó a mérsékelt folyadékbevitel.

Kovács Zoltán  
a kuratórium elnöke





Egészség Hídja – Összefogás a Mellrák Ellen

# Minden nő számít!

Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen

Az egyesület 2002 óta rendezi meg a figyelemfelkeltő rózsaszín Lánchídi sétákat azzal a céllal, hogy felhívja a társadalom figyelmét a mellrák betegségre. A látványos rózsaszín kampány egyéb fontos célja az érintettekkel való szolidaritás kifejezése is.

**A legfőbb cél a nők ösztönzése a mammográfiás emlőszűrő vizsgálatok igénybevételére, vagy panasz, elváltozás észlelése esetén a diagnosztikai vizsgálat (kivizsgálás) elvégzésére. Tudatosítása annak, hogy az időben felismert, idejében diagnosztizált, időben megkezdett kezelésekkel az emlőrák nagyon jó eséllyel gyógyítható. Emlőpanasz, elváltozás észlelése esetén a nők beutalót kérhetnek diagnosztikai vizsgálatra, bármely életkorban.**

A tradicionális Hídséta napján minden évben egy emlőrák konferenciát is szervezünk, ez a laikus nagyközönségnek szól. A témák kiválasztásánál minden évben az éppen aktuális betegkérdésekre igyekszünk összpontosítani, plusz bemutatjuk a terápiaiban megjelenő új eredményeket is.

Az évek során a rózsaszín mozgalom, a „pink október” a példánk alapján országos méretűvé vált. Az Egészség Hídja Összefogás a Mellrák Ellen hagyományt teremtett ezzel, ma már rengeteg településen szervez-

nek emlőrák figyelemfelhívó sétát, előadásokat, sokszor a mi szakmai segítségünkkel. Ahol lehetőség van rá, ott rendkívüli szűréseket is rendeznek, amik nagyon népszerűek. Az októberi kampány után növekszik a mammográfiás szűréseken résztvevők száma.

Arról, hogy milyen elváltozásokra érdemes figyelni, és hogyan kell az emlő önvizsgálatot végezni, a weboldalunkon lehet tájékozódni ([www.egeszseghid.hu](http://www.egeszseghid.hu)).

Ha valakinek kérdése van a szűrésen vagy vizsgálaton való részvétellel kapcsolatban (mikor, hová, miért menjen), akkor írjunk nekünk, és segítünk eligazodni.

A szervezet 2006 óta működik egyesületi formában. A közhasznú egyesület nem klasszikus betegcsoport,

## EGÉSZSÉG HÍDJA

Összefogás Az Egészségért, A Mellrák Ellen Egyesület

[www.egeszseghid.hu](http://www.egeszseghid.hu)


hanem hibrid szervezet, országosan az első PPP (public-private-partnership) szervezet, ernyőszerkezeti feladatokat is ellát, és folyamatosan együttműködik partnereivel, egymást segítve (daganatos és egyéb betegségeket, egészségügyi intézményekkel, népegészségügyi szervezettel, egészségfejlesztési és egyéb szakemberekkel, különféle civilszervezetekkel).

Az Egészség Hídja célja ugyanaz maradt, mint kezdetekor, de tevékenységei kibővültek. A partnerekkel együtt az Összefogás azon dolgozik, hogy Magyarországon minél többet tudjanak a nők az emlőrák betegségről, a korai felismerés létfontosságú szerepéről, és a korai felismerés életkor és rizikófaktorok szerinti módjáról. A tevékenységek széles körűek, pl. a betegek és egészségesek információkkal való segítése, evidenciákon alapuló ismeretterjesztő kiadványok megjelenítése, előadások, emlő önvizsgálat tanítása, női egészség beszélgetések tartása, felmérések, tudományos kutatásokban való részvétel.

Fontos feladat a daganatos betegségekkel kapcsolatos társadalmi stigmák lebontása is, ami láthatóan a mi munkánkban is köszönhetően már kevésbé van jelen, mint évekkel ezelőtt.

Feladatunknak érezzük nem csak az emlőszűrésekre való felhívást, hanem az egyéb egészségügyi szűréseken

való részvétel ösztönzését is, pl. a rendszeres nőgyógyászati szűrésen való részvétel fontosságának hangsúlyozását is. Támogatjuk az egészséges életmóddal kapcsolatos informálást, rendszeresen részt veszünk sporteseményeken, egészségnapokon. Fontos, hogy a rendszeres testmozgásnak nem csak általánosságban véve van betegségkockázat csökkentő szerepe, hanem a betegek, gyógyulók rehabilitációjában is kulcsfontosságú.

Az Egészség Hídja Összefogás legfontosabb célja az emlőrákos megbetegedések halálzási arányának csökkentése és a korai felismerés minden lehetséges eszközzel való elősegítése.



## AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

A Magnevit-kezelés kombinált egészségmegőrző és regeneráló módszer 3000 éves kínai akupunktúras 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](http://magnevit.hu) | E-mail: [lazargyorgyi56@gmail.com](mailto:lazargyorgyi56@gmail.com) | Telefon: +36 70 341 7895

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



Összefogás a daganatos betegekért

## Gyógyulj Velünk Egyesület



Országszerte ingyenesen terjesztett betegtájékoztató könyvek, ismeretterjesztő riportfilmek, rendszeres egyesületi napok, tematikus online fórumok, emellett rehabilitációs szolgáltatások, közösségi kirándulások, aktív médiajelenlét fémjelzi a Gyógyulj Velünk Egyesület munkáját.

**A daganatos betegek által alapított nonprofit egyesület kapcsolathálóját hazai civil partnerek, orvostársaságok, nemzetközi szakmai szervezetekben való részvétel jellemzi. Igyekeznek minél több fórumot megragadni azért, hogy segítsék a betegek és családtagok eligazodását az egészségügyi útvesszőjében.**

Jobb esélyekkel indul el a betegúton az a beteg, aki ismeri a betegségét, érti a kezelések okát és menetét, tudja hová fordulhat segítségért, illetve mit tehet meg ön maga a kilátásai javításáért - ez a vezérmotívuma a Gyógyulj Velünk Egyesület munkájának.

A 2012-ben betegtársak által alapított civil szervezet fő tevékenysége a betegedukáció. Átfogó közérthető könyvet adtak ki a vastagbélrákról és végbélrákról, az emlőrákról, az uroonkológiai daganatokról, a prosztatarákról. Ugyancsak sok ezer példányban szállították ki a hazai onkológiákra az Európai Orvosi

Onkológiai Társaság (ESMO) által jegyzett, az egyesület gondozásában magyarul kiadott útmutatókat májrákra, prosztatarákra, gyomorrákra, nyelőcsőrákra, húgyhólyagrákra, a csontáttétek kezeléséről, az immunterápiák mellékhatásainak csökkentéséről. Mindezeket pedig interneten is szabadon letölthető módon hozzáférhetővé tették. Az eddigi eredményeket elismerve, 2024-ben kiemelt projektként nyertek a Belügyminisztériumtól támogatást arra, hogy fókuszba kerüljön a daganatos betegek fájdalomcsillapítása. A pályázat révén 10 ezer érintett hazai család kaphat útmutatást abban, hogyan lehet enyhíteni a panaszokat a mindennapokban. Riportfilmjeikben szaktekinthetők adnak egy-egy betegség kezeléséről áttekintést, példaadó betegek pedig reményt. Személyes és online eseményeiken nemcsak meghallgathatók az orvosi előadások, de interaktív párbeszédre is lehetőséget biztosítanak. A betegtársakat az elmúlt években Kalo-

tay Gábor elnök szervezte közösségbe. Minden évben számos ismeretterjesztő betegnapot tartottak, emellett túrákat, kirándulásokat, tábortokat szerveztek. Mottójuk: „egy betegszervezet korántsem csak a betegségről, sokkal inkább az életről szól.”

2024-ben Kapitány Zsuzsanna vette át az elnöki stafétát. Kapitány Zsuzsanna évtizedek óta a daganatos betegekkel dolgozó gyógytornász, fizioterapeuta, a Semmelweis Egyetemen a gyógytornász hallgatók oktatója. Eddig is aktív szerepet vállalt az egyesület rehabilitációs szolgáltatásainak megszervezésében, ez a terület ezentúl még nagyobb fókuszot kaphat. Az elnökségi tagok is az élet sok területéről érkeztek, mindannyian érintettek voltak daganatos betegségben. Bendik Márta egyetemen oktat spanyol és olasz nyelvet, Herczeg István egykor néptáncot is oktató mérnökember, Miksa Katalin az üzleti világban jártas közgazdász, dr. Zádeczky Sándor gyógyszerész. Egy éve csatlakozott egyesületi titkárként Darvas Márta a csapathoz, a tagsággal ő tartja a kapcsolatot. A folyamatosságot az alapítás óta B. Papp László egészségügyi szakújságíró képviseli, aki sajtósóvivőként és a betegedukáció felelőseként szervezi és menedzseli a szakmai programokat. A kiadványok megjelenését, a kommunikációt, a nemzetközi kapcsolatokat Deli Mónika segíti.

A Gyógyulj Velünk Egyesület működése jelentősen túlmutat az aktív tagság számára közvetlenül szervezett programokon és számukra nyújtott szolgáltatásokon. A civil szervezet minden rendezvénye egyesületi tagságtól függetlenül nyitott mindenki számára, miként a kiadványaikat, könyveiket is bárki ingyenesen elérheti vagy letöltheti az internetről. A [www.gyve.hu](http://www.gyve.hu) saját honlapjuk mellett folyamatos együttműködésben dolgoznak a [www.rakgyogyitas.hu](http://www.rakgyogyitas.hu) portállal, a szakmai anyagaik jelentős része az utóbbi, nagy látogatottságú honlapon jelenik meg. Az egyesület állandó tudományos partnere a Magyar Klinikai Onkológiai Társaság, ám projektek, feladatok mentén a betegszervezet nyitott minden szakmai és civil partnerrel való együttműködésre. 2024-ben alapító tagként csatlakoztak a betegek hozzátartozóit segíteni hivatott Támaszadók Programhoz is.

Kapitány Zsuzsanna



A civil szervezet nemzetközi téren is aktív. Magyarországot teljes jogú tagként képviselik az emésztőszervi daganatos betegségekkel foglalkozó Digestive Cancers Europe (DICE) szervezetben. Tagjai a hasnyálmirigyrákos betegekért dolgozó Pancreatic Cancer Europe (PCE) szakmai közösségnek. Ott vannak a közép-európai onkológiai együttműködésért dolgozó Central European Cooperative Oncology Group (CECOG) rendezvényein is. A nemzetközi szervezetekkel való közös munka nem öncélú: az elmúlt években több hazai kezdeményezés valósulhatott meg, több útmutató jelenhetett meg a magyar betegek számára is a határokon átnyúló együttműködéseknek köszönhetően.

A Gyógyulj Velünk Egyesületnek nem célja, hogy csak a saját tagságát bővítse: a civil összefogás erejében hisznek, saját felületeiken is igyekeznek minden más partner betegszervezet programjait is népszerűsíteni. Arról szeretnének minél több daganatos beteget meggyőzni, hogy helyben, a saját lakóhelyükön vegyék fel a kapcsolatot sorstársakkal, figyeljenek oda egymásra. Vallják: mindig jobb helyzetben van az a beteg, aki nem egyedül küzd, hanem akit tapasztalt sorstársak is segítenek úgy információkkal, mint érzelmileg ezen a nehéz betegúton.

B. Papp László

Fotók: Kummer János

## GYÓGYULJ VELÜNK EGYESÜLET

Összefogás a Daganatos Betegekért

Székhely: 1016 Budapest, Mészáros u. 12. fszt. 6.

Iroda: Dél Pesti Centrumkórház

Szent László telephely 1. épület

1097 Budapest, Albert Flórián út 5-7.

[www.gyve.hu](http://www.gyve.hu) | [info@gyve.hu](mailto:info@gyve.hu) | +36 30 922 7797



A kabaré királynője, a nevetetés prófétája, az életszínjáték papnője

## Lorán Lenke

(1927-2017)

Jászai Mari-díjas színésznő, érdemes és kiváló művész, a Vidám Színpad és a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja.



Azt mondta róla egyszer a kollégája, barátja, Straub Dezső: „Ő volt a derűkirálynő, a szórakoztatás hercegnője.”

*Ez bizony közvetlen, kendőzetlen életigenlésre vall. Kirobbanó életkedv. Valóban ez jellemezte őt leginkább. Ha valamelyik darabban játszott, magával ragadta a közönséget. Az arca utánozhatatlan mimikával szórakoztatta a nagyrészt, a mozgása olyan volt, mint egy kamaszlányé. Sugárzott róla, hogy rettentően szereti a színpadi játékot, a szerepjátszást, s a legjobban azt imádja, ha szórakoztathatja a közönséget.*

„Istenem, segíts meg engem...” Ezt mondogatta nap mint nap, közben a kezében ott volt egy 150 éves, megkímélt, gondosan őrzött imakönyv, és mellé egy apró kereszt. Az égiekkel is jó kapcsolata volt ez is életigenlés, még hozzá örökélet-igenlés. A Teremtő alighanem tudomásul vette mindezt, és úgy rendelkezett, ez a tűzrólpattant hölgy, bizony megérdemli, hogy a tenyereimen hordozzam. Így 90 esztendeig élvezhette a földi lét minden örömét, pindurkát és jókorát. Közben alkotott, nagyon is maradandót. Primadonna és énekesnő egy személyben. Mindenekelőtt a kabaré királynője.

