

ÉLETIGENLŐK

RÁKELLENES ÉLETMÓDMAGAZIN

ONKO-HÍREK



AZ EGÉSZSÉG- MEGŐRZÉST TÁMOGATJA AZ NN

Interjú Dr. Zsolnai Gáborral

MEDICINA-HOLISZTIKA



ÁJURVÉDA A BETEGSÉGEK ELKERÜLÉSÉBEN

Soponyai János írása

PSZICHO



KORAI FELNŐTTÉ VÁLÁS CSAPDÁI

Interjú Bibók Beával



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES
ÉLETMÓDMAGAZIN

2024. ŐSZ

DÍJMENTES

ELETIGENLOK.HU

ANAYA-JÓGA NŐKNEK

Kornhoffer Tünde írása

A TRAUMÁKBAN REJLŐ ÖNISMERETKERESÉS

Mison Judit írása

A GYÓGYULÁSOM VISSZAVITT A SZAKMÁMBA

Interjú Uresch Évával

A BETEGEK ELISMERÉSE

Interjú Dr. Zádori Zoltánnal

TÁNCLÉPÉSEK GYÓGYULÁSÉRT!

Interjú Szigeti Maresszal

VÉGIG AZ ÖRÖM FUTÓSZALAGJÁN JÁRTAM

Interjú Révész Sándor zenésszel



AZ EGÉSZSÉG KINCS!

HOGYAN ŐRIZD MEG?
HOGYAN ÉLJ TELJES ÉLETET?

**12+2 részes videó-sorozatunkból és
4+1 részes podcastunkból megtudhatod.**

Kövess minket:



Támogatónk:



Ősztől új platformokon „menőzünk” a rák ellen

„Úgy döntöttem, hogy boldog leszek, mert az nagyon egészséges.” (Voltaire)

Szoktuk mondani 7 évente célszerű emberileg is változni, a teendőinkben is változtatni. A jól bevált dolgainkat is érdemes átgondolni, megújítani részben vagy egészben. És azokat, amik idejétmúltak, amikben a sikeresség csúcsára eljutottunk, azokat el kell tudni „engedni”... Az ember lelkileg is kicserélődik hétévente. Ezt azonban a sejt szintű folyamatokkal ellentétben, külső, tőle független tényezők is nagyban befolyásolhatják: egy nagy változás az életben, egy előreláthatatlan tragédia vagy öröm, és teljesen más emberek leszünk.



távú tervek között meglévő nagyterv, miszerint a fiatalabb korosztály felé fogunk lépni, nekik fogunk tartalmat gyártani a rákellenes egészségmegőrzés területén. Mivel tudvalevő az egészséges életmódra fiatal korban kell rászokni!

Az egészség menő! új projektsorozattal, új hangvételben, új platformokra indulunk 2024. őszén. Amikor ezeket a sorokat írom szeptember 21-én az ősz hivatalosan is beköszöntött, és ma pont a „Hála világnapja” van... Van miért hálásnak lennünk. Sok új és régi partner dolgozik most velünk azon, hogy az induló 14 részes videósorozat és a mellé szerkesztett 5 részes podcastunk sikeres, sőt mi több szeretett is legyen.

A hetes szám meseszám is, továbbá legendákban, különböző történetekben jelenik meg. A hetes jelen van A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány életében is, 2017–2023 között, hét évig a megújulást menedzseljük sikeres új projektekkel.

Sok közkezdvelt szűrést szerveztünk, népszerűsítettük az önvizsgálat fontosságát, és a szűrővizsgálatokra járást. Szerették az emberek. Szerettük mi is ezeket a programokat szervezni. Számos szakmai és emberi kapcsolatot alakítottunk ki a nemes cél érdekében. A szűrések világa más alapokra került, 2025. évtől kötelezően kell mindenkinek vizsgálatokra járni, államilag szervezik a betegségmegelőzésre való figyelemfelhívást.

Az elmúlt 7 évben megalapítottuk az Életigenlők magazint és médiaportált is, írott, rádiós és videós anyagokat készítettünk és adtunk közre az egészségtudatosságot helyezve a fókuszba.

Idén már el is kezdtük a megújuló folyamatokat, hiszen 2023. év végén megpályáztuk az NN Biztosító egészségmegőrzés népszerűsítésére irányuló támogatás elnyerését. Megnyertük!

Éz volt az a pont, ami előhozta a 7 éves periódusokban „kötelező” áttekintést, hogy merre érdemes a jövőben továbbindulni. És előkerült a hosszabb

Mint tudjuk minden, ami új, ami nem a megszokott mederben (komfortzóna) zajlik, ott nagyon bátor elszántságra van szükség. Ahhoz, hogy ebben az óriási „médiázajban” eljussunk a hallgatóhoz-nézőhöz komoly erőfeszítések kellenek, az pedig hogy a figyelmét is elnyerjük a ma kor (fiatal)emberének, az maga a csodakategória... De mi haladunk terv szerint. És nagyon bízunk benne, hogy 2025. évben a szervezet 40. jubileumi évében haladhatunk tovább a most megkezdett új utakon és még többekhez eljuttatjuk a 12 szirmú egészségvirág üzenetét. Az NN Biztosító és A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány kezét fogott és megvalósítja ezt a programsorozatot. Több közösségi csatornán – TikTok, Instagram, YouTube, Facebook – követhető a videósorozat és a podcast AZ EGÉSZSÉG MENŐ! HANGOT ADUNK NEKI címmel.

Annak különösképpen nagyon örülünk, hogy 21. alkalommal is átnyújthatjuk az Életigenlők magazin friss számát, ami telis-tele van értékes cikkekkal, interjúkkal. Ajánlom minden oldalát szeretettel,

Vajda Márta
főszerkesztő

A rák ellen... Alapítvány igazgatója

Végig az öröm futószalagján jártam

Interjú Révész Sándor zenésszel, hazai rock ikonnal



Ha volna két életem... Ez a dalcím a 70-es, 80-as évek, de még a 2000-es évek emberének is egyet jelent: a Piramist és Révész Sándort. Sokakban, így bennem is mély érzéseket mozgatott meg ez a dal, ezért ismerve Sándor sikeres színpadi életét, amikor készültem erre a beszélgetésre, azt a munkacímet adtam az interjúnak: Akinek bejött az egy élete...

Az interjúban érintjük azokat a Piramis-dalokat, amiken generációk nőttek fel, együtt énekeltek a zenekarral sokszerezen, de akár egy-egy jó vagy rossz napunkon is óriási töltést adott a szellemisége a jól megírt, jól előadott, szívig érő daloknak. Valószínű most is énekelve fogják az olvasók olvasni az interjúhoz kiválasztott sorokat. Sztárságról, becsületről, két életről, magasra-repülésről, emberségről, bölcsességről, spiritualitásról, Szepes Máriával való őszinte és mély kapcsolatáról, szeretetről, egészségről, betegségről-gyógyulásról, alázatról, életigenlésről, az örökifjú lelkületéről – ahogy a környezete becézte, a „kölyökségről” és az idén megjelent könyvéről beszélgettünk.

Ajándékba kaptam a szép kivitelezésű és nagyon tartalmas RÉVÉSZ-könyvet, amit ezúton is nagyon köszönök, és abban szinte elsőként ezt olvastam: Azt hiszem, végig az öröm futószalagján jártam. Ez életnek is, interjúcímnem is tökéletes. Adódik az első kérdés, vajon a kettősélet a teljesebb, bizalommal telibb, illetve esetleg a kicsapongásokat is megengedő élethez kellene sokunknak?

Az élet sokszínű: helyszínekben, társszereplőkben és változatos eseményekben kínálja magát az élet dinamikája, szerintem ez viszi előre az életünket. Az, hogy ki, hogy tud eligazodni olykor ebben az infernális kö-

zegen - ami maga az életünk - úgy, hogy a megélt dolgokban nem vezeti félre magát, az szerintem az ember morális és lelkiismereti tartásának a függvénye. Ami engem illet, neveltetésemnél fogva mindig igyekeztem szerény, visszafogottabb életet élni. Lévén javarészt a nagyszüleim neveltek, az ő habitusuk, világlátásuk volt a domináns. Velük nagyon nagy szerencsém volt, mert szorgalmas, fegyelmezett és igyekvő emberek voltak, ami az én életemre is példázatul kihatott. Az élete vége felé beteges nagymamám derékfájásával hosszú túsésre, s nem jajgatásra „tanított”. A stroke miatt nagyon nagy önfegyellemmel élem a mindennapokat, s ilyenkor eszembe jut ő, aki többnyire zokszó nélkül tűrte fájdalmait. Összegzően elmondhatom magamról, hogy együttérző szívvel nagyon fogékony voltam az emberi szenvedésre és a jajszóra. Bennem az empátia meghatározó, rengeteg mindenre megtanított, aminek manapság hasznát veszem.

Sándor, mit éreztél, amikor a Piramis koncerteken énekelted, és mit érzel ma a dal egyik lényeges sora láttán-hallatán: „Miért is nem lehetek egyszerre két helyen?”

Harminc évvel ezelőtt a Kurír címlapján szerepeltünk és ott erről így nyilatkoztam: egészséges skizofréniában élek. Hogy akkor mit éreztem, azt nem tudom pontosan megmondani, de ma már tudom, igenis van



bennem kétlakiság: egy csöndesebb, és egy harsányabb. Az ember életének több fényszöge, több rálátása van, árnyaltabban nem tudok erről beszélni, de mindig éreztem ezt a dualitás-dilemmát magamban, hiszen sokszor a jó és a rossz, a szép és a csúf, a helyes és helytelen határmezsgyéjén billeg az ember, s közben a legjobb tudása szerint próbálja helyre tenni a dolgokat. A színpadi dinamikában mindig a kettősség dominált; a barátaimmal az öltözőben beszélgettünk, a következő pillanatban felmentem a színpadra, elindult a koncert - mindegy, hogy száz vagy ezer ember előtt -, és más ember lettem. Az a dinamika elsodort abban a pillanatban, a zenekar felkészültsége, hogy magam mögött tudtam a próbák biztonságát, sodró lendületet adott, nehéz volt elképzelni, hogy az előző pillanatban még meghittten beszélgettünk. Az én olvasatomban ez is az egészséges skizofréniá megnyilvánulása.

A Piramis-dalok döntő többségének szövegírója Horváth Attila volt. Mennyire írta bele a gondolataidat, személyiségedet a sorokba?

Szinte a Piramis hatodik tagja volt, velünk élt, ismerte minden gondolatrezdülésünket, reakcióinkat, s kiválóan tudta artikulálni mindezeket a Piramis szövegekben. Ismerte mi az, ami a lényünkkel és egyéniségünkkel összeegyeztethető. Az ő fejből pattantak ki az emlékezetes sorok, de nekünk írta, és tudta, hogy könnyedén tudunk azonosulni velük.

A Piramis, és a Generál időszakban született dalok nemcsak az akkori emberek számára jelentettek sokat. Néhány nagyon ismert, ikonikus sor következik a dalokból, amik kérdésselvezetőként szolgálnak.



„Őszintén akarok élni. Minden utam végig járni. Hinni abban, amire vágyom, s ha hiszek benne, küzdeni érte, bármilyen áron.” Maximalista vagy? Miben méred a sikert?

A sikert többféle módon lehet mérni: eladott lemezek és a koncertlátogatók számában, felizzó szakrális pillanatokban, az összhangulati volumen súlyában, vagy éppen a Sportszarnokban összegyűlt zenebarátok ölelő karéjában. Ők segítettek sikerre vinni alkotó igyekezetünket. Az első sorokban ülők mosolyából, buzdító kacsintásukból, önfelelt mozdulataikból ki lehetett olvasni, hogy minden rendben van. Ez is a siker egyik lenyomata, ezért dolgozik a színpadi ember. Dalainkkal mi hála Istennek csúcsokat ostromoltunk, ami nagyon nagy örömet okozott.

A dal címe és első sora „őszintén akarok élni”, miért épül ez a dal hangsúlyosan az őszinteségre?

Az őszinteség legfontosabb erényeink egyike. Például iszonyatosan bántott engem, hogy az édesanyám öngyilkossága előtti két évben nem tudtunk őszintén beszélgetni bizonyos körülmények miatt. Megviselt, hogy ebben az időszakban nem lehetett az őszinteség „luxusát” élni, mert fiú gyerek lévén velem nem oszthatta meg eltitkolt nemi habitusát, szexuális orientációját, ugyanis élete utolsó 25 évében egy hölgy mellett kereste a boldogságot. Sírni tudtunk együtt, de jó lett volna őszintén beszélni is. Anya élete utolsó két évében hat alkalommal mindent megtett, amit az élete ellen tenni lehetett a hipó-ivástól, a gyógyszer-túladagoláson át a metró elé ugrásig, és ezeket mind túlélte. Emlékszem, ültem az ágya szélén a kórházban, vagy otthon, de a témát kerültük, mint a forró kását... akárhányszor Ilona,



az élettársa szóba került, hogy vele van-e baj, a válasz csak sírás és hebegés volt. Édesanyám végül 1976-ban egy kőbányai pályaudvaron vonat elé vetette magát és meghalt. Amikor ez történt 23 éves voltam, még generális, a Piramis Őszintén akarok élni című gyönyörű dala csak évekkkel később született.

Édesanyád életében a titkolózás, az őszintétlenség vagy a szégyen jelentették a pszichés összeomlást?

Nehéz kérdés... szerintem mind a három, de a szégyen leginkább, mert ez akkor társadalmilag, és az igazságszolgáltatás szempontjából is felelősségre vonható, büntetendő tétel volt. Ma, ha látnám anyámat egy pride felvonuláson, mindent megértenék. Bár ők nem vállalták a világ előtt, de nyilván volt susmorgás a kőbányai négyemeletes panelban, ahol laktak... Ma erre biztos lenne más megoldás.

„Szeretnék bízni mindenkiben, hinni, hogy nem fordul ellenem, s nem árul el sosem.” Amióta világ a világ az ember leg-nagyobb félelme az árulás...

Ezt sikerült elkerülnöd?

Nagyon erős az Istenhitem, mélyen hívő ember vagyok, de nem templomba járó. Ahogy az angol mondja: „have a talk with God” (beszéljess Istenrel), ezt egy paptól hallottam egy nem klasszikusan megszövegezett imában 1977-ben, Angliában. Javarészt de-

rűben, bizalomban volt részem, de azért sok csalódás is ért. Volt magánéleti és szakmai is, aminek hiányában nem lettek volna teljesen hitelesen énekelhetőek ezek a sorok... Olykor sajnos csalódtam barátok be nem tartott adott szavában, csalódtam zenésztársamban, Som Lajosban is, amikor azzal vádolta a zenekart, hogy elloptuk a jogdíjait. Ezek a fajsúlyos vádak elgondolkodtatóak voltak.

Sikerült tisztázni a vádakot?

Tudtuk, hogy képtelenségeket állított. Azért fantáziálhatott az ellopott jogdíjakról, mert nem érkezett meg hozzá a szerzői jogvédő hivatal értesítő levele. Az adott címen már nem találták, mivel élete utolsó éveiben nagyon sokat költözött. De a végén békében váltunk el, nagyon nemes pillanatban búcsúztam el tőle. Szerettem őt mindig, nagyszerű, jó humorú, dinamikus fickó volt. Nagyon sokan félreismerték, most itt is megragadom az alkalmat és kérem az olvasókat, zenebarátokat, hogy ne az utolsó tizenöt éve alapján ítéljék meg, miután az mélyrepülés volt; a paranóit az alkohol, a kokain, és ki tudja, hogy még miegyéb váltotta ki belőle. Ezekről nagyon lehet repülni, ő ezt bebizonyította, de összességében egy szeretni való, egyenes tekintetű, jó srác volt. Legyen áldott az emléke!

„Kívánd, hogy mindig úgy szeresselek, ahogy szeretnéd, hogy szeressenek.” Ez egy csodásan megfogalmazott szívből jövő kívánság. Nem véletlen, hogy a legszentebb ünnepek idején ez a dal máig felcsendül. Mit jelentenek számodra az ünnepek, az önzetlen, feltétel nélküli szeretet?

Szakrális, gyönyörű pillanatok, amelyeknek ötvöznie kéne családtagokat, barátokat, az embereket. Ha ez az erő betölti hivatását és sikerül, akkor az óriási, ha nem, akkor kíséreljük meg legközelebb. Feltétlen híve vagyok, hogy szeretettel, türelemmel, odafigyeléssel, főleg empátiával rengeteg mindent meg lehet oldani. Ezek a sorok az „Ajándék” c. dalban nagyon nemesen csengő feszes-ségben vannak összeállítva és az üzenetük is becses.



„Ismerlek, néha kérsz (...) Álmodok közt ébren élsz, Másoknak adni félsz”. Jótékonyságról is ismert vagy. Szerinted hogyan-mikor ébreszthető fel az önzetlen adni-tudás, a kérni és elfogadni tudás az emberekben?

Azokra az embertársainkra, akik segítségre szorulnak, külön-külön nem lehet az emberek figyelmét felhívni, hogy „lásd őt így vagy úgy!”. Abban az emberben, aki egy szerencsétlen sorsú embertársunkra nem tud olyan empátiával, szolidaritással nézni, amely megilletné a szenvedőt, abban ezt nagyon nehéz lesz felébreszteni. De előbb-utóbb minden embert megérint az elmúlás vagy az egyre drámaibb kilátások felismerése, és akkor talán elgondolkodik, s meglátja benne az üzenetet.

Nem ítélek az emberek felett, de önmagáért beszél, ha valakit egy testét vonzó beteg ember látványa hidegen hagy.

Egy tizenöt éves lánygyermek apja vagyok és amikor vele egyidős kislányokat látok a háborús híradásokban, megszakad a szívem. Amikor hallom hányan sérültek meg, mi történt velük, a „semmiről nem tehetnek” érzéssel szembesülök, és mindig az én gyermekemet képelem oda, hátulról a lobbogó haját látom... az borzasztó. Egy világjáró hajón dolgozva jártam Brazíliában, ahol láttam embereket leprával, Haitin olyan eltorzult emberi testeket, hogy nem akartam hinni a szememnek... A nehéz sorsok mellett nem tudok elmenni érzéketlenül.



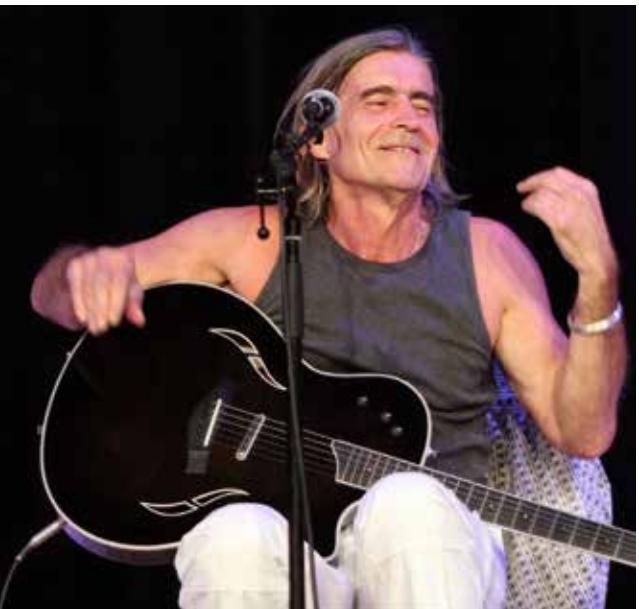
Sokan nem mernek kérni, szégyellik... vagy nem tudnak elfogadni, kiszolgáltatottságnak élik meg...

A szemérmes, nehezen elfogadót is megértem, nehéz neki is, inkább a primér pillanatot látom magam előtt, hogy a szenvedésben szolidárisnak kell lenni mindenképpen.

Van egy dalom a szóló lemezen: „Nem vagy egyedül”. Egy alföldi tanyán éltem, ami másfél kilométerre volt a szerb, illetve vajdasági határtól. Amikor az amerikaiak bombázták Szabadkát, röpcédulákat is dobtak ki, amelyekben vigasztalták az embereket; „mi jót akarunk nektek!” Ezekből az én házam udvarára is hullott. „Nem vagy egyedül, én veled érzek, ha sírsz” - szól a nótám, rájuk gondoltam, mert Szabadka nagyon közel volt, esti fényeit a tanyámról lehetett látni. A pár száz méterre lakó szomszéd Juci néni kérdeztem: nem akarnak elköltözni? Azt válaszolta: esze ágában sincs elmenni, a Jóisten vigyáz rájuk. Ez a bátorság és a hit ereje.

„Ember a világból csak a sajátod érdekel. A szükség határát ritkán hagyta el. Azontúl szintén van világ. Gondolhatod: ott gondolkod rád. S értünk a mindent jól vigyázd”. A mai környezetmegóvásra való figyelemfelhívás, a civilizációs ártalmak, az önzés egyre többünket megérint. Véleményed szerint mit lehet tenni egyes ember és társadalmi szinteken?

Nagyon nehezet kérdezel, bárcsak tudnám rá a választ. Sting 30 évvel ezelőtt egy reklámban vállalt szerepében azt sugalmazta, hogy fogmosás közben, amíg sikáljuk a fogunkat, zárjuk el a vízcapot. A világsztárt erre a reklámra felkérték, és szívből, magától értetődően



megtette. Ezek az apró kis mozaikok, amiket megtehetünk, a figyelemfelhívás és a példamutatás. A szelektív hulladékgyűjtés mozgalmába én például azonnal bekapcsolódtam, amint híre hallottam. Ha az ember saját életével példázza, hogy hogy kéne tenni a dolgokat, akkor már az egyes ember szintjén sokat tesz. Ez a legnagyobb tanítóerő szerintem, hogy nagyobb társadalmi szinteken is követőkre találjon. Szepes Mária néni, akinek szerencsére a barátja lehettem, már a nyolcvanas években sokat beszélt nekem a természettudatos-ságról. Mária néni szava engem időben elért.

„Ha ismerném az ég ezernyi csillagát, (...) Ha ismerném a föld rég rejtett titkait, Ha meglelném a tűz eltűnő lángjait, (...) Mindig csak rád gondolnék!”. Első körös értelmezésben általában a szerelemre gondol, aki hallja. Mélyebb olvasatában a transzcendens, a magasabb erő, aki megjelenik a csodás fohász-sorokban?

Nagyon szeretem ezt a dalt, gyönyörű. Szigeti Edit egykori generális kolleginánk írta 17 éves korában, volt vagy 50, amikor a Sportsarnokban újra eljátszottuk, akkor kezét csókoltam neki, és azzal köszöntem meg neki ezt az igazgyöngy dalt. Minden szó, ami fel fűzve a sorokban gyönyörű mondandó, minden benne van, természetesen a magasabb erő is, hiszen Isten mindenben jelen van.

„Ne azt kövesd, aki hátra dől, és a karosszékben a semmire tud várni. Eredj, haladj, hogy le ne maradj, és ne engedd, hogy megállítson bármi. Égni kell (...) annak, aki gyújtani akar.” Sándor, egész életedben magas hőfokon, nagy amplitúdókkal, saját célkitűzéseid szerint éltél. Ahogy írod a könyved címében; Ezt én választottam. Ezt tényleg te választottad? Volt esetleg forrófejűség is benne?

Nyilvánvalóan voltak hibás döntéseim, de hiszen az élet teljessége mozaikokból áll össze. Biztos vagyok benne, hogy voltak megfontolatlan dolgok, amiket elköttem, de olyan kardinálisakat, melyek nyomasztának, olyat nem. Mária néniem volt egy meglátása, meg is lepődtem amikor azt mondta: „Alex, kozmikus bünt nem követtél el!”

A legvégén a könyvedben is azt írod: „Minden, ami megtörtént a kedvem szerint történt, és semmi olyan vágyálmom nincs, ami kimaradt volna.” Ezek szerint a stroke-t is feldolgoztad, be tudtad építeni az életedbe?

Abszolút betudtam! Azt mondom zenészként, hogy ez az élet egy másik üteme. Szerencsére az elmúlt 70 évben az öröm futószalagján jártam, az élvezet volt a menetirány az életemben. A sok földi jó után most jött egy olyan,



hogy „kicsit állj meg és oldd meg!” Igazán belefér. [nevet] Öröm és nevetés most is van, persze másfajta öröm ez, de pl. minden áldott nap lemosdom tetőtől talpig, amihez nagyon nagy figyelem kell, mert az ember könnyen el tud esni. Fegyelmezem magam és ez óriási dolog. Millió hála azoknak az embereknek, akiknek a példájából tudtam tanulni. Elfogadom maradéktalanul, hogy valami nehézkesen megy... Egyébként az ügyetlenségemben is tudok jókat derülni.

Véleményed szerint az életigenlés a betegségből való gyógyuláshoz nélkülözhetetlen attitűd?

Alapvetően én derűnek mondanám, a kedély egy nagyon figyelemre méltó állapotának, amire hála Istennek meg is van az okom, mert annyi örömet, szeretetet, rajongást, annyi mérhetetlen kitárulkozást, őszinteséget és kedvességet kaptam és kapok, ami erő ad a mához is. A Ments Életet Alapítvány négy évvel ezelőtt felkért, hogy a zeneszerző Menyhárt Jánossal írjunk meg a közösségük himnuszát „Várnak még új csodák” címmel. Egy fillért nem kértünk, tiszta szeretetből vállaltuk. Ezután 2022. március 14-én megtörtént velem a stroke... és a betegágyamon megkaptam azt a felvételt, melyen beteg gyerekek, leukémiások és nagyon súlyos, örületesen nehézorsú kisemberek nekem üzennek, hogy „Sanyi bácsi szedd össze magad!” és hozzá olyan mimika, emberség, szeretet áradt, hogy azt hittem szétolvadok tőle. Akkor is óriási hálával gondoltam rá, milyen jó időzítés volt, hogy én tudtam előbb adni; kértek bennünket, hogy írjuk meg azt a dalt és amikor velem történt a baj, az élet abban a pillanatban viszonzotta az önzetlen szolidaritást.

Közismert, hogy Szepes Mária spirituális író-nő nagy hatással volt életedre, mély barátság fűzött egymáshoz. Neki köszönhető a spirituális megérkezése az életedbe vagy már lépkedtél az ösvényen, amikor Mária nével találkoztál?

Igen, én már 1974-ben fogékony voltam lelki dolgokra, de 1976-ban édesanyám halála sajnálatosan nyomatékosan hívta fel figyelmemet mély érzésekre, amikre egyre fogékonyabb lettem. 1979-ben Szepes Mária nével való találkozásom egyenes folytatása volt az anyám halálával kapcsolatos ráébredésnek. Attól fogva kezdtem mindent árnyaltabban látni, de ezzel párhuzamosan a dualitás, az egészséges skizofrénia volt tetten érhető akkori életemben; miközben a legsikeresebb pillanatokot éltük át a színpadon, a legnagyobb mélységben volt a szívem.

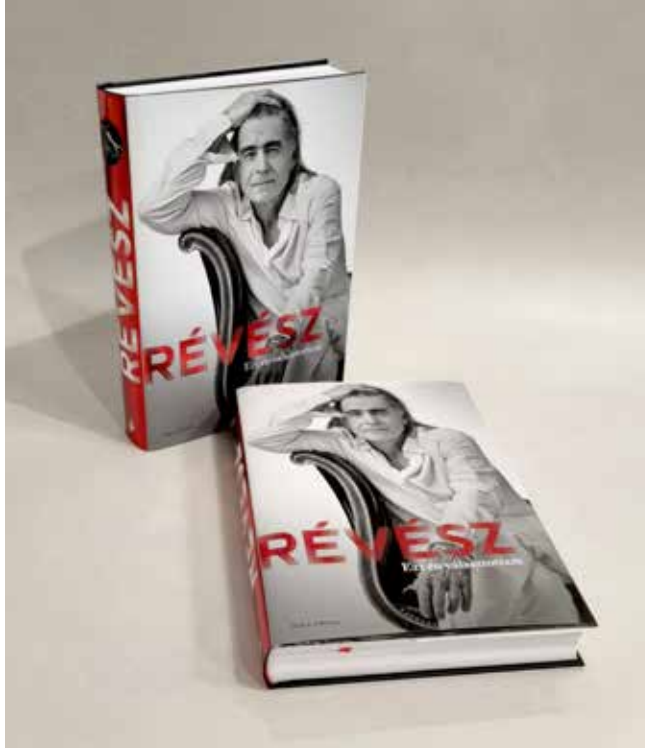
Megélni se tudtam a gyászt, egy napon volt édesanyám temetése és egy fergeteges koncertünk Török-szentmiklóson... Ennek volt valahol a következménye, hogy az édesanyám sorsa kapcsán Mária nével elkezdtek a bensőséges, négy szemközti beszélgetéseket, és hatalmas bizalom alakult ki közöttünk, amiért én nagyon hálás vagyok.