Lorán Lenke első szerepe Ámor volt a Tannhäuserben, még 1935-ben. Nem volt kérdés, hogy színész lesz, hiszen már 12 esztendősen fellépett, hogy aztán később Makay Margit stúdiójában tanulja a szakmát. Aztán dolgozott

megannyi színházban, az Operettben, a Művész Színházban, a Vidám Színpadon, a Petőfi Színházban, a Centrálban – hogy aztán hazatérjen a Mikroszkóp Színpadra. A Mikroszkópba, az ő rajongva szeretett társulatához.

Azt írták róla: „kirobbanó életkedvű, jó humorú komika, eszköztárában az erőteljesebb színészi eszközök is megtalálhatók”. Elsősorban vígjátékokban játszott, de komolyabb karakter szerepekben is emlékeztetést nyújtott.

Pedig akkoriban klasszikus sora játszott különböző színházakban, olyan színészeket láthatunk, tévé- és mozifilmekben, a világot jelentő deszkákon, hogy választani is nehéz volt közöttük. Egyiket jobban szeretjük a másikkal. Fajsúlyos férfikarakterek, Bessenyei Ferencről, Latinovits Zoltánon át, Sinkovits Imréig. S persze a hölgyek, Ruttkai Éva, Venczel Vera, Törőcsik Mari... és ott volt közöttük Lorán Lenke, az igazi komika. A kabaréjelenetek azokban az években rendszerek voltak a televízióban. Elsősorban szilveszterkor, de készültek a hétköznapiakra is. Ha Lorán Lenke valamelyikben feltűnt, vitte a hátán a jelenetsort.

Nem csak a színpadon. „Előadások után első utunk törzshelyiünkre, a Komédiásba vezetett. Lencsít rajongták a férfiak, de amolyan haverként mindig a társaság közepe volt...” Így emlékezett rá az egyik kollégája. S hogy mennyire tisztelték őt, azt mi sem bizonyítja jobban, minthogy Verebes István, aki akkor a Mikroszkópot vezette, azt mondta egyszerűen: „Ebben a színházban én vagyok az igazgató, de egy ember azt csinál itt, amit akar, és őt úgy hívják, Lorán Lenke...” A siker osztályrésze volt, a szerelem még váratott magára. Első férje Lemhényi Dezső olimpiai bajnok vízilabdázó volt. Erről a kapcsolatról később nem sokat mesélt. Tudniillik nem tartott sokáig, viszonylag hamar elváltak,

békében, barátságban. De Lorán Lenke nem hagyta, hogy a magány valamiféle depressziós állapotba sodorja, minden percben, minden pillanatban úrinőként élt, gondolkodott és viselkedett, akihez bármikor bekopogtathatótt fehér lovon, vagy anélkül a várva várt herceg.

Páratlan eleganciával öltözött, tökéletes frizurával, kisminkelve, pirosra festett körmökkel jelent meg mindig. Nyaranta hat hetet is eltöltött Hévízen egy luxus szállóban... Tudott élni. De igazán akkor élt, amikor felbukkant életében Kozák László színművész. Az igazi társ, az igazi szerelem. Egyszer Kozák bonbont küldött neki valamelyik előadás után és azt kérdezte tőle, randevúzhatnak-e? Lorán Lenke elvált úrinőként, látszólag visszafogott lelkesedéssel igent mondott. Évtizedekig éltek egymással, harmóniában. Amikor 1997-ben meghalt a férje, visszavonulót fűjt az élettől, és már jóval kevesebbet mutatkozott. Azt mesélték, hogy Laci elvesztése után a szobájukban lévő fotója előtt ült és hozzá beszélt. Aztán minden este jó éjszakát kívánt neki. Ő volt Lorán Lenke mindene. Akkoriban még egy budai villában laktak, aztán amikor a művésznő férje meghalt, úgy döntött, már nem taxizik haza a Mikroszkópból, inkább oda-költözött Palócz László operaénekes korábbi lakásába, a második emeletre. A Mikroszkóppal szembe.

Lorán Lenke még idős korban is rendszeresen fellépett. Bírta a tempót, tele volt életkedvvel, energiával, aztán eljött a pillanat, amikor már a járás is nehezebbé esett, de a színpadot akkor sem hagyta ott, átírták megannyi szerepét, és ha kellett, trónszékben vitték fel őt a közönség elé.

Az utolsó fejezet már arról szólt, hogy a második emeleti lakásból sem tudott lejönni, de a kollégái ekkor vettek neki egy távcsövet és az ablakból nézte a színházból kijövő nézőket és figyelte, aznap este teltház volt-e a Mikroszkópban.

A halála előtt nem sokkal kórházba került. Szellemileg teljesen tiszta volt, pontosan érzekelte mi zajlik vele, körülötte, éppen ezért nem engedett be senkit magához, nem akarta, hogy így, ilyen kiszolgáltatottan, betegen lássák őt.

A 90 esztendőt élt Lorán Lenkére úgy emlékszünk valamennyien, mint a nevetés, a vidámság, az életöröm megtestesítőjére.

Batári Gábor



### FŐBB SZEREPEI

#### Színház

Csiky Gergely: *Ingyenélők* – Mákony Zelma; Fényes Szabolcs: *Szerencsés flótás* – Blanka; Molnár Ferenc: *Az ibolya* – Márkus kisasszony; Karinthy Frigyes: *Így írtok ti*; Bertolt Brecht: *Koldusopera* – Peacockkné; Kállai István: *Titkárnők lázadása* – Joli; Rejtő Jenő: *Tulipán* – Wolfné; Görgey Gábor–Gábor Béla: *Részeg éjszaka* – Zsizi; Csúrka István: *A csirkefogó* – Ráczné; Bárány Tamás: *Több órás napsütés* – Pólika; Gábor Andor: *Dollárpapa* – Koltayné; Niccolò Machiavelli: *Maszlag* – Zsófi asszony; Neil Simon: *Furcsa pár* – Vera; Görgey Gábor: *Szexbogyó* – Miss Goldfinger; Vinkó József: *Justitia kombinében* – Vilma; Bradányi Iván–Karinthy Márton: *Vidám válás* – Hortense; William Somerset Maugham: *Imádok férjhez menni* – Mrs. Pogson; Szemes Andor: *Weekend* – Pemeténé; Kalmár Tibor: *Kriminális kabaré*; Verebes István: *Mikor lesz elegünk?*; Selmezi Tibor: *Le vagytok szavazva!*; Szép Ernő: *Ida*; Tabi László: *Kabaré retro*; Gyurkovics Tibor: *Nagyvizit* – Mária; Hunyady Sándor–Vadnay László: *Lovagias ügy* – Nagymama

#### Játékfilmek

*Egy fiúnak a fele* (1946); *Civil a pályán* (1951); *Állami áruház* (1952); *Dollárpapa* (1956); *Mese a 12 találatról* (1956); *Felfelé a lejtőn* (1958); *Házasságból elégséges* (1962); *Nem várok holnapig* (1967); *Csárdaskirálynő* (1971); *Fuss, hogy utolérjenek!* (1972); *Hét tonna dollár* (1974); *Higgyetek nekem!* (1985); *Huncut* (2003)

#### Tévéfilmek, televíziós sorozatok

*Színészek a porondon* (1963); *Böksi és a többiek* (1969); *A szabin nők elrablása* (1976); *Robog az úthenger 1-6.* (1976); *Prolifilm* (1980); *Holt lelkek* (1985); *Zenés TV Színház* (1987-1990); *Lumpáciusz Vegabundusz* (1988); *Én és a kisöcsém* (1989); *Família Kft. V-VIII.* (1995-1998); *Pasik! II.* (2001)

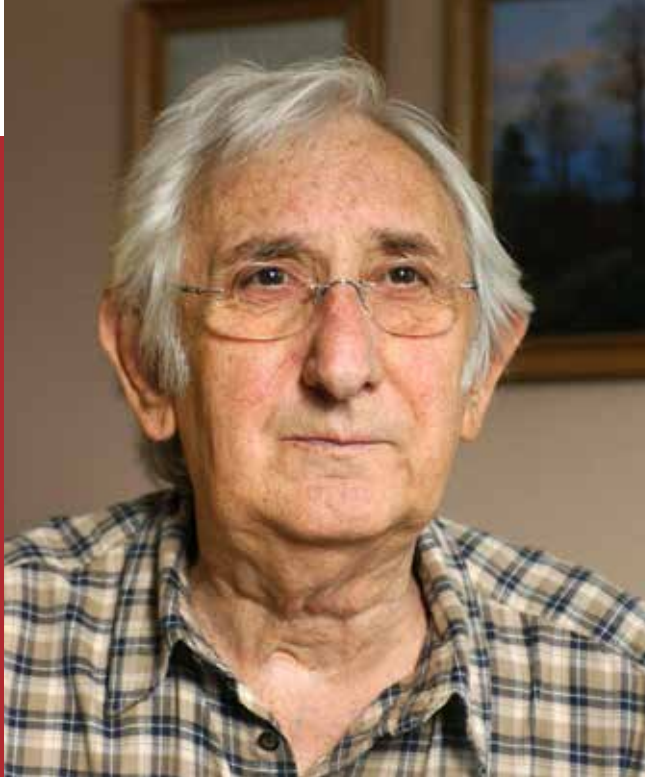


A félénk kisember,  
aki bátor nagyember

## Garas Dezső

(1934-2011)

Garas Dezső a Nemzet Színésze címmel kitüntetett, Kossuth- és kétszeres Jászai Mari-díjas színművész, érdemes és kiváló művész, a Halhatatlanok Társulatának örökös tagja.



Mélyedjünk el Garas Dezső munkásságában, leginkább filmjeiben és éljük úgy napjainkat, hogy bölcs szívhez jussunk, ahogy a 90. zsoltár javasolja; kisemberként merjünk nagyok lenni, és félénkségünkben mutakozzon meg a hősiesség, mint Garas szerepeiben és életszerepében.

Életigenlő nagyjaink égi kávéházából ezennel Garas Dezsőt és munkásságát méltatjuk. Életigenlését fényesen bizonyítja, hogy már akkor megvolt, a mikor ez a hozzáállás nem lehetett nála tudatos, ugyanis Grósz Dezső - ez születési neve - a Józsefvárosból legalább kétszer, két különböző okból halhatott volna meg már 11 éves korában. Nem véletlen, hogy ő lett a magyar film látszatra félénk, valójában hősi kisembere: König tanár úr az Abigélben vagy Minarik Ede a Régi idők focijában. Garas Dezső 1934. december 9-én született Budapesten, egy komfort nélküli lakásban a VII. kerületi Alsó erdősor utca 10.-ben.

1944-ben strúmával műtötték, az operáció után leállt a légzése, csak a gégemetszés mentette meg. Későbbi legfőbb munkaeszköze, a hangja komoly veszélyben volt ezután, egész életében figyelnie kellett rá: mégis, minden józan számítás ellenére túlélte a '44-es évet és megünnepelhette a 12. születésnapját is.

Még főiskolás korában, 1954-ben feltűnik Makk Károly Liliomfijában: az ifjú Schnaps-szal „megcsinálja magát”, egy egész éltre megjegyzi a közönség. De nem is lett volna idő sem elfelejtetni: jön a Két emelet boldogság Herskó Jánossal, aztán a „focis” filmek közül a Két félidő a pokolban és a Régi idők focija, aztán a többi közös munkája „fő” rendezőjével, Sándor Pállal. Herkulesfürdői emlék, Szabadíts meg a gonosztól, a Szerencsés Dániel a költő, Mezei András regényéből és a Ripacsok, Kern Andrással közös szakma- és közönség-hódítás. Mert egyedül még ez, a teljes siker sem megy igazán. Mind ehhez még hozzájön az az '56-os film, a Szamárköhögés és az önfeledt „örömmzenés,” a Legényanya, amit maga Garas zenésített meg, azaz rendezett, és a forgatókönyvet is írta, hogy tényleg csak a legjelentősebbek közül említsünk néhányat.

Ezekhez csatlakozik, mint i-re a pont, kakaóra a tejszínhab, minden idők egyik legszebb és legnépszerűbb TV-filmjében, az Abigélben König tanár úr szerepe. Tudják, az a bakfisoknak nevetségesnek látszó, szerencsétlen, szórakozott bölcsész-tanár, akin a lányok folyvást kuncognak olykor vihognak, nyerítenek, miközben rajongják a titokzatos Abigélt, aki nyilván szép, vagány és vonzó, mint a Horn Mici, a gyönyörű Ruttkai

Éva. Aki nem túl daliás, félénk jelentéktelennek tűnő, az Gináék szerint nem lehet hős. És aztán kiderül mégis, hogy két hős van csak a Matula Intézetben: a szerény, háttérbe húzódó, kétbalkezes König tanár úr, aki igenis azonos a csodálatos, embermentő Abigéllal, aki épp azért tökéletes Abigél, mert a jelentéktelensége miatt senki nem gyanakodna rá és az elveiben kissé megmevedett, de talpig becsületes úriember, Torma Gedeon igazgató úr: Garas Dezső és Básti Lajos karakterei. Egyszerre ótestamentumi és protestáns hitvallás ez: a puritán emberek, a hivalkodást kerülők a hősök, vagyis a látszólagos „kisemberek”. Ugyanilyen kisember hős a társadalom peremén élő mosodás a Régi idők focijából, akinek nincs semmije, csak a hite abban, hogy: kell egy csapat. Ugyanilyen hősök ők ketten Kernnel, a ripacsokban. Bohóc-hősök. Akik túlélnek a gégemetszést, az ostromot, nem kimondottan szép gyerekként, nem kimondottan színészi alkattal felépítenek egy fényes életművet. Nem lesznek miniszterek és színgazdátok, nem játsszák el túl sűrűn Rómeót hősszerelmesként, de megmutatják a mindannyiunkban ott lévő, valódi hőst.