A csendre, az elvonultan élt életre is ekkortájt született meg az igényed?

Az ütem, a mi zenélési ütemünk annyira harsány volt, hogy törvényszerű volt az elcsendesedés igénye. Amikor a hangerőtől és a lázas ritmusgomolygó pillanatoktól volt telített az életünk, jött a másik ütem, kíváncsi lettem arra, mi van a másik oldalon, ahol csend és nyugalom lakozik, és nincs taps.

Őszintén nagyon érdekel, hogy egy sikeres sztár-életből hogyan lehet „kiköltözni” a csendbe? Vajon mi oka volt ennek a váltásnak az életedben?

Olyan alkatnak kell lenni, hogy abban a szent pillanatban váltani tudj, és a rákjegyű ember, amilyen én is vagyok, bír ilyen tulajdonsággal. Mária néni pszichokémiai dolgokra is felhívta a figyelmemet, ami azt jelenti, hogy a



vízjelű emberek a jégtől, a cseppfolyóson át, az éterikus finomságok felé tudnak közlekedni. Ezt a három halmazállapotot, ha rávetítem a karakteremre, van, amiben megmerevedek, van, amiben fluid vagyok, mint a folyadék, és van, amikor éterivé finomodok. A jól működő halmazállapot-változások miatt a sikerek fluid folyadékos lendülete, a dübörgés és rajongásfütt, eksztatikus kurgongatás világa után, a taps nélküli, éteri csend ténnyében is nagyon jól érzem magam. Az asztrálsűrű - Mária néni fantasztikus kifejezése ez - vagyis az érzelmi túlfűtöttség megy veled a csendbe is, de ezeket le kell rázni magadról, hogy elérjél a tökéletes csend teljességébe. Alföldi tanyámon tapasztaltam meg, hogy gitárjátékomra a csönd válaszol. Megpendítettem egy akkordot és mélységes csend válaszolt. Ez a csöndesség az igazi béke.

Megvan még a tanya?

Már eladtam, de egy olyan pesti barátom vette meg, aki azt mondta, bármikor visszamehetek. A régi bútorok még mind ott vannak, a gyermekkoromban kapott zongora is, barátom használja is őket és vigyáz rájuk, bármelyiket elhozhatnám, ha akarnám. Ha elmegyek a tanya-ra és leülök a zongora elé, komplett időutazás gyermekkorom messze ringó világába. Ez is egy sorskegy.

A sztársággal együtt járó csillogást, a fiatalságot hogyan lehet alázattal, lelkünkben hálával elengedni?

Márai Sándor, aki nekem nagy kedvencem, s a naplóiban boldogan bogarászok, azt mondta: „az ifjúságtól szépen kell búcsúzni”, azt hiszem ez nekem sikerült.

Az interjú vége felé beszéljünk a beceneveidről, a gyerekkorodról... Egy ország Sanyikája lettél, a zenész-szakmában és a barátaidnak Kölyök vagy, voltál Alex, és gyerekként Tufi, ami talán nem annyira ismert... Melyik becened a legkedvesebb?

Mindegyiket elfogadom, dinamikájában az akkori pillanatot hű lenyomatai. A Tufi becenevet apámtól kaptam, nagyon kedves a szívemnek. A gyerekkori, nem budai csodapalotánkból a Keleti pályaudvar termináljára néztünk. Negyedik emeleti lakásunk rácsos ablakába kapaszkodva néztem a vonatokat, gőzmozdonyok sokaságát, és állandóan tuffogtam. Apám további szellemes variánsokat talált ki: Tufenás, Tufec, de a Tufenás Bumbus volt a szívemnek a legkedvesebb. A Kölyök becenevet 16 éves korom körül kaptam, az Echo együttesben játszottam fél évig, ott az átlag életkor 23-25 volt, tehát magától értetődött, hogy az idősebb társaim kölyöknek szólítottak. Az Alex a külföldi utak során ragadt rám, nem őszintén szerettem, de elfogadtam, ma már egyre kevesebben becéznek így, de azért még találkozom vele. A legkedvesebb mostanában, a „Révész bácsika”, egy erdélyi pincér kislány adta, amikor szép komótosan botra támaszkodva bandukoltam. Ez is nagyon kedves a szívemnek, semmi bajom nincs vele. A bácsizás már normális a korosztályunkat illetően.

A Sanyika?

Apám szavai mindig figyelemre méltóak voltak számomra, azt mondta: „Fiam, őriült szeretetben van részed, mert a Sanyi már egy becézési fokozat, a Sanyika ennek tovább fokozása, és ez összecseng azzal, amit a koncertjeiteken is látok, nagyon szeretnek benneteket.”



Élegetett vagy-e, mindent elértél? Vannak-e színpadi vagy egyéb megcélzott álmok, amiket tervezel?

Olyan igazi, nagyon nagy nincs. Ha valaha még színpadon lesz dolgom, akkor a háromtagú zenekarommal, szelíden, békésen ülve fogunk zenélni. Nagy kegy lesz a Teremtőtől, ha ezt megadja. A könyv kapcsán, lehet, hogy még idén télen vagy a jövő év elején elszánom magam ügyvezetett Életutam találkozókra. Nagyon sok meghívás érkezett. Az erdei kirándulások nagyon hiányoznak, ugyanis nagy természetjáró, barangoló ember voltam, olykor naponta húsz kilométereket tettem meg hetente többször. De komótosan, lassan, bácsikásan most is megy.

A könyvírás gondolata hogyan-mikor született? Mondhatjuk egyfajta terápia volt? Ahogy elmesélted az egész életedet, szinte az olvasó is jelen van a helyzetekben. Ez az élménydús, különleges visszaemlékezés mit adott a jelenbeli életedhez?

Abszolút mondhatjuk terápianak is. A pécsi klinikán az egyik orvosom, Péley Iván doktor úr, egy beszélgetés alkalmával figyelmembe ajánlotta a gondolatot, hogy az írás serkenti az agytekevényeket. Az írás lehetősége már korábban is vonzott, fejben megvolt, de most tudtam elszánni magam, hiszen most időm is lett rá. Kiváló társakra találtam Derksen Gyöngyi és Bálint Csaba személyében, akik lejegyezték az elbeszéléseimet, köszönet illeti őket a magam és minden olvasó nevében. A könyv kiadójával is korrekt volt az együttműködés, hálás vagyok minden igyekezetükért.

Az interjú végén kérlek, mondd el összegezve, mi az életigenlésed?

A hit! Imádság reggeltől estig, az ész és a szív cserekereskedelme, és egymás kölcsönös segítése. A szív ösztönzéseire nagyon figyelni... Ahogy az egyik dalban énekeljük, valahol mélyen legbelül megélt, nagyon intim érzés az Isten-hit, nem kell leborulni, nem kell okvetlen klerikális módon végezni - természetesen úgy is lehet, semmi akadálya -, a lényeg, hogy beszéljess az Istennel! Emlékszem, amikor a tanya-hajnalban mentem friss tejért Juci nénihez (aki nem hagyta el tanyáját az amerikai bombázás alatt sem, az állataival ott maradt) mondtam neki: „Tetszik tudni mit csináltam az úton, amíg idejöttem? Imádkoztam.” Mire ő: én egész nap azt csinálom! Mária néninek van egy gyönyörű axiómája „A szíveddel gondolkodj, és az agyaddal érezz.” Szívvel gondolkodni... hatalmas útravaló!

Vajda Márta

Fotók: Derksen Gyöngyi, Fekete Éva, Kriskó Zoltán és Révész Sándor Hivatalos weboldal és internet

Tánc lépéseket tettem a gyógyulásomért!

Interjú Szigeti Marival

Egyre többen felismerik, hogy a kezeléseik idején valamilyen komplementer terápia felé érdemes fordulni. Közéjük tartozik Marcsi, akit nagyon sok, daganatos betegséggel megküzdő sorstársa ismer, hiszen több mint tíz éve tünetmentes, és járja az országot táncos bemutatójával.

Szigeti Marcsi a táncsal nemcsak a gyógyulását, hanem a párját is megtalálta. A táncolás és a táncpartnere a szerelme. E kettő olyan erőssé teszi, hogy egyre energikusabb, egészségesebb életet él, egyre többeknek segítenek gyógyulni a tánc által. Számtalan esélyegyenlőségi és rákellenes civil szervezetek által szervezett rendezvényen vesznek részt, sok meghívás érkezik olyan fellépésekre, amelyen részt vesznek daganatos betegségről gyógyuló hölgyek. Szigeti Marcsi vállalta, hogy elmondja betegsége és gyógyulása történetét.



Marcsi, legelőször is beszéljünk a beceneveidről! Korábban Marcsinak ismertelek, a rákellenes megmozdulásokban, közösségi médiában Maresz és ERMA táncpáros, amikre hallgatsz... Hogyan, mikor kaptad az új neveidet?

Az új becenevem a betegségemhez kötődik, 2012. április 3-án műtöttek vastagbél daganattal, melyet követően egy 12 alkalmas kemoterápiás kezelést írtak elő. A kezeléshez háromhetenként három napra be kellett feködni a Szent László Kórházba, ahol négyágyas szobában helyeztek el és a kemó időtartama alatt a kezdeti négyes csapat végig együtt volt, három szobatársam és én. Nem csak a betegségünk, a kezelésünk, de a keresztnevünk is azonos volt. Mindenki kapott egy becenevet, így lettem Maresz.

Nagy öröm, hogy több mint tíz éve gyógyult vagy. Szerinted az orvosi kezeléseket mellőzve a tánc tette ezt veled?

Ez egy nagyon jó kérdés. A 7. kemó után kezdtem el táncolni és valami furcsa érzés kerített hatalmába, amit előtte nem éreztem, nem úgy éreztem. Átjárt a zene, a rezgések, a hanghullámok. Hatással voltak rám és igen, végül is azt gondolom, hogy nagy szerepe volt a gyógyulásomban. Nem csak magának a táncnak, hanem a vele járó gyógyító közösségnek is.

Előtte is a tánc szerelmese voltál vagy a betegség vitt a táncterembe, az Újjászületés Rehabilitációs Alapítvány táncsoportjaiba, majd a színpadra?

Mindig szerettem táncolni, nézni a táncot, de sosem gondoltam, hogy egyszer én is színpadon fogok táncolni és lámpaláz nélkül, önfeledten élvezni fogom. Egy rákbetegeknek szóló újságban olvastam az Újjászületés Rehabilitációs Alapítványról, ezt követően írtam Lengéni Veronikának, a táncklub akkori vezetőjének és 2013-tól már közéjük tartoztam.

Táncokkal példát mutattok a gyógyuló sorstársaitoknak? Hogyan kovácsolódott össze ez a táncos lábú hölgytársaság?

Reméljük, hogy példát mutattunk és mutatunk, annyit mindenképp, hogy bármilyen nagy problémával, vagy betegséggel állít szembe az élet, nem szabad feladni. Meg kell találni azt, ami boldoggá tesz és élvezni, amíg lehet. Azt hiszem, hogy sajnos erre sokan csak későn jönnek rá - akár csak én. A klubban lévő hölgyek közül mindenki szembenézett valamilyen daganatos betegséggel, ez volt a közös pont és hogy szerettünk táncolni és egy sorstársakból álló közösség tagjai lenni. Nemcsak a próbákon, fellépéseken találkoztunk, voltak kifejezetten beszélgetős, lélekápoló programjaink is.

Egy pár kérdés erejéig, térjünk vissza a betegség kezdetére... Hogyan vetted észre a daganatot? Önvizsgálatot végzel, és volt konkrét tüneted, vagy szűrésen vettél részt?

Igazából azt kell, hogy mondjam, hogy nem. Sajnos nem voltam szűrésen, sőt, orvoshoz is csak akkor mentem el, amikor már muszáj volt. Emésztési problémáim voltak, de a tüneteimet is figyelmen kívül hagytam egészen addig, amíg elviselhetőek voltak és amíg el nem rendeztem az akkori devizahitelem átminősítését. Nagyon nagy szerencsém volt, az orvosaimmal és a körülményekkel is.

A diagnózis: rák... amikor ezt kimondta ezt az orvos, mit éreztél?

Még, ha sejtet is, hogy nagy a baj, nyilván más amikor egy orvos kimondja veled szemben a diagnózist. Letaglózott, hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem. De szerencsére ez a „vége a világnak” állapot nem tartott tovább pár percnél, aztán már a hogyan tovább és a lehetőségek keresése került előtérbe.

Mik következtek a diagnózis után?

Minden nagyon gyorsan történt, mivel a daganat a vastagbél belseje felé növekedett és elzárta azt, azonnali cselekvések sorozata következett. A születésnapom

után két nappal, pénteken gasztroenterológus, ledolgozós munkanap miatt szombaton CT vizsgálat, hétfőn kiértékeltek az eredményeket és kedden műtöttek. A műtét sem volt komplikációmentes, a megszokott 1-2 óra helyett közel 4 órára sikeredett. Ahogy a műtétet végző orvos mondta a lányomnak, „vérfürdő” volt. Mikor magamhoz tértem, Papp doktor annyit mondott, hogy ő már elvégezte a dolgát, most én jövök.

Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?

Igen, a műtét után 12 alkalmas kemoterápiás kezelést kaptam, sugárkezelésre szerencsére nem volt szükségem.

Hogyan viselted a kezeléseket esetleges mellékhatásait? Volt-e segítség?

A kezeléseket szerencsére jól viseltem, az egyedüli rosszullétem a 9. kemó után volt. A többi alkalommal próbáltam mindent pozitívan kezelni, hogy minden az én érdeklődésemben történjen, még táncoltam is az infúziós állvánnyal. Azt hiszem, itt kezdődött el igazán a táncsal való szerelem és az első táncpartnerem egy görgőkkel rendelkező, könnyen mozgatható infúziósállvány volt. A kemoterápia mellékhatása, ami a mai napig megmaradt, hogy megtrikult az amúgy sem sűrű hajam és emiatt azóta parókat hordok. Szerencsére volt segítségem, végig mellettem volt a lányom, masszírozott, mosdatott, segített, amiben csak tudott. De azzal tette a legtöbbet, hogy mellettem volt és fogta a kezem, ezzel erőt adott.



ÚJJÁSZÜLETÉS REHABILITÁCIÓS ALAPÍTVÁNY

Olyan daganatos betegségből gyógyuló hölgyek számára nyújt tánc révén való önismereti munkát, akik többsége mellrákos volt. Mindannyian átestek azokon a megpróbáltatásokon, ami e kórral jár. A legtöbben meggyógyulnak, legyőzik a rettegett betegséget. **A tánc révén önfeledten magukra találnak, céljuk, hogy visszazerezzék testi-lelki egészségüket és megerősödvé, segítő kezet nyújtanak azoknak, akik egyedül, magányosan próbálnak túlélni a betegségüket.** Egyik fő szempontjuk, hogy a fizikai megpróbáltatáson túl sériül az ember lelke, így egymásra találásuk jóvoltából megbeszélhetik a gondjaikat, amiket megkísérelnek feladatként fogadni. Nagyon fontosnak tartják a rehabilitációt, a nőiesség visszaszerzését. Ennek érdekében hozták létre az „Újjászületés” táncterápiás csoportjukat Budapesten, ahol rákos és gyógyult nőbetegek - kortól függetlenül - hetente egyszer összejönnek. Táncolnak (hastánc, latin tánc, vagy amihez épp kedvük van), meteoroznak, botot forgatnak.

A közeli, távolabbi környezet hogyan reagált a betegségére?

Azt hiszem, hogy ezzel és bármilyen más típusú betegséggel nem tud mit kezdeni az ember. Megdöbben, sajnálja a másikat, de többet nem tud tenni és valljuk be, hogy szerencsére amíg nem tapasztalsz meg egy hasonló betegséget a közvetlen környezetben, addig elképzelni sem tudod, hogy milyen. Ez így van jól és addig jó, amíg nem kell megtapasztania sem magán, sem a szerettein. A lányomat velem együtt letaglózta a hír, de végig erős maradt és nem hagytuk a másoknak, hogy egy pillanatra is azt gondolja, hogy itt véget fog érni az út.

Tudjuk, hogy az egyik kiegészítő módszer volt a tánc, amit alkalmaztál a gyógyulásod idején. Igénybe vettél-e más mentális, lelki, táplálkozási, mozgásterápiákat?

Részből igen, természetes étrendkiegészítőket szedtem, a lányom erősítette az immunrendszerem, ha akartam, ha nem és többféle mozgásfajtát is kipróbáltam. Illetve több, mint 50 évnyi dohányzás után letettem a cigarettát.

A táncolásban a gyógyulásra és a párodra is rátaláltál... Ez a kettő az élet igazi csodája, ugye?

Igen, valóban ez a két dolog az igazi csoda, hogy ennyi idősen megtapasztalhattam két nagy szerelmet. Az Újjászületés Rehabilitációs Táncscsoport mellett 2016-tól már egy szalontánc csoportban is táncoltam. A következő évtől pedig teljesen elcsábított a szalontánc és hozta magával a páromat is. Azóta együtt táncolunk, eleinte csoportban és három éve ERMA táncpárosként párban. ERnő és MAresz, az együttesen 160 évünkkel.

Egyetértesz-e azzal, hogy a lelki fejlődésünkhöz hozzájárul egy-egy komolyabb betegségből való gyógyulás. Neked adott-e, és ha igen mit kaptál lelki értelemben a betegséged által?

Mindenképp számot vet az ember, ha nagy betegséggel találkozik szembe és átgondol, átértékel dolgokat.

Én megtanultam elfogadni, szeretni önmagam. Ezáltal megtanultam élni, átélni, önfeledten táncolni. Már nem csak terveztem, hogy megveszem, hanem régen megvettem és hordom is a bíbor kalapot. Nem csak elmegy mellettem az élet, hanem megélem minden pillanatát. Csak azoknak az embereknek a véleményével foglalkozom, akik közel állnak hozzám, értékelem azt, amim van.

**A rák nem válogat... Nem kérdezi meg, akard-e, felkészültél-e. Csak jön, mint derült égből a villámcsapás. Gondolkodtál-e azon, hogy mi okozhatta a beteged?**

Igen, gondolkoztam rajta, azt hiszem, hogy sok összetevője van. Sosem volt könnyű életem, de akkoriban és az előtte lévő években nagyon sokat dolgoztam. Mindig bennem volt, gyermekkorom óta munkálkodott bennem egyfajta megfelelési kényszer, bizonyítási vágy. Hogy meg tudom csinálni, hogy ki tudom fizetni a hitelt, hogy talpon tudok maradni... Ami pedig szerintem a leginkább közrejátszott a betegségem kialakulásában, hogy előtte három évvel meghalt a fiam. Túlélni egy gyermeked... nem lehet feldolgozni, csak egy idő után megtanulsz együtt élni a hiányával.

És mi a véleményed arról, hogy a daganatos betegséggel való megküzdéshez miért van egyre nagyobb szükség „tapasztalati szakértőkre”, vagyis a kezelő orvosaik mellett egyre többen kérdeznek különböző „betegklubok” tagjait?

Mert a sorsközösség erőt ad, gyógyít, reménnyel tölt el, bár sokszor fájdalmat okoz. Akik benne voltak, vannak tudják, hogy ez a betegség ilyen. Jól vagy, de lehet,

hogy csak tünetmentes és lehet, hogy mindez csak időszakos. A betegklubok tagjai ismerik a saját, ezáltal a másik nehézségeit és félelmeit is és lehet, hogy ezáltal könnyebben megnyílnak és támogathatják egymást.

Van egy 12 szirmú egészségvirága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést vagy a gyógyulást... Melyik hármat választod közülük és miért?

Az első a pozitív gondolkodás, mert csak úgy érdemes élni, ha látod a szépet, észreveszed a jót és reménykedsz a holnapban. A második a nevetés, mert szerintem gyógyít. Receptre kellene felírni, az egész testre és lélekre jó hatása van. Csak írok róla és mosolygok. A harmadik mi lehetne más számomra, mint a zene, ének, tánc, tánc, tánc kifulladásig.

Mi az életigenlése, Marcsi?

Ne várj addig, amíg megérint egy komolyabb betegség, próbáld meg ÉLNI, most!

„Kezdzetek el élni legyen mit mesélni!” (Anna and the Barbies)

Vajda Márta

A gyógyulásom vezetett vissza a szakmámba

Interjú Uresch Éva gyógyulástörténetéről

Egy igen nagy rendezvényünk szervezési munkáinak dandárjában csörgött a telefonom, nem ismert szám volt, de felvettem. Van, amikor egy megkeresés jókor, jó helyen, jó passzban talál el... és amire csak igent lehet mondani, már azért is, mert közös ismerősünk ajánlotta Évának, hogy keressen meg.

Elmondta, hogy az Életigenlők magazinban szeretnének egy speciális hajhosszabbítást bemutatni, és rajtunk keresztül kapcsolatokat építeni a daganatos betegekkel, rehabilitáltakkal foglalkozó partnerekkel. Mivel mi a megelőzésben való információáramlatásban, a szűrések népszerűsítésében veszünk részt, az egészségmegőrzés lehetőségeiről, a rákellenes életmód elsajátítását mutatjuk be, így abban tudtam segíteni, hogy beszerkesztették a szolgáltatásukat a magazinba, ami épp akkor került nyomdába. Aztán találkoztunk, kölcsönös szimpátia alakult ki, és mivel a fodrászom is lett, hosszabban is tudtunk beszélgetni. Kiderült érintett a rákbetegségben, túl van műtéten, kezeléseken, rehabilitáción, jelenleg tünetmentes. Interjúban elmondja történetét Uresch Éva marketinges-fodrász.

Évi, amikor találkoztunk, meg nem mondtam volna, hogy átestél egy daganatos betegségen olyan jól nézel ki... Gondolom mindig így volt. Hogyan vetted észre a daganatot? Rendszeres önvizsgálatot végzel, és volt konkrét tüneted – tapintás, fájdalom –, amit észrevettél, vagy szűrésen vettél részt?

A történet 3 évvel ezelőtt kezdődött. Úgy döntöttem a gyerekek cseperednek, most már magamra is jut egy



kis idő és elkezdtem újra edzeni. Egyik edzés után vettem észre, hogy a mellemben van valami. Időközönként én önvizsgálatot tartottam, mint tudatos nő, de sajnos nem vettem észre hamarabb a daganatot! Nem voltak fájdalmaim, nem éreztem fáradtnak magam, sőt tele voltam élettel. Először nőgyógyászhoz fordultam, aki úgy vélte, hogy ez egy ciszta lesz, de azért a biztonság kedvéért mammográfiára küldött. Sajnos három hónapos várakozással tudtak sürgősséggel is időpontot adni. Így magán úton indultam el. Felhívtam a Duna Medical centert, ott egy hétre rá kaptam időpontot. A felvételek készítése közben az asszisztens mondta, hogy a doktornő még kér felvételeket legyek türelemmel. Akkor már sejtettem, hogy valami nincs rendben, de még mindig reménykedtem hátha csak jobb felvétel kell. A doktornő behívott a szobájába és elmondta, hogy ez szerinte nem jó, amit lát, de nem mondta ki, hogy ez daganat. Annyit mondott, hogy jó lenne mintát venni belőle. Én beleegyeztem és így egy hétre rá lett eredményem is.

Rák... emlékszel arra, hogy mit éreztél, amikor ezt kimondta az orvos?

Az nagyon megrázott. Ahogy kimondta az orvos, hogy rosszindulatú daganat, nem tudtam koncent-

rálni arra, amit mond. Az élesen bennem maradt, amikor a melleimre mutatva azt mondta, hogy ezektől itt váljon meg mihamarabb. Felajánlotta, hogy segít a következő lépésekhez megtalálni az orvosomat. Persze akkor nem fogtam fel mit mondott nekem az orvos. Miután kimentem a szobájából Andi barátnőm, - aki elkísért erre a konzultációra is - kérdő szemeire emlékszem és hogy nem vagyok jól. Kimentünk a mosdóba majd én zokogógörcsben törtem ki, neki dőltem a mosdó falának és összecsucsklottam. Nem bírtam abba hagyni a sírást, egy világ omlott össze bennem. Azt gondoltam megfelelően étkezem, sportolok, 4,5 évig szoptattam a gyermekeimet, hogy lehet ez. Majd előtört a túlélési ösztönöm, akkor én a legjobb orvoshoz fogok elmenni! Visszamentem a vizsgálóbizottsághoz, de az asszisztenssel tudtam már csak beszélni, aki Dr. Mátrai Zoltánt ajánlotta nekem, akkor ő vezette az Országos Onkológiai Intézet Emlő- és lágyszövet sebészeti osztályát. A barátaim is beindították értem a kapcsolataikat és többen is őt ajánlották nekem.

A közeli, távolabbi környezetet hogyan reagált a betegségére? Kivel osztottad meg?

A gyermekeimnek, az akkor 16 éves Ádámnak és a 13 éves Gergőnek nem akartam elmondani, nem akartam megrémiszteni őket. Gondoltam majd hamar túl leszünk az egészen és megkímélem őket ettől a borzalomtól. Majd szép lassan rádöbentem ez egy hosszú út lesz, így leültem mindkettőjük ágya szélére és elmeséltem mi fog velem történni, akkor még én sem, így ők sem tudták, hogy hogyan is fog ez történni, de megígértem nekik, hogy meg fognak gyógyítani. Elhittek nekem, így nincs más választásom.

A testvérem annyit mondott, ami akkor és ott nagyon fontos volt, bármikor, bárhol is vagyok, hívhatsz!

A párom, aki végig csinálta velem az egészet a műtétemtől kezdve. Aki a hamvaiból hozott vissza az életbe.

Csodálatos barátaim vannak, akikkel állandó kapcsolatban vagyunk, mindig számíthatok rájuk, így amikor elmondtam, hogy mit diagnosztizáltak nálam, mindenki segített, ahol tudott. Hogy jó orvost szerezzünk, majd, hogy hogyan legyenek gyorsan meg a vizsgálatok MRI, CT, amit már vinni kell Mátrai doktor úrhoz az első konzultációra, mind-mind a barátainknak köszönhetem. Volt, aki utána nézett milyen étrend a megfelelő nekem és amikor nem tudtam ellátni magam minden nap főzött nekem. A hosszantartó beszélgetések állandóak voltak. Nem hagytak magamra.

Nem beszéltem először csak szűk körben erről a barátoknak. Nem akartam, hogy sokan tudják, akkor még így gondoltam.

Milyen lépések következtek a diagnózis után?

Itt a gyorsaság nagyon sokat számít, mielőbb legyen meg minden vizsgálat, ezt halljuk, ha a rákról beszélünk. Én magán úton tudtam csak meg gyorsítani ezt a folyamatot. Az Sztk-ban kapott időpontot két hónap múlva le tudtam mondani és már Dr. Mátrai Zoltánnál ültem egy paksamétával a kezemben. Semmit nem tudtam, azt sem tudtam, mit kellene kérdezzek tőle, próbáltam utána olvasgatni a neten, de akkor még semmit nem értettem abból, amit olvastam. Megbeszéltük, hogy amíg nem tud megműteni, addig is elkezdjük a gyógyszeres kezelésemet. Nem tudtam ez mivel jár, hogy milyen mellékhatásai lesznek rám a gyógyszernek, mert a mellékhatása egy oldalnyi annak a gyógyszernek, amit azért kapok, hogy meggyógyuljak. Most akkor én ezt hogyan is kezeljem? Bevettem. Egy nyirokcsomó vizsgálatot még meg kellett csinálni a műtétem előtt, ami negatív lett, tiszták voltak a nyirokcsomók ultrahanggal. Az aneszteziológussal kellett beszélgetnem, akinek elmondtam, hogy egy előző műtétemnél hányingerem volt ébredéskor, ezért ő hányás csillapítót is kért a műtétemhez.