Garas Dezső, ahányszor csak a kamera elé állt, szinte bármilyen szerepben, a 36 titkos igaz ember egyikét játszotta: életre keltette filmjeiben a hászid mesét. Alighanem ezért döntöttek úgy a szülei Hitler hatalomra kerülésének évében, hogy zsidónak nevelik: valami megsúghatta nekik, hogy a kisfiuk nem csak nagy színész, de egy mélységesen mély és bölcs hászid mese koronatanúja lesz itt a földön.

2011. december 30-án hunyt el. Sírja a Farkasréti temetőben található.

Batári Gábor



### FŐBB SZEREPEI

#### Shínház

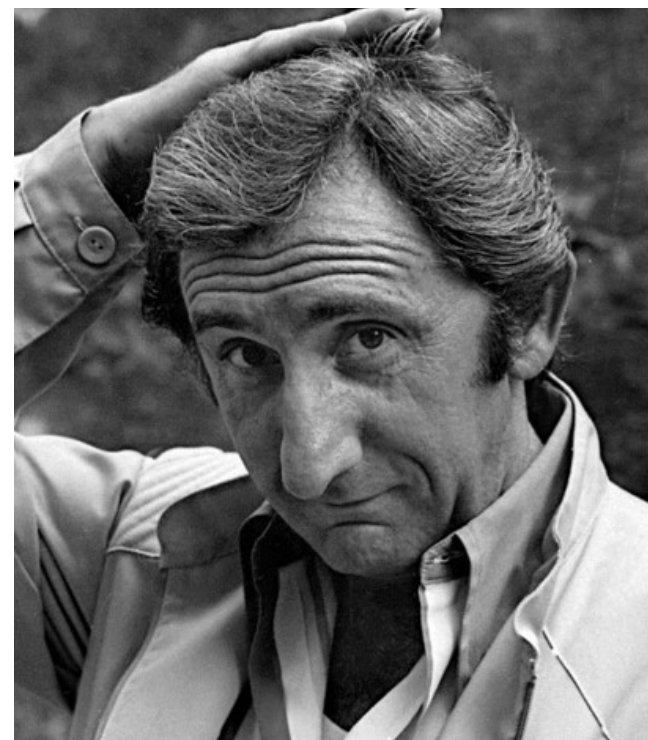
Shakespeare: A vihar – Prospero; Shakespeare: A velencei kalmár – Shylock, gazdag zsidó; Shakespeare: Vízkereszt, vagy amit akartok – Böff Tóbiás; Molière: A mizantróp – Oronte; Molière: Don Juan – Don Luis; Madách Imre: Az ember tragédiája – Lucifer; Neil Simon: Furcsa pár – Oscar Madison; Madách Imre: Az ember tragédiája – Az Úr hangja

#### Játékfilmek

Liliomfi (1954); A csodacsatár (1956); Mese a 12 találatról (1956); Bogács (1958); Két félidő a pokolban (1961); Meztelen diplomata (1963); Régi idők focija (1973); Herkulesfürdői emlék (1976); Kísértet Lublón (1976); Szabadíts meg a gonosztól (1979); Ripacsok (1980); Szerencsés Dániel (1982); Szamárköhögés (1986); Banánhéjkeringő (1987); A legényanya (1989); A Hídember (2002)

#### Tévéfilmek, televíziós sorozatok

Temetetlen holtak (1966); Bözsi és a többiek (1969); Abigél 1-4. (1977); Rab ember fiai (1979); Különös házasság (1984); Az eltiúsztott birodalom (1985); Hajnali párbeszéd (1986); Csalással nem! (1989); Világjobbítók (2011)





# Steigervald Krisztián:

*Generációk harca –  
Hogyan értsük meg egymást?*

*Generációk harca a figyelemért –  
Hogyan tanuljunk egymástól,  
egymásért?*

*Steigervald Krisztián évek óta tart előadásokat arról, milyen történelmi, technológiai és kulturális események hatására változtunk meg az utóbbi csaknem száz évben: hogyan hatottak az egyes korszakok a gondolkodásunkra és világlátásunkra, miért alakultak ki ebből a különböző (veterán-, baby boomer, X, Y, Z és alfa-) generációk, melyeknek milyen jellegzetességei vannak, miképpen viszonyulnak egymáshoz, és hogyan érthetnék meg egymást ezek tagjai a jobb együttműködés érdekében - egy sikeresebb, boldogabb élet reményében.*

**Generációk harca – Hogyan értsük meg egymást?** című első könyvének legfontosabb célja, hogy letisztítsa a generációkról az igaztalan sztereotípiákat, valamint feltárja értékeiket. Így mindenki felismerheti a saját generációs korlátait, és a nemzedékek között dúló csatározások helyett képesek leszünk magunkat kívülről szemlélni, másokat megérteni - vagy akár nevetni is azokon a szituációkon, amikor csupán a generációnk beszélt belőlünk...

A kötet folytatása ezúttal a figyelem és a figyelmetlenség fogalmát helyezi a fókuszba. Kinek mit jelent a figyelem? Milyen szokások, családi szabályok és hagyományok alapján döntjük el, mire figyelünk és mire nem? Milyen mértékben rendezte át az életünket, hogyan tereli a figyelmünket a digitális tér? Miért van annyi figyelemzavaros gyerek és felnőtt a társadalmunkban? Egyáltalán képesek vagyunk még ebben a zajban figyelni egymásra? És önmagunkra?



A könyvek megvásárolhatók minden nagy könyvesboltban, valamint a [bookline.hu](http://bookline.hu) webáruházban.  
Megrendelés email-ben: [info@steigen.hu](mailto:info@steigen.hu)



**A Generációk harca a figyelemért – Hogyan tanuljunk egymástól, egymásért?** érzékeny témákat is érintő könyve személyes példák és kutatások alapján, kommunikációs, pszichológiai, mentálhigiénés, valamint pedagógiai szempontokat egyaránt figyelembe véve vizsgálja a generációk tartalomfogyasztását, értékrendjét és emberi kapcsolatait a szerzőtől már megszokott közvetlen, érthető stílusban - számos aha! élménnyel szolgálva az olvasónak.

Steigervald Krisztián 1999-ben szerezte meg közgazdász diplomáját. Huszonöt évnyi „vidéki” lét után költözött Budapestre, ahol nyolc évig egy nemzetközi piackutató cégnél dolgozott. Ez idő alatt kezdte meg pszichológiai tanulmányait. A generációk kutatásával több mint húsz éve foglalkozik, emellett rendszeresen tart workshopokat, tréningeket.



*Bibók Bea:*

# Ellopott felnőttkor

*A könyv az infantilizáció kérdését járja körbe, azaz milyen következményei lehetnek a visszatartó nevelésnek.*

*Jó szívvel ajánlom a tavaly megjelent ELLOPOTT GYERMEKKOR című, a parentifikációról szóló könyvem után az újabb kötetemet, az ELLOPOTT FELNŐTTKOR-t, ami azokról a családokról szól, akik szimbiózisban élnek, így a szülők visszatartják a gyermekük fejlődését a túlzott gondoskodással, és nem hagyják érzelmileg felnőni a gyermeket. Sokszor a büntudatkeltés és az érzelmi zsarolás vagy a bekebelező, fojtogató szeretet övezte családi légkör infantilizálja a gyermeket, aki nem tud kitörni a kényelmes mamahotelből.*

**K**i ne látott volna már olyan anyukát, aki minden nap viszi az ételt a már felnőtt gyermekének, ezzel elveszi azt a lehetőséget, hogy a gyermeke megküzdje a felnőtt élet kihívásait? Gyakran a szülők büntudatkeltő mondatokkal manipulálják a gyermekeket: „Ha szeretsz, akkor eszel még!”, vagy „Felőled már a temetőben lehetnék!”, amivel elerik, hogy a gyermek büntudatot éljen át akkor, amikor a saját szükségleteivel foglalkozik.



A szülővel szimbiózisban élő gyermek általában nem költözik el, sokáig a szülővel él, vagy a szomszédban, netán egy házban lakik a szülő feje fölött az emeleten, tehát fizikailag is megjelenik a közelség. Ezekben a családokban a személyes éhatárok nem épülnek ki, éppen ezért mindenki tud mindenről. Jellemző, hogy a családtagok örökös szorongásban élnek, mert a szimbiózis hiánya miatt elviselhetetlen a másik fizikai távolsága.

A családban az aggodás válik alapérzelemmé, amit csak a másik családtag fizikai jelenléte, vagy az online chat csillapít. Az infantilizált gyerekek élete nehezen halad, általában függőségek is megjelennek. A könyv részletesen taglalja azokat a jellemző felnőttkori nehézségeket, amik a benntartott gyerekek életében felbukkannak: nem létesítenek párkapcsolatot, vagy a párkapcsolatban élők életében napi szinten jelen van a szülő.

Mindenkinek ajánlom a könyvet, aki szeretné megérteni a saját családját, vagy a párkapcsolatát, és nem szeretné elkövetni azokat a nevelési hibákat, amit esetleg a szülei elkövettek.

Ez a könyv hozzásegíti a mostani fiatal generációt ahhoz, hogy létrejöjjön egy 'rendszerváltás', és ne öröklődjenek a traumát okozó családi mintázatok, az idősebb generációnak pedig abban segít, hogy megértse, a felnőtt gyerekeknek joguk van felnőtt minőségben élni.

**Bibók Bea**

**BIBÓK BEA**

*pszichológus, szexuálpszichológus*

*Három felnőtt lány édesanyja. Egyéni és párterápiát is tart, a családi, párkapcsolati és a szexuális problémák képezik a szakterületét.*





Thuróczy Bertalan:

## Futni, Hinni, Élni

Egy könyv az élni akarásról

### Super sapiens

21 évesen rákkal diagnosztizáltak. Nem volt más választásom: szembe kellett nézmem a halállal.

**Futni, Hinni, Élni** c. könyvem önéletrajzi írás, amelyben gyerekkori álmairól, az utamat megnehezítő rosszindulatú daganatról szóló diagnózisról, a betegséggel való küzdelmemről és az élni akarásról írtam. E kötetben sorstársaimnak és embertársaimnak szeretnék visszaadni abból a tudásból, tapasztalatból, amit a gyógyulás felé vezető úton kaptam a betegségtől és az élettől. Olykor a segítség, az útmutatás olyan formában érkezik, ahogyan nem is gondolnánk. Bízom benne, hogy sokaknak ez a történet lehet a fény az alagút végén.

A könyv kapcsán kapott megannyi kérdés arra enged következtetni, hogy az egészségmegőrzésről és optimális teljesítményről szóló tapasztalataim háttérért érték az egészségtudatos emberek, de a 'hogyan' része hiányzik: nem csak az elméleti, hanem a gyakorlati tudás is.

A **Super sapiens** története ezt az űrt hivatott pótolni: a 'szuperképességünk' megismerése felé vezető utunk során látni fogjuk, hogy a tudományágakon átívelő ismereteket hogyan ültethetjük át a saját életünkbe.

Huszonevésen rákból gyógyulva, orvosi biológiai mérnöki kutatásokat folytatva, a testszenzoros viselhető technológiák és szolgáltatások előnyeit a mindennapjaim során kiaknázva, a hosszútávú futást versenyszinten élvezve az életet át fenntartható optimális teljesítmény elérésére személyes kihívásként is tekintek - mind a ta-



nulmányi, munkahelyi, sportbeli és magánéletbeli álmait illetően: célom a - legalább - 100 év egészséges és tartalmas élet elérése. A Super sapiens könyv tudására akkor is segít neked, ha jelenlegi élethelyzetben nem elsősorban az optimális teljesítmény elérése a célod, hanem az egészséged megőrzése vagy visszaszerzése.

'Betegoldalról szerzett' tapasztalataim szerint a könyvben bemutatott gyakorlati tudással jelentős mennyiségű időt és pénzt spórolhatsz meg, valamint azoknak a kezeléseknél az árát, amelyekre végül nem volt szükség. Engem a rákról szóló diagnózis döbentett rá arra a nyilvánvaló - de sokak számára láthatatlan és észrevehetetlen - tényre, hogy minden élet egyszeri és megismételhetetlen. Minden perc számít, hiszen a 'kegyelem kerete' véges - mi több, rendíthetetlenül megállíthatatlanul egyre csak fogy. Csak és kizárólag rajtad múlik, hogy mit hozol ki belőle.

Itt a lehetőség, hogy kitörj „biológiád börtönéből”, és a megfelelő gyakorlati tudást, eszközparkot, módszertanokat megismerve szabadon távozz 'biológiád rabságából', egyszersmind a Homo sapiens korlátozott szemléletmódjából, és hogy elérd az optimális életviteledet.

Ne feledd, hogy az időbe bármi beleférhet, de minden nem. Az élet végtelen játékában bármi lehetsz, de minden nem. Az óra ketyeg.

Thuróczy Bertalan



## Mikor segít és mikor nem?

Előnyök és tévhitek a masszázssal kapcsolatban

Kevés ember van, aki ne találná kellemesnek, hasznosnak a masszázs valamelyik formáját.

Sokan az ellazulás, a kikapcsolódás egyik eszközeként tekintik, mások az izmaik karbantartásának egyik módjaként tekintenek rá, és vannak, akik konkrét egészségügyi gondjaik jobbrafordulását várják tőle.

Az első két esetben elég, ha a masször a „nem ártás” - keleti filozófiákból átvett elvét alkalmazva - a szakma szabályainak beható ismeretei birtokában, s azokat betartva - nyújtja át páciensének a masszázs élményét.