Mátrai doktor úrral megbeszéltük, a műtétem előtt mi fog történni velem teljes jobb oldali mastectomia mellbimbó és mellbimbó udvar megtartásával, azonnali expander behelyezésével, hogy a rekonstrukciót mielőbb meg lehessen csinálni.

Sajnos a kórházban kiderült az utolsó konzultációnál, hogy még sem lehet így a műtétem, nagyon kedvesen próbálta Mátrai doktor úr a tudtomra adni, hogy egy babérlevél alakú metszést fog helyette tenni a mellem közepére, na, itt megint elveszítettem a fonalat. Mi??? Hogy nem lesz mellbimbó és udvar sem? Miközben mentem vissza a kórházi szobám felé a folyosón





30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN

– hagyományos és természetes gyógymódok –

onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel

Reumatológia szakrendelés:
fizioterápia, masszázs

Foglalkozás-egészségügyi ellátás

Főorvos: Prof. Dr. Hegyi Gabriella MD. PhD
1196 Budapest, Fő u. 50/A
+36 1 281 30 35
yamamoto@yamamoto.hu, www.yamamoto.hu

Partnerség

ugyan úgy össze akartam csuklani, amikor közölték a diagnózist. Akkor még nem akartam, hogy egyáltalán majd észre lehessen venni rajtam utólag, hogy én beteg voltam. Hozzá kell tegyem két héttel előtte tudtam meg, hogy az egyik legjobb barátnőmnek, akivel 3 nap különbséggel születtünk, és a gyerekeink együtt nőttek fel is érintett. Ismét egy világ omlott össze bennem. Ez így minden sok volt már egyszerre! Zokogni kezdtem megint betámolyogtam a szobámba, de nem vettem észre, hogy mennyire és milyen hangosan zokogok, egyszer csak hallom a hátam mögül, hogy azt mondja egy férfihang, hogy nem gondoltam, hogy én ekkorra fájdalmat okozok Önnek. Megfordultam és Mátrai doktor úr állt ott. Elmondta, hogy ő meg akar menteni engem és ezért kell így megcsinálni ezt a műtétet. Amiben én sosem kételkedtem. Hosszasan beszélünk még, de úgy váltunk el, hogy reggel a műtőben találkozunk.

Műtöttek? Kaptál kemoterápiát, sugárkezelést?

Igen műtöttek. Mikor a műtőbe betoltak Mátrai doktor úr már ott volt, kedvesen megsimogatta az arcomat és megkérdezte megnyugodtam-e már? Mondtam neki, hogy igen és teljesen bízom a döntésében! Azt válaszolta, hogy így már neki is jobb, hogy ezt tudja. Majd elaludtam. Mikor felébredtem ott volt az ágyam mellett, ismét megsimogatta az arcomat és annyit mondott:

„A műtét jól sikerült és csak kisértam egy mellbimbóudvart magának!”

A szövettani megérkezése után kiderült nincs szükség kemoterápiára, de sugárterápiát kapnom kellett minimális adagban. A sugárterápiás orvosom Dr. Mészáros Norbert lett, aki ismét egy superman az életben. Miután Mátrai doktor úr elment az Onkológiai Intézetből ő vett át, mint onkológus orvos. A kezeléseket előtte velem is leültem konzultálni, mindent részletesen elmagyarázott és már rutinosan előre összeírtam a kérdéseimet, amire megkaptam tőle a válaszaimat. Nagy türelme van, bármit kérdezhetek tőle és még siklóernyőzött is.

Volt-e komplementer gyógymód, amit alkalmaztál a gyógyulásod idején? Igénybe vettél-e mentális, lelki, táplálkozási, mozgásterápiákat?

Mátrai doktor úr egyszer azt válaszolta nekem, amikor megkérdeztem, hogy mit szedjek, mit egyek, mit csináljak még a gyógyszeres kezelésekk mellett, hogy azt egyek, ami jól esik, tudta, hogy előtte is egészségesen érkeztem – azt csináljam, ami boldoggá tesz és minél többször.

Anyukám 20 éve küzdött meg a rák egy másik fajtájával. Tudtam, hogy a flavonoidok nagyon fontosak ilyenkor. Sok mindent az ösztrogén tartalma miatt nem fogyaszthattam, de az első évben erre oda figyeltem, hogy sok flavonoidot vigyek be a szervezetembe, majd a gyógyszer miatt elkezdtek az ízületeim nagyon fájni, amire collagent és hialuron savat szedek. A műtét után kontrollra kellett járni keddenként. Ellenőrizték a sebet, a palackjaink folyadék mennyiségét, az előre megírt kérdéseimet feltehettem, töltötték sóoldattal az expanderemet. Ez azért volt jó, mert sok sorstársal találkoztam, közülük is alakult ki barátság, akikkel lelkiileg támogattuk és támogatjuk egymást, ajánlgatjuk a mellékhatásokra és az észlelt tünetekre a megoldást.

A rekonstrukciós műtét után az izmok fájdalma, a bizonyos területek érzéketlensége, más területek hiperérzékenysége miatt Dr. Huszár Orsolya ajánlotta Brutyó Zsófia gyógytornászt, aki alapos felmérés után olyan gyógytornát állított össze részemre, amitől rohamosan fejlődtem. Segített a letapadt lapockámon, hogy a karomat kinyújtvam fel tudjam emelni, hogy ne kapjak frászt, ha a mellem belső feléhez érek.

Csodálatos barátaim közül az egyik legrégebbi barátnőm testvére Inke Gabriella, aki Utrarovid Terápiás konzulens felhívott és minden egyes héten szerdán este egy órát beszélgettünk, ápolta a lelkemet, megbeszéltük az orvosi döntéseket, a gyerekeket.

Hasonló kölcsönös segítségnyújtás során kerültem két év után egy olyan terápiás csoportba, ami az egyik mérföldkő volt a gyógyulásom útján. Szinten egy barátnőm egy évvel az én esetem után hívott fel, hogy ő is mellrák-

kal diagnosztizálták. Én rutinosan tudtam neki segíteni, hogy milyen kérdéseket tegyen fel az orvosnak, hogy dönteni tudjon, az orvos válaszai alapján. Sajnos, ha nincs ilyen segítsége az embernek nem tudja mit kérdezzen és nem is tud dönteni, mert nem tudja miről kéne döntenie, pedig életre szóló döntéseket kell ilyenkor meghozni.

Amikor tudott így ő is segített rajtam, annyit tett, hogy szólt nekem, hogy indul egy terápiás csoport. Kovács Ágnes Anna klinikai szakpszichológus, onkopszichológus létrehozott egy traumatudatos csoportot érintett nőknek. A távoli környezete egy rákbetegnek egy idő után nem azt kérdezi, hogy hogy vagy, hanem azt hogy ugye már jól vagy? Na ilyenkor már nem beszél a meglévő problémáiról nem azért, mert sértő, hanem azért, mert tudja, hogy a másik fél már nem tud vele mit kezdeni, azt szeretné, ha már jól lennél. Így egyre több emberrel már nem beszél meg, amin átmész. Ebbe a csoportba mikor bekerültem kiderült, hogy ugyan azok a problémák, kételyek, kérdések merültek fel rajtam kívül még 13 emberben. 13 csodálatos emberben. Ugyan azok a dolgok foglalkoztattak őket, ami engem is, befejeztük először még ismeretlenül is egymás mondatait. Segítettünk kibontakozni egymásnak. Ági létrehozott és segített egy olyan csoportot, akikkel alig vártuk a következő terápiát hétfőnként. Sőt miután vége lett, önálló életre kelt a



csoport és magunk szervezünk találkozókat és ugyan ott folytatjuk, ahol abba hagytuk. Nyíltan és őszintén. Erre minden rákbetegnek szüksége van. Életünk végéig ott motoszkál bennünk minden kis fájdalomra, hogy jól vagyok még vagy már aggódnom kell? A testképe a csonkolásuktól, az esetleges haj elvesztésétől egy nőnek súlyosan sérül. Ezt nem lehet egyedül megoldani, kell hozzá egy szakember egy életen át.

Egyre többször halljuk, hogy lelki fejlődésünkhöz is hozzájárul egy-egy komolyabb betegségből való gyógyulás. Neked mit adott lelki értelem a betegséged?

A csoportban kiderült, hogy az első közös tulajdonság mindannyiunkban, az, hogy mindig másokat helyeztünk magunk elé és csak az utolsó után jöttünk mi, ha egyáltalán ránk került a sor. Na ezen még mindig dolgoznom kell, de igyekszem határokat húzni és nemet megtanulni mondani, ha már nagyon fáradt vagyok. Szelektáltam sok olyan dolgot és személyt, akik csak elvenni tudtak tőlem és nem voltak képesek építeni a másikat. Rájöttem, hogy szeretet nélkül élni nem érdemes. Először a régi kedvenc időtöltéseimet, mint kertészkedés, mézeskalács-díszítés, macaronsütés, kreatív dolgok készítése mind el akartam felejteni. Nem akartam velük foglalkozni. Aztán nemhogy elhagytam még bővítettem a kedvteléseimet. Elkezdtem siklóernyőzni, biciklizni Budapesten, gyerekkoromban nagyon sokat bringáztam vidéken, florariumokat kezdtem el készíteni, szerelembe estem.

Közös szeretett marketing szakmánk világa beszippantott, majd a betegséged leküzdése után visszatértél az eredeti szakmádba... Szerinted van köze a pörgésnek, a munkamániának abban, hogy megbetegedtél?

A maximalizmust inkább sorolnám ide. A magam ostorozása, hogy valami nem teljesen tökéletes. Amikor nem tesszük ki a határainkat másokkal szemben, inkább ezt gondolom mérgezőnek.

Miért tértél vissza a fodrász szakmába?

A fodrászat már a tanuló éveim alatt is pozitív élményeket adott. Szerettem látni, hogy magabiztosan lépnek ki egy jó frizurától a vendégeim az ajtón. Folyamatosan jelen volt az életben bárhol is dolgoztam. Amikor a barátnőm beteg lett, sajnos neki kellett kemoterápiát is kapnia. Szörnyű érzés volt, amikor együtt vágtuk le a vattapamaccsá változott haját az első kemoterápiája után. Ő mindig nagyon adott a hajára, ápolta, gondozta és egy hatalmas trauma volt, hogy elveszítette. Ekkor döntöttem úgy, hogy megtanulom a hajhosszabbítást. Szerettem volna a sorstársaimnak segíteni, hogy az elve-

szett hajukat vissza tudják kapni. Az Instagramon láttam először a GoldHair szalon hirdetését, fodrászt kerestek. Akkor még nem tudtam mennyire fogom bírni a tempót, de felhívtam Kamillát, behívtott egy próbanapra és megbeszéltük a próbanap után, hogy szeptemberben kezdek. Mindkettőnknek tetszett a másik energikussága, szimpatikusak voltunk egymásnak, így el is kezdtünk együtt dolgozni. Nagyon sok nőnek a haja a nőisége is, amikor ezt elveszítik, akkor tudatosul bennük, hogy tényleg betegek. Amikor visszakapják a hajukat az gyógyulásuk egyik elősegítője. Nagyon fontos lenne ezt támogatni! Csodálatos érzés, amikor féltéken jönnek be a szalonba és veszik le majd, hogy nem szégyenkezve a parókájukat, majd mikor megkapják a természetes, emberi hajból készített haj tincseiket boldog, magabiztos, kicserélt hölgyek mennek ki az ajtón.

Kamillának tetszett az is, hogy nemcsak fodrász végzettségem van, hanem közgazdász marketinges diplomám is. Az Egy Lépéssel Több Hajós István alapítvánnyal nagyon sok rendezvény alkalmával dolgoztunk együtt. A Nő napi rendezvényt, amiben mi voltunk a házigazdák, azért rendeztük meg mert szerettük volna, hogy a hajhosszabbítás mint olyan ne legyen egy furcsa dolog manapság. A mi általunk forgalmazott hajak természetes human hajak. Esztétikus, természetes hatásuk van és sokkal kényelmesebb, mint egy parókát viselni.

Mit tartasz a legfontosabb pontnak, ún. méréldkőnek a gyógyulásodban?

Sok van az életben, de ha egyet kell kiemeljek, akkor az a pszichológiai csoportom.



Egyre nagyobb igény van arra, hogy a gyógyulók tapasztalati szakértőként erőt adjanak sorstársaiknak a saját történetükkel. Ennek a sorozatnak is ez a célja. Volt-e olyan felismerésed, amit megosztanál a most gyógyulókkal?

Én elzárkóztam az elején, hogy különböző csoportokhoz csatlakozzak, csak szakértői véleményeket akartam meghallgatni. Akkor még nem tudtam, hogy vannak olyan csoportok, ahol releváns válaszokat kaphatunk kérdéseinkre. Ilyen A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány, Hargitai Márta MELL-VÉD Facebook csoportja a Közösség az Emlődaganat túléléséért, gyógyulásunkért, életminőségért. A Mellrákinfo Alapítvány, ahol szintén szakértők adnak választ a kérdéseinkre. Úgy gondolom, az nagyon fontos, hogy tudjuk, hogy mit kell kérdezzünk, hogy tudjuk azt, hogy mire szeretnénk válaszokat kapni, mert mi nem vagyunk orvosok, nem tudjuk, hogy miben tudunk dönteni és ha információink vannak, akkor felt tudjuk tenni a kérdéseinket.

Van egy 12 szirmú egészségvirága A rák ellen... Alapítványnak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést vagy a gyógyulást... Melyik hármát választod közülük és miért?

A pozitív gondolkodást, vezetett formában is, akár segítséggel. Az örömteli tevékenységet, ami nekem a munkában a fodrászkodás, hajhosszabbítás, a rendezvényszervezés, kreatív alkotás, szabadidőmben a siklóernyőzés, ami a legnagyobb szabadság érzetet adja, a mézeskalács díszítés, amit nem amatőr fokon művelek, a torták, macaronok készítése, florariumok - kiskertjeim, a biciklizés, természetjárás, utazás, új világok felfedezése. Természetes étrend, azért, mert, ha finomakat és egészségeseket eszem a szervezetem rendben van.

Mi az életigenlésed, Évi?

Én hiszem, hogyha egy nőnek a testképe rendben van, akkor magabiztosabb, mosolygósabb, pozitívan tud gondolkodni. Ez már egy örömteli életnek a megalapozója! Ha valaki örülni tud az életnek, az túl is fog élni.

Vajda Márta



A betegek elismerése

Interjú Dr. Zádori Zoltán főorvossal, a Mell-véd közösség tanácsadójával

Az orvos-beteg közötti őszinte kapcsolat egyre többet jelent az gyógyulásokban, különösen így van ez a daganatos megbetegedések esetén. Az együttműködő, emberséges kommunikáció a beteg ember számára „életmentő” lehet. Nagy igény mutatkozik civil szervezetek által szervezett betegtalálkozókra, rák-túlélő közösségek működtetésére is.

A rákellenes ügyek, a betegutakon való kísérés társadalmi-szakmai-állami megoldásairól, a hazai rákpolitika aktuális helyzetéről, az egészségmegőrzésről, valamint a daganatos betegségben érintettek, gyógyulófélben levők és támogatóik számára létrehozott MELL-VÉD elnevezésű facebook csoportban zajló munkáról beszélgettünk Dr. Zádori Zoltán szülész-nőgyógyász, sugárterápiás szakorvossal, aki idén Szent-Györgyi Albert Orvosi Díjra vett át. A díjazottság tiszteletére munkásságáról, közhasznú tevékenységéről készítettük az interjút.

Főorvos úr, legelőször ezúton is gratulálunk Önnek a díjhoz, munkájához eredményességet, a betegekkel való jó kapcsolatához további erőt kívánunk! Jóleső érzés egy orvos munkájának elismerésére, megbecsülésére az emberek által adott díj... Hogyan fogadta a hírt a Szent-Györgyi Albert Orvosi Díjról? Mit jelent Önnek egy ilyen társadalmi elismerés?

Nagyon szépen köszönöm a gratulációt, minden elismerés nagy megtiszteltetés, jólesik az embernek. Váratlanul ért, már a jelölés is, az pedig, hogy a közönségsvazatok alapján elnyertem a díjat életem egyik legkiemelkedőbb pillanata volt. Díjaztak már feljebbvalóim többször is, itt azonban a pácienseim szavaztak elsősorban, ez visszaigazolása annak a több évtizedes munkának, amit ezen hivatás gyakorlásával töltöttem.

Szülész-nőgyógyászként dolgozik, daganatos betegekkel találkozik nap mint nap, ami nem könnyű munka. Egyáltalán lehet ezt a tevékenységet munkának nevezni?

A kérdés jogos, nagyon sokszor feltettem már magamnak is. Munka természetesen, hiszen munkahelyen, meghatározott feltételek között végzem, az azonban, hogy ez nekem nap mint nap örömet okoz az már az én szerencsém. Ennek is köszönhető, hogy a nyugdíjkorhatárt elérvén nem hagytam abba és amíg egészségi állapotom megengedi, no meg a feletteseim is így gondolják- tovább csinálom.



Óriási energiája van, hiszen a MELL-VÉD facebook csoport szakmai tanácsadója, szakértő orvosa is, amit ún. önkéntes munkában végez. Adódik a kérdés, hogyan bírja Főorvos úr?

Mint említettem, amit az ember szeret csinálni az ne fárasztó, inkább felüdülés, szellemi dopping. A kulcsa mindennek a jó időbeosztás, szervezési képesség. Minden napomat úgy osztom be, hogy mindenre jusson idő, ami fontos számomra és amit el is várnak a pácienseim tőlem.

A facebook csoportban milyen jellegű tanácsokat kérnek Öntől?

Elsősorban az emlődaganatok kezelésével kapcsolatos tanácsokat kérnek, szerencsére elég régen csinálom már ezt a tevékenységet ahhoz, hogy a kérdésekre olyan válaszokat tudjak adni, ami részint szakmailag megfelelő részint a kérdezők, illetve a többi olvasó is megérti.

Véleménye szerint ezeket a kérdéseket az érintettek miért egy közösségi médiafelületen teszik fel?

Ennek több oka is van, én azt tapasztalom, hogy a kezelőorvosoknak nem sok idejük van a betegek kérdéseinek a megválaszolására, velük csak több napos-hetes várakozás után találkozok a páciens így egyszerűbb a kérdéseket az online felületeken feltenni. Másik ok az, hogy mindenki szereti több szempontból is megismerni a problémáját, nem baj az, ha több orvos is elmondja a véleményét. Több szem többet lát.

Az egészségügyben a felmerülő kérdésekre adott kielégítő válaszokra idő nincs vagy a protokoll szerint nincs rá lehetősége egy (szak)orvosnak?

Ahogy említettem, nem sok idő van a gyógyítás közben beszélgetésre pedig erre nagy szükség lenne. A gyógyítás lényege, hogy a páciens be tudjon vonni a kezelésbe minden szempontból, ennek elkerülhetetlen része a betegekkel való kimerítő beszélgetés, a dolgok elmagyarázása is.

A betegutakon való kísérés egy jelentős megoldásra váró feladata lenne az egészségügynek... Kinek lenne a dolga, hogy ez a megoldódjon? Mi kellene hozzá?

Az a legjobb, ha a diagnózis felállítása után egy onkológus szakorvos irányítja a kivizsgálást és az onko-team elé való felterjesztést a kezelési terv elkészítése céljából. Erre a feladatra sokszor sem a háziorvos, sem más szakorvos nincs felkészülve. Előbb-utóbb be fog következni ez az ideális állapot, a területileg illetékes onkológus szakorvos veszi a kezébe a szervezést, az irányítást. A törvények most is ezt írják elő, hogy miért nem így van, azt nem tudom.



A díj 500.000 forinttal járt, amelyet Dr. Zádori Zoltán főorvos önzetlenül azon közösségeknek ajánlott fel, amelyek tagjai kampányukkal hozzásegítették az ÉLETMŰDÍJ elnyeréséhez. Meglepetés ajándékokkal a Mell-véd Közösség részéről is megköszönték a 10 éves áldozatos, önkéntes munkáját.

A 21. században az igény az emberekben megvan arra, hogy tudatosabban éljenek. Véleménye szerint van arra hely, idő, kapacitás, hogy a betegségmegelőzésben vegyen részt egy orvos?

Kell, hogy legyen rá idő, hiszen a betegségek megelőzése minden szempontból kívánatosabb, mint a betegségek gyógyítása. Ebben kell majd a legtöbbet előrelépniünk, bár eddig is már hosszú utat tettünk meg. Pár évtizeddel ezelőtt még mindenki ott dohányzott, ahol eszébe jutott, most hála az Istennek, már nincs így. Ugyanígy említhetném az egészséges táplálkozás térnyerését de a szűrővizsgálatok egyre szélesebb körét és igénybevételét. A jelenlegi helyzettel nem lehetünk elégedettek, de az irány jó. Az orvosok szerepe megkerülhetetlen, de ebben sok mindenkinek van szerepe, az oktatásnak, a médiának és az olyan elhivatott önkéntes személyeknek és szervezeteknek is mint amilyenek Önök a fáradhatatlan egészségnevelő tevékenységükkel. Itt az Önök tevékenysége sokkal fontosabb, mint azoké az orvosoké, akik esetleg megtartanak egy-két felvilágosító előadást vagy részt vesznek valamelyik Önök által szervezett rendezvényen.

A rák ellen... Alapítvány missziójaként már 1985-ben megfogalmazásra került, hogy az orvosok – kiemelten, ha daganatos betegségről van szó – az embereket holisztikusan nézzék. A test-lélek-szellem összhangja a mai orvosi szobákban vizsgálatok, kezelések idején szóba kerül(het)?

Azt szoktuk mondani, hogy nem a betegséget, hanem a beteget gyógyítjuk. Figyelemmel kell, hogy legyünk a pszichés támogatásukra, az életminőségükre, a társas kapcsolataikra és még sorolhatnám. Megfelelő családi háttér nélkül nem lehet sikeres a gyógyítás, be kell vonni a családtagokat is a kezelésbe.

Mindenkinek joga van tudni, mit tehet saját magáért és miben kérhet segítséget. Onkosegítő-hálózat kiépítését 2018-ban elkezdtük. A lényege, hogy onkológus orvosokkal összehangoltan valós igényekre épülő, hiteles válaszokat adó támaszó hálózat működjön országosan call centeres és személyes találkozás formájában is. Ön szerint a tudatos emberek egészségügyi tájékozottságához való jogának kielégítésében részt vállalhat-e egy közhasznú társadalmi alapítvány?

Természetesen, ez a dolog másként nem is képzelhető el. Az orvosok időbeosztása egyébként is szűk lehetőséget biztosít ezeknek a konzultációknak a lebonyolítására, szükség van a társadalmi szervezetek szervező munkájára.

Dr. Zádori Zoltán főorvos és felesége



Ön szerint milyen ma itthon az orvos-beteg kapcsolat? Akadálytalan az őszinte kommunikáció és az együttműködés?

Szerintem, ha nem is kiváló, lehetne jobb is de a mai orvoshiányt is figyelembe véve még éppen működőképes a rendszer, amilyen tájékoztatásra a pácienseknek szükségük van azt megkapják. Ha több lesz az onkológus orvos és munkájuk mellett több idejük marad a beszélgetésekre nyilván jobb lesz a helyzet. Erre kell törekedniük.

Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! címmel országos konferenciát szerveztünk immár két alkalommal. Azt a célt tűztük ki, hogy a Nemzeti Rákellenes Program hatékony megvalósulásáról időről-időre kormányzati, szakmai és civil körben tanácskozni tudjanak. Véleménye szerint a hazai rákpolitika az Európai Unió előírásainak megfelelően halad?

Sokan elégedetlenek a kormányzat egészségügyben végzett tevékenységével, én sem vagyok mindig elégedett. Ha azonban összehasonlítjuk a jelenlegi helyzetet a korábbi kormányzatok alatti helyzettel most lényegesen jobb körülmények között, megfelelő infrastruktúrával, gyógyszerekkel tudjuk a betegeinket gyógyítani. EU-s összehasonlításban sem állunk rosszul, szerintem a középmezőnyhöz tartozunk.

Szintén egyfajta hiánypótlásként jelenik meg a ráktúlélők találkozójának megszervezése. Van már erre is követhető, külföldről átvehető jó gyakorlat. Túlélők I. Országos Találkozója megszervezéséhez Ön szerint elérkezett az idő?

Igen, nagyon sok túlélő van, jó ötlet egy országos találkozó. Nem lesz kis munka ennek a megszervezése, de ha sikerülne annak nagy „reklámértéke” lenne.

Főorvos úr, munkái mellett jut idő szabadidős tevékenységre, pihenésre, mit tesz az egészségéért?

Rendszeresen vadászok, más szabadidős tevékenységem nincs. Fiatalabb koromban sokat sportoltam, erre részint az idő hiánya részint a mozgásszervi állapotom miatt már nincs lehetőségem. Nemsokára 70 éves leszek, érzem a korlátaimat. Egészséges életmódot élek, nem dohányzom és alkoholt sem fogyasztok, egészségesen táplálkozom. Remélem, ez még egy darabig elég lesz.

Mi az életigenlése?

Szeretek élni és hasznossá tenni magam mások számára. Mindenkinek azt ajánlom, hogy fedezze fel az életének a legélvezetesebb és leghasznosabb oldalát és ennek megfelelően tevékenykedjen.

Vajda Márta

Könnyek helyett... szűrések!

2024 tavasszal 2 helyszínen szerveztünk egészségnapokat, nyáron 3 helyszínen Béres-vitaminnapokat tartottunk

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány Könnyek helyett... szűrések! 2024. évi tavaszi programjai 2 helyszínen kerültek megrendezésre, március 23-án Kispesten, május 18-án Pécsen.

Nyár végén a Béres Alapítvány jóvoltából újabb Béres készítményekkel – Béres Szenior Plus, C-vitamin 1000, C-vitamint Herbal – ajándékoztuk meg az irodánk környékén élő csepeli lakosságot, a ClubNetCet Egyesület tagságát, valamint az Almavirág Összefogás Szövetkezet rászorulóit.

Szakorvosokkal, életmód-tanácsadókkal, egészségügyi szakdolgozókkal együttműködve nagy sikerrel zajlottak le programjaink. A szűrőnapokat támogatták a helyi önkormányzat képviselői, civil szervezetek, szakmai partnerek és a média.

Köszönjük a Béres Alapítványnak, hogy Extra Béres Cseppel és étrendkiegészítő készítményekkel támogatta rendezvényeinket, a szemnyomásmérő diagnosztikai eszköz biztosítását köszönjük az Essilor Optikának! A résztvevőket mindkét helyszínen megajándékoztunk Életigenlők magazinnal, InBody általános állapotfelméréssel, dietetikai- és rákmegelőző tanácsadással, egészségmegőrző Béres termékekkel.

BUDAPEST, KISPEST – 2024. MÁRCIUS 23.

Erőt adó sikertörténetekkel kezdtük a rákellenes évünket. A „3 gyulladás-történet 4 aspektusa” c. panelbeszélgetés a Tegyük szerethetővé a rákellenes életmódot! II. országos konferenciához kapcsolódó szekciónap volt, amelyre a kispesti egészségnap keretében került sor. A panelbeszélgetések felkért szakértőkkel és több éve tünetmentes ráktúlélőkkel zajlottak. A beszélgetésekbe lehetőség volt a hallgatóság részéről is bekapcsolódni és kérdéseket feltenni. Az Akupunktúra Rehabilitáció Alapítvánnyal együttműködve megvalósított sikeres rendezvényhez a Yamamoto Intézet adott helyszínt. A program részeként szájiüregi- és bőrrákszűrés, valamint általános állapotfelmérés zajlott a hallgatóság és Kispeszt lakossága számára. A program részeként Dr. Gelléri Ágnes pszichológus-költő „Szeretet-bibliámban lapozgatók” c. kötetét dedikálta. A szakmai napot gazdagította a „Meggyógyultam Sorstárs Képtár”, amely a Magyar Rákellenes Liga Gödöllői Alapszervezetének ráktúlélőkkel készült képkiallítása. A program megvalósulását a BGA Zrt. NEA pályázati forrásból támogatta.

PÉCS – 2024. MÁJUS 18.

A III. Városi Önkormányzati Egészségnapon 143 sorszámot adtunk ki.

Korosztályi megoszlás: gyerekektől, fiataloktól és középkorúakig át az idős korosztályig nők férfiak vegyesen 60-40% -ban vettek részt.