A harmadik esetben azonban megsokszorozódik a kezelést végző szakember felelőssége. Nem véletlen, hogy megkülönböztetünk masszört és gyógy masszört, hasonlóan ahhoz, ahogyan a torna és gyógytorna között is lényegi különbség van.

### HOGYAN TÉVEDÜNK EL?

A fájdalommal küzdő ember - mivel érzelmileg erősen motivált - minden eszközt és módszert megragad, hogy szabadulhasson a szenvedését okozó tünetektől.

Manapság könnyen juthat információkhoz bárki, és ez arra csábíthat, hogy alaposabb utánjárás nélkül, eltúlzott reményeket fűzzünk az éppen elénk kerülő, jobbulást ígérő terápiákhoz; jöjjön az keletről, vagy nyugatról, sámántól, csontkovácsától, esetleg kapszuláktól. Miközben mindezek kiegészítő jelleggel lehetnek hasznosak, a „bőség zavara” valódi zavart, kavarodást okozhat a fejekben. Realitás és hiedelemrendszerek ütköznek össze, határok mosódnak el, téves értelmezések nyerhetnek teret. A tévhiteket a megalapozott ismeretek hiánya és az érzelmi felbuzdulás, torzítás együttesen hozza létre.

Az egészséget érintő kérdésekben jelenlegi tudásunk szerint az orvosi szakvélemény az első. Sajnos sokszor az orvos-páciens kapcsolat nem a legmegfelelőbb és emiatt nem feltétlenül kérjük ki szakorvos tanácsát. Helyette internetes fórumokról, ismerősi körből kérdezünk, ahol az általunk kiszemelt eljárással kapcsolatban többé-kevésbé megerősítést kapunk, s ez alapján döntünk a kipróbálásáról. Pedig a kérdés egyszerű lenne: „Doktor Úr! Mit gondol erről a terápiáról?”

Természetesen itt is kettőn áll a vásár: egyfelől szükség van a páciens önmaga iránti felelősségteljes magatartására, azaz az orvoshoz fordulásra. Másfelől viszont ugyanúgy szükséges az orvos hiteles, megbízható és őszinte



### A KÖNYVEK MEGRENDELHETŐEK

A <https://tberci.hu/webshop> oldalon, ahol lehetőség van belelapozni a könyvekbe és névre szóló, személyes üzenettel ellátott kötetek is beszerezhetők.



viszonyulása, amelynek során a páciens érzi, hogy a rendszer a javát szolgálja, ezért el mer indulni az ajánlott az úton. Ellenkező esetben viszont, ha a figyelem, és a ráfordított idő hiányát tapasztalja, az a páciens bizalmatlanságához fog vezetni; s ez ugyancsak a bizonytalan hatékonyságú egyéb megoldások felé fogja őt terelni.

### HATÁS ÉS HATÁSMECHANIZMUS

Szűkítve a fókusz a masszázs irányába; egy célravezető, eredményes kezelés legalább két fő aspektusból gyakorol hatást a páciens állapotára. Az egyik a lelki-pszichológiai, a másik a testi-fiziológiai hatás.

Masszázsra készülni, arra időt szánni, s azt átélni önmagában is pszichológiai hatással bír a páciensre nézve. A sokszor hajszott hétköznapi közepette pusztán az az érzés is gyógyító, hogy valaki foglalkozik velem, kibeszélhetem a feszültségeimet, ismereteket szerzek egy részterületről, vagy csak élvezem a csendet, zenét, az olaj illatát. Ez az élmény valódi, de még ha placebo is lenne, sem szabadna alábecsülni, hiszen tudományos kutatások bizonyították, hogy akár 20-25% tényleges javulás érhető el a placebo révén.

A masször egy jól sikerült masszázs után azzal a jó érzéssel búcsúzik kliensétől, hogy tudja: megkönnyebbülést, szabadabb, életerősebb állapotot volt képes létrehozni páciensénél, akinek ízületi mozgástartománya, teljesítménye nőtt, izmai tónusa, a sérülés veszélye, a feszültséget jelző kortizol szint csökkent, az izom-anyagcseretermékeket a nyirokrendszer felé terelte, azaz a méregtelenítést elősegítette, illetve a test saját fájdalomcsillapító rendszerét aktivitásra készítette.

### KOCKÁZATOK ÉS FÉLREÉRTÉSEK

Az ideális esetekkel és módszerekkel szemben azonban jócskán találkozhatunk anomáliákkal is, amikor a legjobb segítő szándékok mellett ugyan, de kockázatnak tehetjük ki magunkat a kezelőágyon.

Léteznek ártalmatlannak tűnő, de akár veszélyessé váló terápiák is, amiket kipróbálva jobb esetben semmi káros nem történik velünk, ám más esetben előfordulhatnak kisebb kockázatok (gyulladások fokozása melegítő hatású krémekkel, bőr átmeneti károsodása pl. köpölyözés vagy moxa révén), míg vannak módszerek, melyek jelentősebb kockázattal járhatnak a páciensre nézve (pl. tűk használata, nagy erővel végzett ízületi manipulációk). Néhány félreértést is érdemes eloszlatni, amelyek a masszörök és pácienseik közötti beszélgetésekből jöttek a felszínre, illetve bizonyos marketing szempontok hozták létre, és ez által szintén megaláztatás lehetnek újabb tévhiteknek. A masszázs nem csodaszer, hanem a gyógyulás útjának része.



#### 1. Izomkötöttség - A diagnózis alapja?

Gyakran hangzik el a masször szájából: „Ejha, de kötött vagy!” - amivel rájleszt a páciensére. Mert tényleg lehet kötött egy-egy izomcsoport, ám valójában egy képzett terapeuta nem kizárólag a kötöttség alapján alkot képet páciense aktuális testi kondíciójáról. Az izomtónus állapotát egy 0-10-ig terjedő skálán határozza meg, amelyen a 0 a „nincs izomtónus”, a 10 pedig az a fajta erős feszülés, ami az „ízületi mozgásterjedelmet korlátozza” kategóriát jelenti. A terapeuta a kapott értékhez hasonlítja a többi izmot. Ezenkívül az izmok eredő és tapadó pontjai, valamint a trigger pontok, a mozgástartomány, az idegrendszer állapota és a fasciák, azaz izompólyák vizsgálata hozza létre a teljes képet a test izomzatáról.

#### 2. Roppanás - Jól helyre tettük a gerincet?

Általában masször is, páciens is elégedett, ha enyhe ropogást érez akár a derékcsigolyáknál, akár a nyaki csigolyáknál. Ezek előnyös velejárói lehetnek az izmok lazulásának csakugyan, ám nem minden esetben. A roppanások mögött akár klinikai kórkép, pl. csontritkulás is állhat. Ezért idősebbeknél, főleg vékony csonthatú, filigrán alkatú egyéneknél fontos lenne rákérdezni, mikor járt legutóbb csontritkulás vizsgálaton, illetve, mi volt az eredmény. A gerinc „helyretételével” kapcsolatos törekvések eredményességéről ráadásul csak akkor szerezhetünk bizonyosságot, ha a páciens kiállja az erre irányuló tesztelesek próbáját, illetve, ha képkötő diagnosztika követi a beavatkozást.

#### 3. Fájdalom — Szükséges rossz?

Majdnem igaz a kérdésben foglalt állítás. Az alacsony fokozatú, illetve - orvosi felügyelet alatt - a mérsékelt fájdalom még megengedett a masszázs alatt. Mivel fi-

zikoterápiáról van szó, fokozatosan adagolva előfordulhatnak erősebb fogások a cél érdekében. Fontos, hogy a terapeuta odafigyeljen a fájdalom előidézésének mértékére, hiszen a szubjektív fájdalomérzékelés egyénenként eltérő. Van, aki egy gyenge fogást is erős fájdalomnak él meg, más pedig a drasztikusabb technikáktól sem riad vissza. A határt nem szabad átlépni, mert izomlázhoz, sérüléshez, szakadáshoz is vezethet az óvatlanság. A hozzáértő szakember az izmok fájdalomreceptorait csakis fokozatosan terheli, így nem indít be vészreakciót az agyalapi mirigynél, és nem alakít ki fájdalomérzékelést. Ellenkezőleg, az agyi vezérlés az „ellazulatsz” parancsot adja ki a test izmainak, ami által csökken az izomtónus és megkönnyebbülést érezhetünk.

#### 4. A masszázs fokozza a vérkeringést?

Hallani olykor a csipkelődő megállapítást: „A masszázs a lusta emberek sportja.” Ezzel lehet, hogy egyesek megnyugszanak, de az igazság az, hogy a legdinamikusabb masszázs se tudja kiváltani a mozgást, még a sportolás legalacsonyabb intenzitású változatait sem. A masszázs ugyan képes fokozni a vérkeringést és a nyirokkeringést is, ha gyúrás, dörzsölést alkalmaz a masször, esetleg hevítő, csípős krémmel, máskor elégséges a normál krém használata, melynek természetes szemcséssége is képes annyi súrlódásos mechanikai hőtermelést, ami kellően átmelegíti az izmokat. Ám mindig a mozgás marad a prioritás, sosem helyette, hanem mellette, kiegészítő kezelésként tekintünk a masszázsra, ha a keringésjavítás a célunk. Jó hír, hogy már napi 7 perc aktív torna is képes segíteni a jobb egészségügyi állapot elérésében.

#### 5. A varázsszó: „méregtelenítő masszázs”

Némileg túlzó elvárások övezik, és marketingfogásként is gyakran találkozunk ezzel a szóösszetétellel. Az oly sokak által vágyott méregtelenítést azonban nem a masszázs végzi el, hanem a májunk, és a nyirokrendszerünkben a vénásrendszerünkbe áramló vér. Különösen akkor tudja jól ellátni a feladatát, ha más módon is segítjük: fokozzuk a tiszta víz fogyasztását, és a nyiroktisztító és vértisztító (pl. csalán) teák rendszeres használatát, sőt, az ionháztartás rendben tartása céljából a magnézium és más elektrolitokat biztosító ásványi anyagok fogyasztását is. A képzett terapeuták egy-egy átdolgozott testrészen sosem hagyják ki a nyirokrendszerre ható fogásokat sem (intermittálás, drenázs), amelyek révén a sejttananyagcseretermékek könnyebben bekerülnek a keringésbe. A túlzottan erős masszázs viszont árthat, mert sérülhetnek a vénák, és még enyhe mérgező állapot is előállhat, tisztulás helyett.

#### 6. Masszázs gyógyszer helyett?

Vannak helyzetek, amikor a masszörnek fel kell ismernie, hogy szabad-e páciensén masszázst alkalmaznia. Akut, hirtelen kialakult testi eseményeknél, pl. enyhébb baleseteknél, sportsérüléseknél egyenesen ronthat a masszázs a kliens állapotán. Fontos, hogy ilyenkor a kezelés megkezdése előtt a terapeuta végezzen el egy tesztet, azt a módszert, ami megmutatja, van-e gyulladási az adott területen (hőmérséklet, duzzanat, kipirosodás, stb.). Sajnos létezik az a fájdalom, amikor nem kerülhetjük ki a gyógyszerek szedését, s legfőképpen nem válthatjuk ki masszázssal. A nemszteroid gyulladáscsökkentők (NSAID), ezen belül a mozgásszervi problémákra elsősorban a diklofenak tartalmú szerek alkalmasak rövid idejű használatra. Ugyanígy, pl. ízületi kopást nem lehet masszázssal gyógyítani, legfeljebb izomstimulálással hozzásegíteni, hogy több ízületi folyadék termelődjön, de ez a kórkép alapvetően orvosi hatáskörbe tartozik.

### KONKLÚZIÓ ÉS A MASSZÖR SZEMÉLYES FELELŐSSÉGE

Terapeutaként arra esküdtünk fel, hogy segítsünk, de kompetenciánknak megvannak a maga határai. Ha ezt felismerjük, és alázattal végezzük a munkánkat, akkor tudunk valóban segíteni. A masszázs nem csodaszer, hanem a gyógyulás útjának része, helye van a kezelési tervben, de nem szabad mindent megoldó eszközként tekinteni rá.

Szakemberként a mi felelősségünk, hogy az adott problémához, fájdalomhoz a lehető leghatásosabb kezelési módszert válasszuk ki, és ehhez ismernünk kell azt is, amire nem jó az adott metodika. Hosszabb fennálló fájdalom esetén a lelkiismeretes masször orvoshoz irányítja páciensét. A teljes körű rehabilitációhoz fontos a szakorvos, a gyógytornász, a pszichológus és a gyógymasször kölcsönös együttműködése, szakmai team-ként. A táplálkozás, a mozgás, a súlykontroll hasonlóan lényeges elemei a kezelésnek, melyek szintén szakembert igényelnek.

Végül összeáll a kép, melynek eredményeképpen a páciens életminősége jelentős javulásnak indul. Minden segítőszakmában dolgozónak ez a legfontosabb célja! Egészséget, kellemes, fájdalommentes életet kívánok mindenkinek!

Kiséri Norbert

KISÉRI NORBERT  
okleveles gyógymasször  
www.norbimasszor.hu





# McKenzie módszer

sokan hallottak róla, de kevesen ismerik igazán



A McKenzie módszer, avagy a Mechanikai Diagnózis és Terápia (MDT) Robin McKenzie új-zélandi gyógytornász nevéhez fűződik, aki az 1950-es években kezdte el kifejleszteni ezt a koncepciót.

Bár sokan úgy tudják, hogy csak a gerincfájdalmak kezelésére alkalmas ez a terápiás eljárás, valójában életkortól függetlenül a mozgásszervi problémák széles körében alkalmazható. Azaz nem csak a gerinc, hanem a végtagok fájdalmai esetén is sikeres lehet ez a terápiás megközelítés.