Bőrdaganat kiszűrés 1 főnél volt és 1 rákmegelőző állapotot talált bőrgyógyászunk.

Szájiüregi rákkiszűrés nem volt, daganatmegelőző állapotot talált a velünk szűrő fogorvos. Szemnyomásmérés során 1 főnél mért extrém magas, 27-es értéket a szemészeti asszisztens. Általános állapotfelmérés során életmód-tanácsadónk 1 főnél mért extrém magas zsigerizsír értéket.

Érdekes, hogy egy résztvevő, akinek tavaly nagyon rosszak voltak az értékei, idén újra eljött és hozta magával a múlt évi értékelését. Megfogadta szakembereink tanácsát, komoly életmódváltásba kezdett, aminek eredményeként 125 kg-ról 101 kg-ra fogyott és a zsigeri zsír értéke 20-ról 14-re csökkent. 33 mért személyből 11 főnek teljesen tökéletesek voltak az eredményei.

Alexander-technika tanárunk a tudatos testhasználatra tanította a pécsi lakosságot.

Többen voltak, akik csak a téren átsétálva álltak meg előttünk, és döntöttek úgy, hogy részt vesznek a szűréseinkben.

A nap fénypontjai a jó eredmények mellett az 5 fogásból álló (mézes joghurtkrém bazsalikomos epersalátával, currys sárgarépa krém zöldség hasábkokkal, zelleres almasaláta gorgonzola panna cottával, tonhalkrémes szendvics, pesztós-ricottakrémes szendvics) finomságok voltak séfünk alkotásaiból.

(A Rák Ellen... Alapítvány)

BÉRES ALAPÍTVÁNY VITAMIN AJÁNDÉKAI



PÉCS



PÉCS



BUDAPEST, KISPEST



BUDAPEST, KISPEST



Legek napja a Normafán és erőforrásgyűjtés csillaghulláskor Gyöngyösön

Visszatekintés az Összehangolva Alapítvány nyári eseményeire



Az Összehangolva Alapítvány célja, hogy támogassa a daganatos betegeket, a betegségből gyógyulókat és gyógyultakat testi-lelki egyensúlyuk megtalálásában.

Az alapítvány programjai olyan közösségi élményeket kínálnak, amelyek erősítik a résztvevők belső erőforrásait, és segítenek az élet új kihívásaival való megbirkózásban. A nyár során két nagyobb eseményt szerveztek, amelyek hosszú ideig rezonáltak a résztvevőkben.



ÖSSZEHANGOLVA ALAPÍTVÁNY

rendezveny@kiutarakbol.hu
szervezes@kiutarakbol.hu | www.kiutarakbol.hu

Dr. Prezenszki Zsuzsanna, az alapítvány szakmai vezetője a Normafánál szervezett napot „a legyek napjának” nevezte. Legizgalmasabb találkozások, legcukibb gyermekvasút kalauzok, legszebb séta a Budai-hegységben, legfinomabb rétes, legkedvesebb kollégák, legjobb meditáció, legmeredekebb út lefelé. A résztvevők a Gyermekvasúttal érkeztek meg, amely már önmagában is vidám, nosztalgikus hangulatot adott a nap kezdetének. Az érkezést követően egy gyönyörű séta vette kezdetét a Budai-hegység zöldellő erdeiben, ahol a természet közelsége és a beszélgetések nyugalmat és feltöltődést nyújtottak.

A program során mélyebb érzelmek is felszínre kerültek, amelyek egyéni sorsokhoz kapcsolódtak. A támogató közösségi légkör és az ÖH (összehangolva) kártyákkal folytatott beszélgetések segítettek a résztvevőknek nyíltan megosztani érzéseiket. A közös rétesezés, a meditáció és az egyszerű, mégis mély csikung gyakorlatok mind hozzájárultak ahhoz, hogy a jelenlévők nemcsak egymással, hanem saját belső világukkal is kapcsolatba kerüljenek. A nap végén, amikor már mindenki fáradtan, de feltöltődve tette meg

az utolsó lépéseket az Erzsébet-kilátó mellett, egyértelművé vált, hogy ez a nap erőt és reményt adott a további kihívásokhoz.

A másik jelentős esemény az erőforrásgyűjtés volt csillaghullás idején, amikor éjszakánként pár napig a Perseidák hullását is csodálhattuk. Ahogy az egyik önkéntesünk fogalmazott beszámolójában, „intuíciónk útján jártunk.” Ezúttal Gyöngyösön, egy forró nyári vasárnapon. Itt is Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter vezetésével indult a nap, ahol a résztvevők mélyen elmerültek saját belső világukban. Az ÖH kártyák és a művészet segítségével felszínre kerültek az eddig kimondatlan érzések. A közös munka és a csoportok közötti együttműködés lehetőséget adott arra, hogy az egyéni perspektívák különböző, de mégis összekapcsolódó formában jelenjenek meg.

A nap további részében légygyakorlatok, a természet felfedezése, valamint tánc és zene révén folytatódott az erőforrásgyűjtés. Az eseményt meditatív tánc zárta le Tófalvi Erzsébet Tófalival.

Mindkét esemény sikeresen szolgálta a közösségi élmények megélését, a lelki feltöltődést és a résztvevők közötti kapcsolatok mélyítését. Új lendülettel és erőt gyűjtve térhettünk vissza a mindennapokhoz.

A legközelebbi programunkon is szeretettel várunk mindenkit!

Fodor Krisztina



Az egészség népszerűsítését az NN Biztosító támogatja

Interjú Dr. Zsolnai Gáborral,
NN egészség üzletág vezetőjével

Az egészség menő! Hangot adunk neki címmel több közösségi csatornán követhető az a 14 részes videósorozat és 5 részes podcast, amelyet A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány indított el az NN Biztosító támogatásával.

Az NN Biztosító Egészség Üzletág vezetőjével arról beszélgettünk, hogy az NN miért tartja fontosnak az egészségmegőrzésről való hiteles információáramoltatást, miért támogat egy ismeretterjesztő sorozatot. Interjú Dr. Zsolnai Gáborral

Gábor, az NN Biztosító egészség üzletágának vezetőjeként dolgozik, orvos az eredeti szakmája, és ha jól gondolom egészségpárti... Kérem, mondjon magáról pár gondolatot.

Igen, egészségpárti vagyok és ezzel szerencsére nem is vagyok egyedül. Valóban orvosként végeztem még a múlt évezredben, de sosem dolgoztam a szakmában aktív gyógyítóként. Viszont mindig az egészségügyi határterületein tevékenykedtem különböző menedzsment pozíciókban. Voltam cégvezető kórházinformációs szolgáltatóknál vezettem az értékesítést és a marketinget, illetve az ország legnagyobb, magán-idősoththonának is voltam a szakmai vezetője. Az utóbbi éveket a biztosítási szektorban töltöttem és a fő területem az egészségbiztosítások voltak.



Az egészségmegőrzésről orvossal beszélgetni, régóta újságírói vágyam, és A rák ellen... Alapítvány igazgatójaként pláne fontosnak tartom választ kapni: vajon a mindannyiunk által finanszírozott egészségügyben melyik szinten, kinek a feladata az egészségmegőrzés mibenlétét ismertetni az emberekkel?

A válasz egyszerű, mert mindenkinek! Kezdvé a családdal, folytatva az iskolában, majd a munkahelyeken. De nem maradhat ki az állam, az önkormányzatok és maguk az egészségügyi szolgáltatók sem, legyen az állami vagy magánfinanszírozású egyaránt.

A betegségmegelőzés, a környezetünk megóvása, a tudatosságra nevelés miért csak kampány szinten kerül szóba?

Szerencsére ez már nem így van. Az állam oldaláról is szemmel látható törekvések, aktivitások vannak arra nézve, hogy a magyar lakosság egészségtudatosságát javítsák. Vannak komplex, országjáró szűrőprogramok, illetve vannak életkorhoz, betegségcsoportokhoz köthető ajánlott szűrések. Sőt tudtommal egy átfogó

szűrőprogram is napirenden van. De persze sosem elégedhetünk meg azzal, ami már működik, mert azt mélyíteni, bővíteni és fejleszteni kell folyamatosan.

Olyan sok hedonizmusra ösztönző életforma, felgyorsult életstílus van, ami ha nem is rögtön, de hosszabb távon egyértelműen kimutatottan betegségfokozó... Mit lehet tenni az egészséges életmód olyan fajta népszerűsítéséért, ami arra ébreszt vágyat, hogy le tudjunk mondani az egészségkárosító dolgokról?

Igen, valóban, sőt új problémák is jelentkeznek ezzel, gondoljunk csak a tudatmódosító szerek gyorsan változó világára, vagy például a mobilfüggőségre. De ezzel párhuzamosan van egy másik trend is – különösen a fiatalok körében –, amely szerint az „egészség menő” lett. Egészségesen táplálkoznak, sokat mozognak és odafigyelnek magukra, illetve a környezetükre. Ezt a törekvést kell támogatni, erősíteni és tovább ösztönözni. Akár különböző kedvezményekkel, edukációval, illetve példaképek állításával. Utóbbira jó példa a világversenyeken sikeresen szereplő sportolókat bemutató kampányok és a bevonásuk az egészségfejlesztési aktivitásokba.

Van, hogy önhibánkon kívül nem élünk abszolút egészségesen, mert pl. a stressz, a környezeti ártalmak napi szinten jelen vannak, viszont az időben való felismerés miatt el kell járni rendszeres vizsgálatokra, szűrésekre. Véleménye szerint a 2025. januártól kötelezővé tett szűrések bevezetése hogyan hat az emberekre?

Igen, van, talán ez az egyik legnagyobb probléma. A Covid, a háború, az infláció is mindannyiunkat érintő, most már hosszán elhúzódó módon stresszt okozó faktorok. Ezekkel napi szinten kell megküzdenünk és megoldásokat találnunk a problémákra. Ha a pirami-



sunk alján levő dolgok a létbiztonság, az anyagi biztonság nincs meg, akkor bizony nehéz odafigyelni az egészségünkre. De fontos azt tudatosítani mindenki- ben, hogy az egészségünk is a piramis alján van, csak annak nem érezzük hiányát, mindaddig, amíg nem betegedünk meg.

Sokan azt vallják, jobb minél később megtudni a betegség hírét... Miért van még mindig struccpolitika sokakban?

Ez egy szocializációs és edukációs kérdés. Régen, amikor még a súlyosabb betegségeket jóval kisebb eséllyel gyógyították, akkor ez lehetett egy stratégia. De ma már sokkal jobb, ha minél előbb fény derül arra, hogy baj lehet, mert akkor sokkal hatékonyabban lehet beavatkozni. Ezt kell sokszor elmondani, példákkal alátámasztani az embereknek és akkor meg tudjuk változtatni ezt a szemléletet.

Megragadom az alkalmat, hogy társadalmi marketingesként a vesszőparipámot most is előhozzam és megtudakoljam, Ön szerint mikor változhat az az eredendően rosszul bevezetett, majd rosszul beidegződött kommunikációs stílus, miszerint aki az orvosi rendelőbe belép, megszólításkor „kedves beteg” válik belőle... Ez valami kódolás? Szeretném hinni, hogy nem...

Szerintem ez már megváltozóban van. Ha az egészségügyi személyzet felkészült, képzett és nincs végtelen- ségig túlhajtva, akkor sokkal jobban figyel a kommunikációra. Tudtommal erre vannak központi aktivitások is már, hogy hogyan lehet ezeket a készségeket fejleszteni az ágazatban. Szóval én optimista vagyok, azaz ha a megfelelő feltételek adóttak, akkor az egészségügyi humán erőforrás nyitott arra, hogy a szolgáltató egészségüghöz illeszkedő módon kommunikáljon.



Szokták mondani az egészségtelen életvitel nem egy életbiztosítás... Az NN termékpalalettáján mely szolgáltatások ösztönzik, hogy az emberek, főleg a fiatalabb korosztály tudatos legyen az életében hozott döntésekre?

Tulajdonképpen mindegyik termékünk, illetve kapcsolódó szolgáltatásunk a tudatosságra ösztönzi az ügyfeleinket, hogy készüljenek fel a váratlan helyzetekre. Igényeik szerint több kiegészítő egészségbiztosítási fedezet közül választhatnak, hogy milyen eshetőségekre szeretnék kibővíteni az alap életbiztosításukat, de az egészségtudatosságban nagy segítség lehet az Egészség asszisztencia szolgáltatásunk. Egészségügyi kérdésekben sokszor nem tudjuk, kihez forduljunk, hol kezdjünk neki, akár panaszunk van, akár a megelőzés terén szeretnénk lépéseket tenni. Ezzel a szolgáltatásunkkal viszont ügyfeleink és szeretteik díjmentesen kaphatnak szakértői támogatást mindezekben a kérdésekben is a nap 24 órájában. És persze kiemelném a most induló szolgáltatásfinanszírozó egészségbiztosításunkat, amelyet első körben a vállalatok számára kínálunk.

A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért Társadalmi Alapítvány új stílusban, több közösségi platformon lép fiatal célközönség felé a 14 részes videófilmekkel és az 5 részes podcast sorozattal. Miért döntöttek a támogatás mellett?

Biztosítóként nem lehet fontosabb üzenetünk, mint hogy felhívjuk a figyelmet az egészségünkről való gondoskodás fontosságára. Ezen belül is szeretnénk motiválni és támogatni az embereket, hogy minél többet tegyenek a megelőzés érdekében, hiszen a legjobb, ha meg tudjuk előzni a probléma kialakulását. A Rák ellen- Az emberért, A Holnapért Alapítvány missziójának alapköve ez a fajta szemlélet, ezt a munkát szeretnénk támogatni az NN részéről.

Az NN munkatársaira jellemző az egészséges életmód? Ajánlott vagy alapkövetelmény, hogy foglalkozzanak a testi-lelki jóllétükkel? Gábor, Ön egészségesen él? Jár szűrésekre?

Igen a vállalaton belül kifejezetten jellemző, hogy foglalkozunk az egészségünkkel. A biztosító dolgozói béren kívüli juttatásként egészségbiztosítással rendelkeznek, amelyet tudatosan használnak is. Ezen túlmenően rendszeresen szervezünk egészségszűréseket,



sport- és szabadidős közösségi programokat. Egyik legismertebb, legnépszerűbb aktivitásunk talán – ahol az NN Biztosító is saját csapatokkal indul – az NN UltraBalaton futóverseny. Minden héten gyümölcsnap van az irodában, illetve elkülönített terek biztosítanak lehetőséget a relaxációra, akár munka közben is, de irodai masszázsról is van lehetőség.