A teljesség igénye nélkül kezelhető vele például a derék (vagy derékból eredő) fájdalom, a nyakfájdalom, valamint a végtag ízületeinek panaszai (pl. csípő, térd, váll). Segítséget nyújthat továbbá izom- és ínproblémák megoldásában is (pl Achilles-ín fájdalom, teniszkönyök), valamint sérülés és műtét utáni rehabilitáció során.

## MI TESZI IGAZÁN HATÉKONNYÁ A MCKENZIE MÓDSZERT?

### Komplexitás

Először is fontos tisztázni, hogy a közhiedelemmel ellentétben, a McKenzie módszer nem bizonyos tornagyakorlatokat jelent. Egy teljes és összetett rendszerről van szó, amely a beteg kikérdezésétől (kórtörténet felvétele), a beteg fizikális vizsgálatától, a kezelési terv felállításán és a kontrollalkalmakon keresztül a megelőzésig terjed. Tehát a teljes kezelési folyamatot lefedi, és bár az egyes gyakorlatok fontos és elengedhetetlen eszközül szolgálnak a gyógyulásban, semmiképp nem merítik ki ezen megközelítés eszköztárát.



### A páciens a főszereplő

Először is, a kezelési eljárások során lehetőség szerint aktív terápiára törekszünk, azaz a páciens végzi az adott mozgásokat. Ezáltal a beteg önállóan, a gyógytornásztól függetlenül is képessé válik a saját problémájának kezelésére, ami sokkal nagyobb kontrollt jelent a panaszok felett. A terapeuta csak indokolt esetben alkalmaz manuális, passzív technikákat. Ilyen eset például, amikor a beteg nem képes a pozitív változashoz szükséges mértékű erőt egyedül kifejteni.

Másodszor, mindig a beteg számára fontos célok elérését helyezzük előtérbe, a kezelést és az információnyújtást egyénre szabottan alkalmazzuk. Mindenki másképp éli az életét, másképp éli meg a fájdalmat, különböző dolgok fontosak a számunkra, eltérő tudással rendelkezünk. Elengedhetetlen tehát, hogy a terápiás szövetség az egyéni tényezők figyelembevételén alapuljon.

Az előző ponthoz szorosan kapcsolódik, hogy a beteg saját életkörülményeinek figyelembevételével, közösen beszéljük meg a legmegfelelőbb kezelési stratégiát. Ez lehet egy konkrét gyakorlat, a mindennapi aktivitások, testtartások optimalizálása, vagy egy megfelelő terv kidolgozása az aktivitás növelésére, amely beilleszthető a sűrű hétköznapi életbe. Nem létezik univerzális, mindenkire egyformán ráhúzható stratégia.

Végezetül, a tanácsok nem tiltáson vagy félelemkeltesen alapulnak (pl. hagyja abba az adott sportot; ne végezzen bizonyos mozdulatokat; veszélyes/káros, ha ezt vagy azt csinálja), hanem a probléma reális és optimális megoldását célozzák.

### Bizonyítékokon alapuló terápia

A McKenzie módszer mind a gerinc, mind pedig a végtagok mozgásszervi problémái esetén folyamatosan tudományos kutatások tárgyát képezi. Vizsgálati menetének megbízhatóságát, illetve a módszer hatékonyságát számos tanulmány támasztja alá.

További fontos előnye, hogy a Nemzetközi McKenzie Intézet (<https://mckenzieinstitute.org>) folyamatosan nyomon követi a tudományos eredményeket, és a bizonyítékok alapján módosítja az oktatási anyagát, illetve a legújabb eredményeket beépíti a koncepcióba. A McKenzie módszer tehát egy folyamatosan fejlődő rendszer.

### Minőségbiztosítás – többlépcsős oktatási rendszer

A McKenzie módszer képzési rendszere nemzetközileg egységes, melyet a Nemzetközi McKenzie Intézet felügyel. A kurzusokat (A, B, C, D és E rész) csakis a Nemzetközi McKenzie Intézet által jóváhagyott és elismert instruktorok oktathatják. Az összes McKenzie kurzus



elvégzése után a következő szint a nemzetközi Minősítő Vizsga, melynek sikeres letétele feljogosít a Minősített McKenzie Terapeuta cím használatára.

A legmagasabb képzési szint a Nemzetközi McKenzie Diploma, melyet egy külföldi klinikai gyakorlatot is magában foglaló komoly oktatási program elvégzése után lehet csak megszerezni. Magyarországon jelenleg egyetlen gyógytornász rendelkezik ezzel a fokozattal (<https://udvardifizio.hu>).

Tehát, bár nagyon sok gyógytornász/gyógytornász-fizioterapeuta elvégez egy vagy több McKenzie kurzust, a legképzettebb, hivatalosan is elismert szakemberek a Minősített, illetve a Diplomás McKenzie Terapeuták.

(<https://hu.mckenzieinstitute.org/pacienseknek/keressen-egy-gy%C3%B3gytorn%C3%A1szt>)

### A KEZELÉS MENETE

Az első alkalommal egy alapos állapotfelmérés zajlik. Ezt három fő részre oszthatjuk: kórtörténet felvétele, klinikai/fizikális vizsgálat, és a kezelési stratégia megbeszélése. A fő célunk az első találkozás során, hogy megállapítsuk, a McKenzie terápia-e a megfelelő kezelés a beteg számára, vagy esetlegesen más szakember bevonása, további vizsgálatok szükségesek.





**DR. UDVARDI ANNA**

Gyógytornász-fizioterapeuta,  
Diplomás McKenzie Terapeuta

www.udvardifizio.hu | anna@udvardifizio.hu

A kórtörténet felvétele során részletesen körbejárjuk a beteg panaszait, problémáit. Ez egyrészt magában foglalja a tünetek kialakulását, időbeni lefolyását, alakulását, mechanikai viselkedését, azaz, hogy milyen tevékenységekre fokozódnak, vagy enyhülnek a panaszok. Fontos másrészt az ún. piros zászlók feltérképezése. Ezek olyan jelek, tünetek, amik esetlegesen arra utalhatnak, hogy valami súlyos patológia áll a probléma hátterében, tehát elsődlegesen orvosi kivizsgálást igényel.

A beteg panaszaihoz kapcsolatos aggodalmainak, félelmeinek, hiedelmeinek a feltérképezése is fontos feladat, hiszen ezek a terápia hatásosságát is befolyásolhatják, ha nem foglalkozunk velük.

A fizikális vizsgálat során elemezzük a testtartási szokásokat, a tünetek mozgásokra, mechanikai terhelésre adott reakcióját. Ha szükséges, neurológiai vizsgálatot is elvégzünk, pl. derékből lábba sugárzó fájdalom, zsibbadás, bizsergés jelenlétekor.

A kórtörténet felvétel és a fizikális vizsgálat eredményei alapján egy előzetes csoportba sorolás következik, azaz meghatározzuk a probléma természetét. A teljesség igénye nélkül a fájdalom lehet például mechanikai eredetű, ilyenkor célzott, egyénre szabott mozgásokkal sikeresen kezelhetjük a panaszokat. Ha azonban a fájdalom hátterében gyulladás áll, akkor lehet, hogy inkább a relatív pihentetés és gyógyszer-



res kezelés a legcélravezetőbb. Az is előfordul, hogy strukturális elváltozás áll a panaszok hátterében, mint pl. az ízületi kopás esetében. Ilyenkor – amennyiben még nem szükséges műtét – megint csak más terápiás megközelítés szükséges, mint az ún. mechanikai problémák esetében.

Fontos, hogy a kezelési stratégiát a probléma természetének megfelelően alakítsuk, hiszen csak a diagnózis ismeretében határozható meg a legcélravezetőbb terápia.

Röviden összefoglalva, a McKenzie módszer egy összetett, betegközpontú, egyénre szabott kezelési koncepció, mely a betegvizsgálattól kezdve a kezeléssel át a megelőzésig terjed. A cikk során tárgyalt jellemzők eredményeként a mozgásszervi problémák széles körében nyújt hatékony segítséget.

Dr. Udvardi Anna



# Szeret- merítés

Ayurvéda és a karácsony

**„Karácsony ünnepén  
mindenhol gyertya ég.  
Békesség jelképe  
a gyertyaláng.”**



December... hosszú éjszakák, rövid nappalok, a készülődés, a születés, a lezárás hónapja. Telis-tele várakozással, izgalommal. Minden vallás, minden ember másképp ünnepli, máshogy éli meg a fény eljövételének napját, fontosságát.

*Már az ősi kelta népek is ünnepelték a karácsonyt, máglyát raktak, virrasztottak a tűz mellett, messze úzva a sötétséget. Mit tehetünk, hogy megőrizzük testi, lelki egyensúlyunkat ebben az időszakban, miből meríthetünk szeretetet?*

A kérdésre a válaszom, hogy magunkból. Azzal, hogy jelen vagyunk az életünkben, odafigyelve testi, lelki igényeinkre. Az ayurvéda nagy segítség ebben, hiszen a módszereivel tudjuk magunkat babusgatni, szeretgetni. A hidegben a meleg önlajozások, a melegítő fűszerek használata mind a meleget növelik bennünk. Ha csak a karácsonyi illatokra gondolunk: vanília, fahéj, szegfűszeg, kardamon, ánizs. Mosolyra nyílik még a szánk is, örül a szívünk. Aztán süteménybe tesszük őket. Ha egy pihe puha tatarokra gondolunk, máris átmelegszünk. Ha meleget érzünk, jól érezzük magunkat. Ha jól érezzük

magunkat, nő bennünk a szeretet és mire elérkezünk karácsony ünnepéhez, annyi lesz bennünk a szeretet, hogy bőven tudunk adni belőle. Megkínálhatunk másokat a süttivel, amit meleg szívvel süttöttünk és finom étellel, amit örömteli izgalommal készítettünk. Ezek olyan ajándékok, amelyek csordultig vannak szeretettel és ezt másokkal megosztani a legcsodálatosabb dolog a világon. De nemcsak karácsonykor, hanem az év minden napján.

Karácsony egy alkalom csupán arra, hogy ezt tudatosítsuk magunkban, hogy boldog legyen az életünk. Amikor meggyújtjuk a gyertyát, érezzük a melegségét, fényt gyújtunk magunkban és körülöttünk, közben gondoljunk a világon élő embertársainkra, hogy őket is megérintse a belőlünk áradó szeretet.

Meleg szívvel kívánok mindenkinek békés ünnepet!

Mison Judit

**MISON JUDIT**

juditmission@gmail.com | +36 70 881 2712  
www.kalaris6.webnode.hu







## Ne kockáztass a tápválasztással

Hogyan válaszd ki a legjobb kutyád számára minden életkorban

Amikor a kutyatáp kiválasztására kerül sor, sok gazdi érzi magát tanácstalannak a rengeteg lehetőség közül válogatva.

A megfelelő táplálás elengedhetetlen ahhoz, hogy négylábú barátod boldog és egészséges életet élhessen. Ebben a cikkben megvizsgáljuk, miért olyan fontos az életkorhoz illeszkedő kutyatáp kiválasztása, hogyan igazodj el a különböző összetevők és tápanyagok között, és bemutatjuk, hogy miért érdemes a CricksyDog kutyatápot választani.

### MIÉRT FONTOS A KUTYÁK ÉLETKORÁNAK FIGYELEMBEVÉTELE?

Ahogy a kutyák fejlődnek, tápanyagszükségletük is jelentősen megváltozik. Az életkor alapvető tényező a megfelelő étrend meghatározásában.

**Kölyökkutyák (0-12 hónap):** Ebben az időszakban a kiskutyák gyors fejlődésen mennek keresztül. Szükségük van magas fehérjetartalmú táplálékra, amely segíti az izomfejlődést, az erős csontok kialakulását és az immunrendszer erősödését.

**Felnőtt kutyák (1-7 év):** Egy felnőtt kutya táplálékának kiegyensúlyozott fehérje-, zsír- és szénhidrát-tartalommal kell rendelkeznie, hogy fenntartsa az energiáját, támogatja az izomtónusát és segítse a szervezetét a mindennapos tevékenységekhez szükséges vitalitás megőrzésében.

**Idős kutyák (7+ év):** Az idősebb kutyák kevésbé aktívak, ízületeik sérülékenyebbek, és különösen fontos az emésztőrendszerük védelme. Az alacsonyabb kalóriatartalmú, antioxidánsokkal és ízületvédő anyagokkal dúsított táp az optimális választás számukra.



### HOGYAN VÁLASZD KI A MEGFELELŐ TÁPOT?

#### 1. Minőségi fehérje – Az alapvető építőelem

A kutyatápban található fehérjék minősége kulcsfontosságú. A CricksyDog tápok esetében kizárólag kiváló minőségű húslisztet használnak, amely biztosítja az optimális tápértéket. A húsliszt nemcsak gazdagabb fehérjeforrás, mint az egyszerű húsdarabok, de könnyebben emészthető is, így a kutyák szervezete maximálisan ki tudja használni az abban található tápanyagokat.

#### 2. A zsírok szerepe

A zsírok energiát adnak és segítenek megőrizni a kutya szőrzetének egészségét és fényességét. A megfelelő zsírtartalmú étrend emellett támogatja az agy fejlődését és a bőr egészségét. A CricksyDog tápok gondosan válogatott zsírokat tartalmaznak, hogy kutyád minden életkorban megkapja a szükséges tápanyagokat.

#### 3. Gabonák: Mítosz vagy szükséges?

Bár sok gazdi elkerüli a gabonákat, valójában ezek kiváló energiaforrást jelentenek, és biztosítják az egészséges emésztést is. A CricksyDog kutyatápok vegyes gabonákat tartalmaznak, amelyek minősége és tápértéke szigorúan ellenőrzött. Az emésztést segítő rostok pedig különösen fontosak a kistestű kutyák esetében.

#### 4. Vitaminok és ásványi anyagok

Az étrend minősége nemcsak a fehérjéken és zsírokon múlik. A vitaminok, ásványi anyagok és nyomelemek hiánya könnyen hiánybetegségekhez vezethet. A CricksyDog tápok minden életkorhoz igazodva tartalmazzák az optimális mennyiségű és minőségű vitaminokat, hogy kutyád teljes körű ellátásban részesüljön.

#### 5. Rostok és emésztésszítők

Az emésztési problémák elkerülése érdekében a kutyák étrendjének megfelelő mennyiségű rostot kell tartalmaznia. Ez segít az emésztőrendszer hatékony működésében, és hozzájárul a bélflóra egészségének megőrzéséhez. A CricksyDog tápok vegyes gabonákat tartalmaznak, amelyek természetes rostforrásként szolgálnak, emellett könnyen emészthetőek, így segítik a kutya egészséges emésztését.

#### 6. Zsírsavak – Omega-3 és Omega-6

Az esszenciális zsírsavak, mint az Omega-3 és Omega-6, fontos szerepet játszanak a bőr és szőrzet egészségének megőrzésében, valamint az immunrendszer működésének támogatásában. Ezek a zsírsavak különösen fontosak idős és aktív kutyák számára. A CricksyDog tápokban található gondosan válogatott zsírok biztosítják az esszenciális zsírsavak optimális arányát.

#### 7. Mesterséges adalékanyagok és tartósítószer

A mesterséges színezékek, ízfokozók és tartósítószer a kutyatápokban gyakran használatosak, ám hosszú távon káros hatással lehetnek a kutyák egészségére. Az ilyen adalékanyagok allergiás reakciókat, emésztési problémákat és bőrproblémákat is okozhatnak. A CricksyDog kutyatápok kizárólag természetes összetevőket használnak, így biztosítva a mesterséges adalékanyagoktól mentes, egészséges étrendet.

#### +1. Különleges figyelem a kistestű kutyák számára

A CricksyDog Juliet tápja kistestű kutyák számára készült, és kifejezetten az ő igényeikhez lett igazítva. Kisebbszemű, könnyen emészthető összetevők és praktikus kiegészítők gondoskodnak arról, hogy a táp minden falatja élmény legyen. A kistestű kutyák sokkal érzékenyebbek lehetnek, ezért különösen fontos számukra a megfelelő tápanyag-összetétel.

### AZ ÉLETKORHOZ IGAZÍTOTT TÁPOK

**Kölyökkutyák:** A kölyökkutyák számára kínált CricksyDog tápok tartalmazzák mindazokat az összetevőket, amelyek segítik az egészséges növekedést. Kiváló minőségű húsliszttel és gondosan válogatott vitaminokkal támogatják a kölykök immunrendszerét és fejlődését.

**Felnőtt kutyák:** A felnőtt kutyáknak készült CricksyDog tápok kiegyensúlyozott összetétellel biztosítják a mindennapi energiát és egészséget. A gondosan összeállított keverékek elősegítik a kutyák aktív életmódját és fenntartják a vitalitást.

**Idős kutyák:** Az idősebb kutyáknak tervezett tápok alacsonyabb kalóriatartalommal, ízületvédő anyagokkal és emésztést segítő összetevőkkel támogatják az öregedő kutyusokat. Ezáltal segítenek megőrizni a mozgékonyágukat és javítják életminőségüket.





**MIBEN KÜLÖNBÖZNEK A CRICKSYDOG TÁPOK?**

A CricksyDog kutyatápok kiemelkednek az iparágban azzal, hogy nemcsak az összetevők minőségére, de az egyedi igények kielégítésére is nagy hangsúlyt fektetnek. Az általuk használt húsliszt remek megoldást kínál a fehérjéptápra, és minden egyes falat gondosan ellenőrzött összetevőkből készül. Ezen kívül külön figyelmet szentelnek a könnyű emészthetőségre, ami különösen fontos a kistestű kutyák esetében.

**Kutyakonzerv – Tiszta és természetes hússal**

A CricksyDog kutyakonzervjei normál bányahúst, májat és más belsőségeket tartalmaznak. Ez különösen fontos azok számára, akik a nedves tápokot részesítik előnyben, hiszen ezek a hússok természetesebb formában biztosítják a szükséges tápanyagokat. A belsőségek gazdag vitaminforrásként szolgálnak, és segítenek az immunrendszer erősítésében.

**Édesburgonya alapú öntet a válogatós kutyáknak**

Sok kutya válogatós, és gyakran nehéz megtalálni a számukra megfelelő tápot. A CricksyDog zöldség alapú kutyatáp-öntete tökéletes megoldás, hiszen az édesburgonya alapú összetevőivel kellemes ízt és extra tápanyagokat kínál. Ez az öntet nemcsak ízletes, hanem elősegíti az emésztést is.

**Prémium minőségű kiegészítők**

A CricksyDog kínálatában található Twinky ízületvédő tableta és az őszi-téli multivitamin hozzájárul kutyád egészségének megőrzéséhez. Az ízületvédő kifejezetten az idősebb és aktív kutyák számára készült, hogy megelőzze az ízületi problémákat és támogassa a mozgásukat.

**Miért érdemes figyelni a kutyák étrendi igényeire?**

A kutyák egészsége és boldogsága nagyban múlik a megfelelő étrenden. Az alacsony minőségű tápok hosszú távon súlyos problémákat okozhatnak, mint például elhízás, bélrendszeri zavarok, allergiák vagy akár szívproblémák. A CricksyDog tápok célja, hogy az egészséges életmód minden szakaszában biztosítsák az optimális tápanyagokat és fenntartsák a kutyák energiaszintjét.

**Testreszabott táplálás**

Minden kutya egyedi, és ennek megfelelően különböző étrendi igényei lehetnek. Az érzékeny kutyáknak készült kutyasampon, a Denty Mini fogtisztító, vagy a prémium Chloé mancs- és orrápoló balzsam mindmind azt a célt szolgálják, hogy kutyád a lehető legjobb ellátásban részesüljön.

**Jutalomfalatok, amelyek többet adnak**

A CricksyDog bárányos puha jutalomfalatai és a csak húsból készült húsrudas finomságai a kutyák számára különleges csemegét nyújtanak. Ezek a jutalomfalatok nemcsak finomak, de táplálók is, így a jutalmazás sosem jár felesleges kalóriákkal vagy egészségtelen összetevőkkel.

**MIRE FIGYELJ TÁPVÁLASZTÁS KÖZBEN?****Olvass utána az összetevőknek!**

Az összetevők listájának áttekintése elengedhetetlen ahhoz, hogy biztos lehess abban, kutyád számára a legjobbat választod. Kerüld a magas cukortartalmú, mesterséges anyagokkal teli tápokot, és válassz olyan márkákat, amelyek kiemelten figyelnek az összetevők minőségére – például a CricksyDog.

**Figyeld kutyád reakcióit!**

Néha előfordulhat, hogy az új táp nem illik a kutyád íz-léséhez vagy emésztőrendszeréhez. Ha bármilyen változást tapasztalsz, mint például puffadás, bélrendszeri problémák vagy étvágytalanság, érdemes kipróbálni másik típusú tápot.

**Kérj tanácsot!**

Amennyiben bizonytalan vagy abban, hogy milyen tápot válassz, mindig fordulj állatorvoshoz vagy kérdezz szakértőtől. Ők segítenek a kutyád életkorának, méretének és egészségi állapotának megfelelő táp kiválasztásában.

**ÖSSZEFOGLALVA**

A kutyatáp kiválasztása hosszú távú elköteleződést jelent kutyád egészsége és boldogsága mellett. Minden életkorban más és más igényei lehetnek kedvencednek, amelyeket megfelelő tápanyagokkal tudsz biztosítani. A CricksyDog tápok az élet minden szakaszában segítenek, hogy kutyád kiegyensúlyozott, energikus és boldog lehessen.

A te feladatod, mint gazdi, az, hogy figyelj kutyád jelzéseire és válaszd a legjobbat számára. Ne kockáztass a tápválasztással – kutyád egészsége megérdemli a figyelmet és a gondoskodást!

Vargyas András

**VARGYAS ANDRÁS**  
kutyatáp tanácsadó, CricksyDog társalapítója  
www.cricksydog.hu | kerdes@cricksydog.hu



# Feketén-fehéren az állatvédelemről

bemutatkozik a Fekete István Állatvédő Egyesület

Idén 16 éves a szombathelyi Fekete István Állatvédő Egyesület: 10 éve a város szélén működik Vízöntő utcai telephelye, ami három éve menhelyként is üzemel.



*Az egyesület, melynek nevét a megyében már mindenki ismeri, az állatmentés mellett rendszeres prevenció, érzékenyítő tevékenységet is folytat a felelős állattartás jegyében.*

**EDUKÁCIÓ, PREVENCIÓ, ÉRZÉKENYÍTÉS**

A Fekete István Állatvédő Egyesületnél a napi munkát két főállású alkalmazottal, egyesületi tagok és önkéntesek segítségével végzik. Az utóbbiak között van, aki rendszeresen tud segíteni, és van, aki alkalmanként, például a közösségi szolgálat itt töltésével vagy bekapcsolódva a hagyományos napi kutyasétáltatásba, ami többeknél már családi program a városban – aligha van ennél jobb érzékenyítés. Mert az egyesület fő tevékenysége - az állatok biztonságba helyezése és a gazdis életre való szocializálása mellett - ez is, hogy tudatosítsa a társadalomban a felelős állattartás alapelveit - enélkül a munkájuk kudarcra ítélt szélmalomharc.

Mivel az állatvédelmi edukációt a legkisebekenél kell elkezdni, rendszeresen tartanak előadást iskolákban a menhelyi kutyusok részvételével, és csoportokat is fogadnak a menhelyen. A gyerekek a Bogánics állatvédő táborokban is megtapasztalhatják, milyen a menhelyi állatokkal törődni, gondozni őket.

**VIDÁMAN EGY KOMOLY CÉLÉRT**

Az egyesület tavaly ünnepelte 15. születésnapját belvárosi kutyás sétával és a szombathelyi Történelmi Témaparkban rendezett programokkal, melynek minden eleme - az ünnepelésen túl - az érzékenyítést

szolgált: volt menhelyi és gazdis kutyák közreműködésével gazdifutóverseny (ölbe vett ebekkel), gazdikeresés, trükkverseny és a kutyaszépségverseny. A nevezési díjak az egyesületet támogatták, ahogy Szarvas Péter, önkéntes fotográfus kutya-gazdi fotózásának bevétele is: a fotós menhelyi kutyákról készült képei láthatók egyébként az évről-évre kiadott falinaptárban. Idén kutyagolós programot szerveztek az állatok világnapja alkalmából: a városban kijelölt sétaútvonal állomásain pecsétet gyűjtöttek a résztvevők, akár kutyával, akár anélkül vágta útjuk - a pecsétek gyűjtése most is azt jelentette, amit a 16 éves egyesület bármely közösségi rendezvényén való részvétel: hogy fontos a felelős állattartás, ami még mindig sok kívánnivalót hagy maga után, hogy hiszünk, az ember leghűségesebb társa a kutya, és hogy felelősek vagyunk minden élőlényért, amit megszelídítettünk - hogy azt akarjuk, csökkenjen végre az elhanyagolt, megkínzott állatok, a menhelyek lakóinak száma.

**KÖZÖSSÉG A KÖZÖSSÉGBEN**

Az állatvédelmi munkát nem lehet csukott ajtók mögött végezni: a Fekete István Állatvédő Egyesület fennállása alatt tudatos közösséget is épített a város közösségének részeként. Szoros kapcsolatban vannak iskolákkal, óvodákkal, bölcsődékkal, az AGORA Művelődési és Sportházzal és egyéb programszervező intézményekkel, hogy közvetlenül jussanak el az emberekhez. A közösséget szolgálja két Facebook-csoportjuk és TikTok csatornájuk is, az egyesület oldala





mellett külön csoport kapcsolja össze azokat, akiknek családjában az egyesülettől örökbe fogadott eb vagy cica él. Hála ennek a jelenlétnek, szinte nem tudnak olyat kérni, legyen az konyhabútor, fizikai segítség vagy éppen fuvar egy mentett állatnak, ami ne teljesülne szinte pillanatokon belül. Működik az Ezresek klubja, tagjai havi ezer forinttal adakoznak, és rendszeresen szerveznek online liciteket, hogy kiegészítsék a bevételüket, ami nagyrészt a magánszemélyek által felajánlott adó egy százalékából, a pályázatokból befolyt összegből és adományokból áll. Tavaly óta az önkormányzat is támogatja őket, a Nestlé pedig a kezdetektől biztosítja a szüksége állateledel szinte egészét – a többltetet a Hangya elosztó szervezeten keresztül rászoruló állatvédőknek küldik tovább.

### BIZONYTALAN JÖVŐ?

Az egyesület hosszú ideje együttműködési megállapodásban van a szombathelyi Noé Állatambulanciával, mely a telephely szomszédságában működik. Vas megyében több állatorvossal vannak napi kapcsolatban, akik rendszeresen segítik munkájukat azzal, hogy részt vesznek a Vas megyei kóbor állatok időről-időre megszervezett ivartalanítási akciójában: Szombathelyen 16 éves működésük alatt óriási kóbor macska kolóniákat ivartalanítottak – ez a munka folyamatos, soha sincs vége. Részt vesznek a gazdis állatok ivartalanításában is, legutóbb, egy állatvédelmi pályázaton nyert összegnek köszönhetően 130 macskát műtöttek meg a Noé Állatambulancia, a toronyi állatorvosi rendelő és a kőszegi dr. Radák Péter összefogásával. Idén két alkalommal szeretnének akciót hirdetni, de az árak nekik is gondot okoznak: az akciókban ugyanis nem a beavatkozás költsége csökken, hanem a gazdi által fizetett összeg

kevesebb, mivel a fennmaradó részt az egyesület állja. Mert az egyesület, ahogy minden állatvédő szervezet egyik fő célkitűzése ez, a felesleges szaporulat elkerülése. Ám, hiába élünk a 21. században, még mindig találkozni olyan téveszmékkel, hogy az ivartalanítás az állat egészsége ellen szól. Másrészt magasra rúgtak a beavatkozás költségei – és ez ebben a gazdasági helyzetben egyre több embernek okoz gondot, ugyanúgy, ahogy az állatok ellátásának napi költségei vagy az orvosi kezelések, melyekre az ilyen mértékű infláció mellett egy felelősségteljes gazdi sem tud felkészülni.

A menhelyen pedig egyre nehezebb a helyzet: részben a gazdasági helyzettel indokolhatóan egy ideje jelentősen csökkent az örökbefogadási kedv. Nagyon sok kutya kerül az ország keleti részéből gyepmesteri telepekről, altatás elől mentve az egyesület gondozásába. Évente több mint 200 állatot adnak örökbe, de ez a szám 5 éve még 350 körül volt. Az egyesületnek szigorú örökbefogadási protokollja van, melynek célja, a felelős gazdi megtalálása. Ennek ellenére néha előfordul, hogy az örökbefogadó elbizonytalanodik és kisebb probléma esetén is visszakerül a kisállat a menhelyre.

Az egyesület menhelye kicsi, 17 felnőtt és 4 kölyökkel és fűthető cicaházzal rendelkeznek. 10 kennelükben olyan kutyák élnek, akik egy évnél régebb óta vannak ott. Rehabilitációjuk nehézkes, ezért kicsi az esély az örökbefogadásukra. Több mentett állatuk ideiglenes befogadóknál él. A menhely folyamatos teltházzal működik, ezért nem tudnak minden talált állatnak helyet biztosítani. Állatorvosi költségekben, hirdetésben tudnak segíteni, melyhez a lakosság együttműködése is szükséges. Habár szigorodott az állatvédelmi törvény, amíg nincs azt betartató, szankcionáló hatóság, ettől nem várhatunk hathatós megoldást: hiába vannak chip nélküli, oltatlan állatok, nincs nyilvántartás, így nem ellenőrizhető az állattartás minősége sem. A bizonytalan anyagi háttér és a társadalmi megbecsülés hiánya miatt kevés az olyan elhivatott ember, aki minden nap a mentett állatokért dolgozik.

Az egyesület várja azokat, akik segíteni szeretnének. Együtt-Értük-Veletek!

Fotók: Szarvas Péter

**FEKETE ISTVÁN**  
**ÁLLATVÉDŐ EGYESÜLET**  
 9700 Szombathely, Vízöntő u. 7.

[www.kutyamentok.hu](http://www.kutyamentok.hu) | [menhely.fekete@gmail.com](mailto:menhely.fekete@gmail.com)  
[www.facebook.com/feketeistvanallatvedoegyesulet](https://www.facebook.com/feketeistvanallatvedoegyesulet)





**Az ételérzékenységek két nagyobb csoportra oszthatók: vannak immunmediált és nem immunmediált ételérzékenységek. Immunmediált esetben az immunrendszer kóros válasza okozza az érzékenységet, míg nem immunmediált esetben enzimehiány, enzimedefektus vagy egyéb összetett, emésztőrendszeri rendellenesség áll a tünetek hátterében.**

Az immunmediált ételérzékenységek közé tartozik a cöliákia (vagyis autoimmun gluténérzékenység, régi nevén: lisztérzékenység), az IgE ételallergia és az IgG ételintolerancia. A nem immunmediált ételérzékenységek közé pedig többek között a laktózintolerancia, a hisztaminintolerancia és a fruktóz malabszorpció (vagyis a fruktózfelszívódási-zavar).

A leggyakoribb tévhit azonban az ételallergia és az ételérzékenység összekeverése vagy a szinonimaként való használata, holott két különálló kondícióról van szó. Az ételallergia viszonylag ritkán fordul elő, az ételintolerancia viszont minden harmadik embert érinti.

Ételallergia esetén a tünetek gyorsan és hevesen jelentkeznek a kritikus alapanyag elfogyasztása után, ezért az allergén nyilvánvaló. A tüneteket ritkán fogyasztott, kisebb mennyiség is ugyanúgy kiváltja. A tünetek általában a légutakat, a bőrt és az emésztést érintik, de gyakori az is, hogy életet veszélyeztető állapot (pl. anafilaxiás sokk) lép fel. Ételallergia esetén a kritikus alapanyagot egy életen át kerülni kell. Ezzel szemben ételintolerancia esetén a kritikus alapanyag

## Az ételérzékenységek fajtái

Táplálkozási tanácsadóként fontosnak tartom, hogy mindenki tisztában legyen azzal, hogy van-e valamilyen ételérzékenysége. Azt tapasztalom, hogy a hozzám forduló 80-90%-a küzd olyan kellemetlenségekkel, amiknek akár ételérzékenység is lehet a gyökere.

elfogyasztása és a tünet/tünetek megjelentése között akár napok is eltelhetnek. Nincsenek jellegzetes tünetei, a test bármelyik szervét vagy szövetét érintheti. Az ételintolerancia az életet nem veszélyezteti, de az életminőséget kisebb vagy nagyobb mértékben rontja. Ételintolerancia esetén előfordulhat, hogy megfelelő étrendi protokollt követően a kiváltó anyagok részben vagy teljesen visszavezethetők az étrendbe.





Az ételintolerancia visszafordítása lehetséges, de nem garantált. Ehhez a kritikus alapanyagok 100%-os eliminációja (a rejtett formákat és az esetleges keresztreakciókat is figyelembe véve), bélflóra regeneráció, stresszmenedzsment, gyulladáscsökkentő étrend és az emésztési folyamatok, valamint a gyomorfunkciók támogatása is szükséges, ami nem egyszerű feladat.

Az ételintolerancia leggyakoribb tünetei három fő csoportba oszthatók: emésztőrendszeri, idegrendszeri és szisztémás tünetekre. Az emésztőrendszeri tünetek közé tartozik a puffadás, a székrekedés, a hasmenés, az utóbbi kettő váltakozása és a hasi diszkomfort. Idegrendszeri tünetek esetén említeném a krónikus fáradtságot, a fejfájást, a migrént, a figyelemzavart és koncentrációs nehézséget (pl. agyi kód) és az alvásproblémák széles skáláját. A szisztémás tünetek olyan tünetekre vonatkoznak, mint például az autoimmun megbetegedések, a súlytöbblet, az ízületi fájdalmak, a különböző bőrtünetek (pl. ekcéma), a rossz közérzet és az idegrendszeri panaszok (pl. szorongás, idegesség, stressztünetek, depresszió). Természetesen ezek a tünetek más kondíciók tünetei is lehetnek, de ha ezek közül több is fennáll és nem tudjuk az okát, akkor érdemes lehet ételintoleranciára gyanakodni.

Gyermekeknél az ételintolerancia hasi panaszok kialakulása mellett hozzájárulhat ekcémás bőrelváltozások, figyelemhiány-hiperaktivitás zavar (ADHD) tüneteinek kialakulásához.

Ezeket a tüneteket gyakran félrediagnosztizálva vagy az okok megszüntetése helyett csak a tüneteket kezelve sokszor fölöslegesen kapkodják be az emberek a gyógyszereket, költenek drága krémekre, kapszulákra vagy csodakezelésektől várják a megoldást, holott csak egy-egy alapanyag étrendből való ideiglenes elhagyása lenne a kulcs!

Az ételintoleranciák diagnosztizálása az összes IgG antitest mennyiséget mérő, vérből végzett teszttel történik. A csak IgG4 (ami a teljes IgG mennyiségének csupán 1-4 %-a) antitesteket mérő tesztek, a hajleszték vagy a különböző elektromos és/vagy elektromágneses rezgéseket alkalmazó technológiás nem alkalmasak ennek kimutatására. Azért az IgG antitestek kerülnek meghatározásra az ételintolerancia vizsgálata során,



mert a nem megfelelően emésztett ételkomponens a szervezetbe bejutva gyulladást provokálhat. Ennek a folyamatnak egyik elindítója az ételkomponens ellen termelődött IgG antitest lehet.

Akkor is érdemes ételintolerancia vizsgálaton részt venni, ha nincs érzékelhető vagy látható tünet, hiszen a kritikus alapanyagok akár lappangó gyulladásokat is okozhatnak a testben bárhol. Laboratóriumi vizsgálat nélkül pedig szinte lehetetlen pontosan és biztosan meghatározni a kiváltó okokat. Összességében elmondható, hogy a kritikus ételek korlátozzák a test optimális működését, ami megakadályozza az embereket a fitt, egészséges, panasz- és problémamentes életben, valamint a testformálással kapcsolatos célok elérésében.

Magyarországon a leggyakoribb intoleranciák az alábbiak (gyakorisági sorrendben): tehéntej, tojásfehérje, kazein, kóladió, borsó, árpa, juhtej, kukorica, sörélesztő, agar-agar, piztácia, kecsketej, búza, kesudió, gliadin.

Az ételintolerancia kialakulásának okai közé sorolhatjuk az emésztőrendszeri diszfunkciókat (pl. gyenge gyomorműködés, enzimdefektus), amik lehetnek veleszületettek vagy kialakultak is. Utóbbi esetben gyakran gyógyszer mellékhatás vagy helytelen étrend a ludas. Ételtoleranciák kialakulhatnak a bélflóra egyensúlyának felborulása miatt is, ami antibiotikum kúra után gyakori, de szintén lehet egy rosszul összeállított étrend is a felelős. A további okok közé tartozik a krónikus stressz, a tartósítószeres és adalékanyagok túlzott bevitel, valamint genetikai faktorok is közrejátszhatnak.

Ételérzékenységek esetén ajánlom a receptes oldalamat, ahol a részletes kereső segítségével bármilyen allergénre, alapanyagra vagy pont egy adott alapanyag hiányára lehet szűrni a több, mint 260 diéta-barát recept között: <https://kingareceptjei.hu>

A táplálkozási tanácsadásom keretén belül vállalom ételérzékenységek esetén is személyre szabott mintaétrend összeállítását.

Fordulj hozzám bizalommal!

Perjes Kinga

# Szívet-lelket és gyomrot melengető téli ínycséségek

Az adventi időszakban nagyon sok ünnepi különlegesség kerül az asztalra, de karácsonykor is étkezhetünk egészségesen.

**Vitalitásunk megőrzéséhez télen is elengedhetetlen a kiegyensúlyozott táplálkozás. A téli hónapokban sokkal könnyebben megbetegszünk, mint a napfényes nyári időszakban. A hideg és borongós napok kétségkívül negatívan hatnak egészségünkre: a stressz és a tápanyagok hiányának hatására immunrendszerünk nem működik 100%-osan. Mit tehetünk annak érdekében, hogy az idei tél egészségesebb legyen? Íme, néhány finomság, hogy energiával telten, kicsattanó egészségben várjuk a tavaszt!**

## KARÁCSONYI PARTIFALATOK

### Hozzávalók (fajtánként 8 darabhoz)

#### A füstölt lazacoshoz

1 db cékla, 8 szelet füstölt lazac, 8 mk majonézes torma, ízlés szerint bors, 1 csokor friss kapor

#### Az alpesi sonkáshoz

1 db vajás kifli, 20 g vaj, 1 kis üveg dijoni mustár, 2 db nagyobb savanyú uborka, 8 szelet alpesi sonka

#### A kolozsvári szalonnához

8 db egész dió, 160 g kolozsvári szalonna, 4 szem kelbimbó, ízlés szerint só és bors, 8 db aszalt szilva

### Elkészítés

Füstölt lazacos partifalat

A céklát megmossuk, alufóliába csomagoljuk, és 200 fokra előmelegített sütőben 1 óra alatt megsütjük. Hagyjuk kihűlni, majd megpucoljuk és 8 cikkre vágjuk. Ezután egy villára vagy fogpiszkálóra szúrjuk, mehet rá a lazac, a majonézes torma, a bors és egy kevés friss kapor.

Alpesi sonkás

A kifli csücskeit levágjuk, és 8 egyenlő részre vágjuk a kiflit. Egy serpenyőben mindkét oldalát megpirítjuk a vajon, majd kiszedjük. Megkenjük egy kevés mustárral, majd felszúrjuk egy villára vagy fogpiszkálóra, erre jöhet egy szelet uborka, majd a sonka.

Kolozsvári szalonnás

A diót megpirítjuk egy száraz serpenyőben, majd kiszedjük. A serpenyőben megpirítjuk a 8 szeletre vágott szalonnát, és kiszedjük. A visszamaradt zsiradékra dobjuk az elfelezett, sózott, borsozott kelbimbót, és aranybarnára pirítjuk benne. Ezután egy villára vagy fogpiszkálóra szúrjuk a kelbimbót, amire jöhet az aszalt szilva, a szalonna, végül pedig megszórjuk egy kis dióval.

## TEJSZÍNES HARCSALEVES

### Hozzávalók (4 főre)

1 fej hagyma (kb. 150 g), 2 gerezd fokhagyma, 2 szál sárgarépa (kb. 250 g), 2 szál fehérrépa (kb. 220 g), fél fej zeller gumó (kb. 250 g), 2 ek olaj, ízlés szerint só és bors, 2 l zöldséglaplé, 1 db krumpli (kb. 200 g), 500 g szürkeharcsa-filé, 150 g fagyaszott zöldborsó, 1 db citrom, 1 csokor friss petrezselyem, 200 ml főzőtejszín

### Elkészítés

A megtisztított hagymákat finomra vágjuk, a megpucolt répát, fehérrépat és zellert pedig 2 cm-es kockákra daraboljuk. Egy erős lángon hevített lábasban, az olajon lepirítjuk a hagymákat, sózzuk, borsozzuk, majd



### PERJES KINGA

Életmód és táplálkozási tanácsadó  
a Brit Királyi Közegészségügyi Társulat tagja

[www.perjeskinga.com](http://www.perjeskinga.com) | [info@perjeskinga.com](mailto:info@perjeskinga.com)



rádobjuk a kockázott zöldségeket. 3-4 percig pirítjuk, majd felöntjük az alaplével, és addig főzzük, amíg a zöldségek félig megpuhulnak. Ekkor mehet bele a szintén kockára vágott krumpli is, amit félpuhára főzünk. Jöhet bele az 5 cm-es kockákra vágott halfilé és a zöldborsó, amivel további 7-8 percig főzzük. Ezután mehet bele a citrom lereszelt héja és kifacsart leve, valamint az apróra vágott petrezselyem. Hőkiegyenlítővel hozzáadjuk a tejszínt, és az egészet összeforraljuk, ezzel el is készült a levesünk. Tányérba szedjük, és megszórjuk egy kevés aprított petrezselyemmel.

### MANDARINOS KACSAMELL KUSZKUSSZAL

#### Hozzávalók (4 főre)

##### A kuszkusshoz

1 szál sárgarépa (kb. 100 g), 4 ek olívaolaj, 2 szál szárzeller, 2 fej hagyma (kb. 150 g), 2 db paradicsom (kb. 140 g), 2 ág rozsmaring (vagy 1 csipet szárított), 2 csokor petrezselyem, kb. 200 g kuszkus, 600 ml alaplé, ízlés szerint só és bors, 2 db citrom héja, 1 db citrom leve

##### A kacsamellhez

4 db kacsamell, ízlés szerint só és bors, 1/2 db szerecsendió reszelve, 4 tk olaj, 2 marék natúr földimogyoró (kb. 60 g), 4 ek szójaszósz, 2 ek méz, 60 ml fehérbor, 4 cm gyömbér, 300 ml alaplé, 6 db mandarin leve, 2 tk keményítő, 1 db citrom leve

##### A tálaláshoz

8-10 szál petrezselyemzöld, 2 db mandarin héja

#### Elkészítés

A sárgarépát egy zöldséghámozóval felcsíkozzuk, majd a hosszú csíkokat merőlegesen kis csíkokra vágjuk. Egy lábasba öntjük az olívaolajat, és felforrósítjuk közepes lángon, majd rászórjuk a répacsíkokat. Amíg pirul, az angolzellert is felcsíkozzuk, majd merőlegesen kb. 1 cm-es darabokra vágjuk, és a répára szórjuk. Jöhet rá a felkockázott hagyma, és az egészet megdinszteljük. Közben a paradicsomot cikkekre vágjuk, a kés lapját a deszka felé nyomva leszedjük a cikkek héját, a húsát pedig felkockázzuk, és az alapra dobjuk. Ízesítjük aprított rozsmaringgal és petrezselyemmel, rászórjuk a kuszkuszt, és felöntjük az alaplével. Sózzuk, borsozzuk, belereszeljük a citrom héját és belefacsarjuk a felének a levét. Felforraljuk, ennyi idő alatt a kuszkus el is készül, úgyhogy lefedjük, és félretesszük.

A kacsamelleket sózzuk, borsozzuk, ráreszeljük a szerecsendiót. Egy serpenyőt közepes lángon felmelegítünk, belelocsoljuk az olajat, és a kacsát a bőrös



oldalával lefelé elkezdjük pirítani. Kb. 5 perc után megfordítjuk, ennyi idő alatt a bőrből kislül a zsír, és ropogósra pirul. Minden oldalát lekéregesítjük, majd átadjuk egy tepsire, és 150 fokra előmelegített sütőbe tesszük 15 percre.

A visszamaradt zsíron lepírítjuk a földimogyorót. Ráöntjük a szójaszószot, a mézet, a fehérbort, belereszeljük a gyömbért, felöntjük az alaplével, és az egészet kicsit visszaforraljuk. A mandarin levében elkeverjük a keményítőt, és a mártásalaphoz adjuk. A kacsát kivesszük a sütőből, az alatta képződött szaftot is a mártáshoz öntjük, és krémesre forraljuk. Borsozzuk, belefacsarunk egy kis citromlevet, és tálalhatunk is.

#### Tálalás

A kuszuszt tányérra szedjük, rádobjuk a pihentetett, felszeletelt kacsamelleket, meglocsoljuk a mogyorós mártással, végül aprított petrezselyemmel és reszelt mandarinhéjjal megszórva szervírozzuk.



### SÜLT SÜTŐTÖKÖS TÉLI SALÁTA

#### Hozzávalók (4 főre)

##### A salátához

1,2 kg sütőtök (egészen mért súly), ízlés szerint só és bors, 3 ek olaj, 1 db piros alma (kb. 150 g/db), 1 ek friss citromlé, 1 marék friss rukkola (kb. 30 g/marék), 4 ek pirított tökmag, 80 g feta, 1 kis fej lila hagyma (kb. 100 g)

##### A dressinghez

200 ml céklalé, ízlés szerint só és bors, 1 ek méz, 1 ek balzsamecet

#### Elkészítés

A sütőtököt megmossuk, ha szeretnénk, leszedhetjük a héját, de ez elhagyható, vékony szeletekre vágjuk, összeforgatjuk sóval, borssal és az olajjal, majd tepsire rakjuk, és 200 fokban 35-40 perc alatt megsütjük. Az almát kis kockákra vágjuk, és összeforgatjuk citromlével, hogy ne barnuljon meg. A dressing hozzávalóit egy gyorsforralóba öntjük, felforraljuk, majd 7-8 perc alatt a felére redukáljuk, és hagyjuk kihűlni. Tányérra tesszük a sütőtököt, megszórjuk almával, rukkollával, tökmaggal, fetával és vékonyra szeletelt lila hagymával, végül meglocsoljuk a dressinggel.



### KARÁCSONYI BANÁNKENYÉR

#### Hozzávalók (egy 30 cm-es formához)

150 g dió, 150 g nádcukor, 2 db tojás, 80 g olvasztott vaj, 1 db vaníliarúd kikapart magjai, 1 púpozott mk őrölt gyömbér, 1 púpozott mk őrölt szerecsendió, 1 mk őrölt fehér bors, 1 púpozott mk őrölt szegfűszeg, 1 púpozott mk őrölt fahéj, 3 db érett banán, 100 g étcsoki, 150 g liszt, 80 g teljeskiőrlésű rozsliszt, 1 csipet só, 1 csomag sütőpor, 1 tk szódaikarbóna

#### Elkészítés

A diót száraz serpenyőben kissé megpirítjuk és félretesszük. Robotgéppben fehéredésig keverjük a cukrot a tojással, majd hozzáadjuk az olvasztott vajat, a vaníliát és a fűszereket. Gyorsan elkeverünk mindent, beledobjuk a megpuolt puha banánt és addig csapatjuk, amíg a massa homogén lesz. Alacsony fokozaton dolgozva hozzáadjuk a kétféle lisztet, a sütőport és a szódaikarbónát, végül spatulával a masszához keverjük a durvára aprított, pirított diót és az apróra vágott étcsokit is. A masszát az előkészített formába öntjük és 30-35 percig sütjük 180 fokra előmelegített sütőben. Szúrópróbát végzünk, ha a tészta nem tapad, kivesszük és 10 percig a formában hagyjuk még pihenni. Ezután kiborítjuk és hagyjuk teljesen kihűlni szeletelés előtt.

### „EGYSZERŰEN ISTENI” IMMUNERŐSÍTŐ SMOOTHIE

#### Hozzávalók (2 nagy pohárhoz)

2 db banán, 2 db alma, 1 db répa, 1 db narancs, 1/4 mk őrölt gyömbér



#### Elkészítés

A turmixgépbe tesszük a megpuolt banánokat, almát és a répát. A narancsot kifilézzük, ez azt jelenti, hogy egy éles késsel megpuoljuk úgy, hogy a külső hártáját is levágjuk, majd a szeleteket körbe ölelő hártya mentén kivágjuk a narancsfilétet. A lényeg, hogy tényleg csak a narancs húsát használjuk fel, a hártákat ne. Ezt is a turmixgépbe tesszük. Beleszórjuk az őrölt gyömbért is, majd alaposan összeturmixoljuk. Ha nagyon sűrű lenne, adhatunk hozzá egy kevés vizet, majd turmixoljuk le újra. Pohárba töltjük, és jóízűen megisszuk.

Molnár Éva

Fotó: streetkitchen.hu, istockphoto.com



## Subidubidú...!

Frédi és Béni, a két kőkorszaki szaki rímes megszólalásaiból válogattunk egy csokorra valót. A híres rajzfilm magyar szövege bravúrosra sikerült Romhányi József poénjainak köszönhetően.

„Ez a spiritusz! Védi az emberét, aki pedig nem derék, egy kicsit sem emberi, iszákos, a kosztpenzt kártyán elveri. Ez egy iszonyú alak, olyan, amit a cirkuszban idomítanak. Neki olyan a karaktere, hogy mindent káromkodással rak tele.”

„Palavúdba indul a fapados járat, a gépre a kettes kapunál van a bejárat. Akinél a pénzforrás el van apadva, annak nem futja, csak fapadra.”

„Olyan kiemelkedő vagyok, mint egy magasles és a nézettségem is nagyon magas lesz.”

„Nézzük, hogy az uszodát milyen hamar úszod át!”

„- Képzeld, Frédi mi történt ma énvelem!  
- Ezt majd később életem, előbb jöjjön az élelem.”

„- Frédi, ébresztő! Serkenj fel, te kába, Irmával elmegyünk a kozmetikába. Vigyáznál Enikőre?  
- Apuci lesz a kicsi öre erre a kis időre.”

„Én már bajnok voltam mikor neked még bili járt, kezd el, úgysem tudod, hogy mi az a biliárd.”

„- Hé, maga dőre, nem lát előre? Ezért kegyed most kap egy büntetőjegyet, kifaragok egy sziklahegyet.  
- Elnézést, tiszt úr, nem tudná gyorsabban írni azt a nyugtát?  
- Máskor ne repessen ilyen eszeveszetten, és most ne beszéljen, mert ha eltévesztem, magára vessen. A sietség a vesztem, most újrakezdem...”  
„Azért kezdtem a testem kisportolni, hogy legyen mit a nők közt kisorsolni.”

„Ismerek egy jó görkoris helyet, ahol modern korik vannak a kőkori helyett.”

„Mégis az hogy lehetséges, hogy nem találok egy nőt, aki tehetséges?”

Csóstül jöttek a primadonnák meg a szubrettek, aztán a szereptől mind rosszul lettek. Nekem olyan kell, aki tud egy undok férj mellett élni, de az életkedvét még ez sem tudja elmetélni.”

„- Frédikém, személyesen magára öntötték ezt a szerepet. Mondja csak, ismeri a terepet? A nézők tekintetét álta már hosszan?”

- Egyszer játszottam egy darabban, még az általánosban.

- És mi volt? Hamlet? Rómeó? János vitéz?

- Ugyan már, belőlem ilyet kinéz? Mind beöltöztünk jelmezbe. Volt pillangó, nyuszi, medve...

- Mi volt maga?

- Én? Egy csiga. Ez szereposztási hiba.”



### ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Elekes Almiréna, Kiséri Norbert, Mison Judit, Perjes Kinga, Soponyai János,

Dr. Udvardi Anna, Vargyas András

Címlapfotó: www.pixabay.com

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](mailto:eletigenlok.magazin@rakellen.hu) | [1.rakellen@rakellen.hu](mailto:1.rakellen@rakellen.hu)

Web: [eletigenlok.hu](http://eletigenlok.hu) | [rakellen.hu](http://rakellen.hu) | [facebook.com/rakellen.alapitvany](https://facebook.com/rakellen.alapitvany)

ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatták:



# Vetera-DDW-25®

Gyógyhatású állatgyógyászati készítmény daganatos betegségben szenvedő kisállatok kiegészítő kezelésére

## A világ első csökkentett deutériumtartalmú daganatellenes készítménye

- nagyhatékonyságú
- káros mellékhatásoktól mentes
- könnyen adagolható



Nyilvántartási szám: 084/2/NM/2023 NÉBIH ÁTI

[www.vetera.hu](http://www.vetera.hu) • [www@hyd.hu](mailto:www@hyd.hu)

Gyártja a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft. licence alapján a Primavet Produkt Kft.  
Forgalmazza a HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
További információ és megrendelés: [www.vetera.hu](http://www.vetera.hu)



Kapcsolat:  
HYD Rákkutató és Gyógyszerfejlesztő Kft.  
1118 Budapest, Villányi út 97.  
Tel.: +36 1 365 1660, email: [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu)





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



**A RÁK ELLEN,  
AZ EMBERÉRT,  
A HÖLNAPÉRT!**  
Társadalmi Alapítvány



**AZ EGÉSZSÉG  
MENŐ**  
HANGOT ADUNK NEKI