Én magam is igyekszem hetente háromszor-négy-szer mozogni és egyre egészségesebben táplálkozni. Úgy alakult, hogy szükséges leadnom néhány kilót, amin elkezdtem már aktívan dolgozni. Ebben szerencsére a feleségem is támogat és nemcsak hozzátartozóként, hanem szakmailag is, mivel ő dietetikus.

A szűréseket évente igyekszem igénybe venni, ezek között komolyabbak is vannak, amelyet a személyes kockázataim csökkentése érdekében írtak számomra elő. Ezt mindenkinek tanácsolom, ahogy haladunk előre az életkorral, mert „fiatalabbak nem leszünk, ugye?!“

„A Rák Ellen... Alapítvány” ismert 12 szirmú egészségvirágának melyik 3 szirmát választja, ami a legfontosabb életterületet jelenti Önnek?

A mozgás-séta, a természetes étrend és az alvás – nekem ezek a kedvenceim.

Mi az életigenlése?

Mindig törekszem arra, hogy megőrizsem a lelki békémet és az egyensúlyt. Ha ez megvan, akkor többi már szinte jön magától.

Vajda Márta



A szemnyomás-mérés is szűrés

Interjú Németh Istvánnal, az Essilor Optika Kft. gépjártékészési vezetőjével

Egyre gyakrabban találkozunk szűrésekkel országszerte, amelyeken szemnyomás-mérést is végeznek szakemberek.

A mobil ún. Non-contact eszközzel végzett szemnyomás-mérés mire mutathat rá? Megelőzhetünk-e vele szemdaganatot? Az Essilor Optika Kft. támogatta A rák ellen... Alapítvány szűrését szemnyomás-mérő eszközzel. A cég egyik üzletágának vezetőjét, Németh Istvánt kérdeztük és ezúton is megköszönjük a támogatást!

A szemnyomás-mérés is egyre gyakoribb az egészségnapokon... nevezhetjük szűrésnek?

Igen, az ilyen jellegű mérések szűrővizsgálatnak minősülnek. Az érintésmentes szemnyomás-mérés egy gyorsan, fájdalommentesen elvégezhető vizsgálat, ami nem igényel orvosi jelenlétet sem. Természetesen, ha a vizsgálat során határérték feletti értéket kapunk, a páciens további vizsgálatra szakorvoshoz kell irányítanunk.

Milyen szembetegség előzhető meg szemnyomás-méréssel?

A túl magas szemnyomás háttérben különböző okok lehetnek, pl. gyulladások, vérzések, zárt zugú glaucoma, de akár különböző szemmel kapcsolatos daganatos megbetegedések is. Mindezek mellett az extrém magas szemnyomás glaucomás rohamot jelenthet, mely komoly fejfájással erős fényérzékenységgel, renyhe pupillával járhat. Ennek felmerült gyanúja azonnali orvosi beavatkozást igényel.



Mi a különbség, és miben különböznek az optikusok, optometristák és a szemészek?

Az optikus a szemüvegek elkészítésével, beállításával foglalkozó szakember. Az optometrista a páciens látásvizsgálatát végzi el, meghatározza a szükséges látáskorrekciós eszköz – szemüveg/kontaktlencse – paramétereit. A szemész orvos alapvetően a szem és az azzal kapcsolatos szervek problémáira, elváltozásaira ad megoldást, a szem anatómiai vizsgálatát végzi.

Az optikusokhoz szívesebben betérnek látásvizsgálatra?

Ma már szinte minden optikában jelen van a látásvizsgálat. Sokkal egyszerűbb a dolgunk akkor, ha ott készül a szemüveg, ahol a vizsgálat, mert sok paramétert össze kell hangolni a megfelelő végeredmény érdekében – fontos a jó (és nem csak divatos) keret, a szemüveglencsék, azokon lévő rétegek kiválasztása, és ebben támaszkodhatunk a szakemberek tanácsára.

Az Essilor Optika részt vesz-e kampányokban, rendezvényeket szervez a szembetegségek megelőzésének népszerűsítésére?

Cégünk rendszeresen jelen van kampányokon, szakmai rendezvényeken, de nem mindig direkt módon, gyakran csak helyi optikai üzleteken, vállalkozásokon keresztül.

(VM)



Hogyan tud segíteni az Ájurvéda a betegségek elkerülésében?



Egy probléma felszámolásának a legegyszerűbb módja az, ha az adott probléma nem is létezik. Ez a betegségeknel sincsen másként, azaz egy betegség felszámolásának is a legegyszerűbb módja az, ha a betegség ki sem alakul. Az igazi művészet nem a gyógyítás, hanem a megelőzés.

A betegségek elkerülésének lényege, önmagunk és az önmagunkkal való helyes bánásmód alapos ismerete. Az önmagunkról és önmagunk egészségesen tartásáról megszerzett információk birtokában leszünk képesek elkerülni vagy felszámolni az egészségünket veszélyeztető és károsító magatartásformákat és életvitelt. Vagyis: Az egészség ott kezdődik, ahol a nem tudás(unk) véget ér.

Az Ájurvéda, egy évezredekkel ezelőtt az indiai szubkontinensen megjelent komplex gyógyászati rendszer, aminek célja nem csupán a betegségek kezelése és felszámolása, hanem azok megelőzése a testi, a mentális és a lelki egyensúly fenntartásával. A továbbiakban kielemezzük, hogy miként segíthet az Ájurvéda a betegségek elkerülésében a megelőző konzultáció, a testalkat elemzés, a testalkathoz igazított anyagcsere és az időszakos kontroll által, mivel az Ájurvéda nem csupán a betegségek elkerülésének a tudománya, hanem az egészséges életmód kulcsa.

Megelőzés

Vitathatatlan tény, hogy akkor vagyunk/leszünk egészségesek, ha tudjuk, hogy miként kell magunktól távontartani a betegségeket. Erre akkor leszünk képesek, ha megszerezzük az ehhez szükséges ismereteket. A megelőző konzultáció feladata és lényege, azoknak az ismereteknek az átadása, amelyekkel ez megvalósítható. Az elsődleges megelőzés (idegen szavakkal: primer prevenció) egy összetett és széleskörű egészségügyi kötelesség, amelynek magában kell foglalnia az egészség megtartásához szükséges egészségügyi felvilágosítás és oktatást, az egészségkárosító magatartásformák kialakulásának megakadályozását és az egészséget támogató környezet és életforma kialakításának irányelveit. Az Ájurvéda primer prevenciója a testalkatelemzés és a megismert testalkathoz illesztett, személyre szabott anyagcsere és életmód ajánlás. Ezek fogják biztosítani azt a tudást, ami szükséges a hosszú távú és stabil egészség megvalósításához.

Testalkatelemzés

Az ájurvédikus testalkat (szanszkrit: Prakriti) meghatározása az ájurvédikus egészségügyi rendszer egyik kiemelten fontos eleme. A testalkatelemzés célja, hogy feltárja az egyén csak rá jellemző fizikai (testfelépítés, emésztőrendszer, betegségekockázatok), mentális (hajlamok, képességek, lehetőségek) és érzelmi összetevőit. A Prakriti magában hordozza az egyén maximális egészségének a mintáját, aminek a folyamatos fenntartásán keresztül valósulhat meg a maximális élethosszig tartó, aktív cselekvőképesség. Az alapvető testalkat meghatározása teszi lehetővé az egyének számára azt, hogy megismerjék és megértsék a saját testük és a mentális/érzelmi alkatuk működését. Az alapvető testalkat ismeretében meghatározhatók a testalkatba kódolt betegség kockázatok is, azaz milyen betegség típusokra hajlamosít a meghatározott testalkat. Ezek nélkülözhetetlen információk azok számára, akik felelősséget akarnak (és mernek) vállalni a saját egészségük megtartása érdekében. Olyan adatok, amelyek ismeretében személyre szabhatóvá válik az optimális anyagcsere (táplálkozás, mentális struktúrák, mozgásformák, relaxáció) és amivel drámaian csökkenthető a betegségek kialakulásának veszélye és nem mellesleg eltűnhetnek a rehabilitációra fordított költségek is.

Anyagcsere

Az anyagcsere egy összetett fogalom. Az alapvető testalkathoz igazított anyagcsere fogja biztosítani a test optimális táplálását, a testalkatnak leginkább megfelelő mozgásformákat, a napi rutin során elvégzendő feladatokat és a lelki egyensúly megtartásához szükséges ismereteket és szellemi gyakorlatokat. Az érzékszere-



veken (hallás, tapintás, látás, ízlelés, szaglás) keresztül beérkező információkat - az úgy nevezett „szellemi táplálékot” - is (mentálisan) emészteni kell, ami sokkal nagyobb kihívás, mint két lángos megemésztése és kiürítése a testből. Következésképpen, az egészségünket meghatározó optimális anyagcsere megtartásának legfontosabb tényezője a stabil, felkészült és egészséges szellemiség. Mentálisan zaklatott - stresszes - állapotban hozott, a táplálkozást, a testmozgást/relaxációt, vagy a kapcsolatrendszereket érintő helytelen döntésekkel veszélybe sodorhatjuk az egészségünket. Ne feledjük, hogy amikor a tudat feszül, akkor a test is feszül. Amikor a tudat zaklatott, akkor a test működése is zavarodottá válik. Az optimális anyagcserehez nélkülözhetetlen a tartós mentális-szellemi-érzelmi egyensúly, ezért törekednünk kell a harmónia fenntartására. Az Ájurvéda eszköztára számos olyan dologgal rendelkezik, amelyekkel ez tartósan megvalósítható.

Időszakos kontroll

A megszerzett ismeretek alkalmazásával képessé válnunk az egészségünk kézben tartására, de számolni kell az emberi természet gyenge pontjaival is. Ezek egyike: a Vágy. Uralkodni a vágyak felett komoly szellemi teljesítmény, amelynek megvalósítására az embereknek csak kis csoportja alkalmas és képes. Az evés öröme, a falánkság, az ízek utáni sóvárgás, az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a droghasználat által nyújtott mámor, a kihívások és izgalmak keresése, valamint a kényelem iránti ragaszkodás mind olyan tevékenységek, ame-





SOPONYAI JÁNOS MSC
 Ájurvéda & Longevity mentor
 +36 30 339 4345
 www.soponyaijanos.hu

lyekhez mély, elemi vágyak kötődnek. Ezek a vágyak gyakran túlnőnek az ember képességein még akkor is, ha az egyén tökéletesen tisztában van ezeknek a tevékenységeknek a veszélyeivel és a káros következményeivel. Ez van, ilyen az emberi természet. A vágyak erősebbek, mint a képességek. Ezért fontos az időszakos kontroll, aminek célja: a betegségek korai felismerése és kezelése, lehetővé téve azok további előrehaladásának megakadályozását. Ezt rendszeres szűrővizsgálatokkal vagy hatékony, páciens-terapeuta közötti kommunikációval lehet elérni. A gyakori kapcsolattartás és a kisebb egyensúlyvesztések azonnali kezelése kulcsfontosságú a tartós egészség fenntartásában. A páciens alapvető testalkatának ismeretében könnyen felismerhetők az akut, normálistól eltérő állapotok, valamint az azokat létrehozó viselkedésminták és a deviáns életmódbeli szokások. Az optimálistól eltérő, tartósan fennálló, káros viselkedésminták (mint a helytelen táplálkozás, az ártó gondolatok sokasága, ab-

normális életvitel) megszüntetésével, valamint az optimális anyagcsere helyreállításával a test önmagától képes visszatérni az eredeti egészséges működéséhez, különösebb terápiás beavatkozás nélkül. Ezért, kiemelten fontos az időszakos kontroll fenntartása, az aktív kommunikáció (páciens-terapeuta), valamint az egészséggel kapcsolatos ismeretek folyamatos frissítése.

Záró gondolatok

Minannyian tudjuk, hogy: „A tudás hatalom.” Az önmagunkról és önmagunk egészségesen tartásáról megszerzett tudás fogja biztosítani a mi hatalmunkat, a minket fenyegető betegségek felett. Az Ájurvéda komplex tudást kínál a betegségek megelőzésére, amely az egyén testalkatának elemzésére, a testalkathoz igazított anyagcserére, a preventív ellátásban rejlő egészségnevelésre és a folyamatos kontrollra épül. Ezek tudnak segíteni minket abban, hogy hosszú távon egészséges és harmonikus életet élhessünk. Az Ájurvéda azt tanítja, hogy a testi, mentális és lelki egyensúly fenntartása kulcsfontosságú a betegségek elkerülése érdekében, így az Ájurvéda által felajánlott tudás és gyakorlatok segítségével nemcsak megelőzhetjük a betegségeket, hanem egy mélyebb kapcsolatot is kialakíthatunk önmagunkkal és a természettel, ami hozzájárulhat a teljes jóléthez.



A haj is fontos...

Interjú Kamilla Akhminnal, az extra rövid hajak specialistájával

Van egy közismert Illés-dal, aminek a refrénjét talán sokak dúdolják is most, „Az ész a fontos, nem a haj”... Igen, van, amikor ez az összevetés megállja a helyét, mivel a születéskori és az időskori sajátosságok miatt el kell fogadni azt, hogy megfoszt a hajkoronától.

De van olyan élethelyzet, amiben például egy gyógyulási folyamatért „áldozza be” valaki a haját, és miután elérte a célt, akkor azt is fontos tudni, hogy a visszaszerzésére van megnyugtató megoldás. Speciális hajhosszabbítási módszert dolgozott ki és alkalmaz nap mint nap Kamilla Akhmin, a GoldHair® luxus hajhosszabbítás & Kérastase fodrászat szalonvezető tulajdonosa. Az említett módszerrel, Kamilla már 2-3 cm-es saját hajra is tud álomszép, természetes hatású hajkoronát felépíteni a vendégeinek, ami sokkal jobb alternatívát kínál a gyógyulás után a hölgyek kezelés utáni esztétikai problémájára, mint a kényelmetlen parókahasználat. Az interjúban róla és erről a különleges szolgáltatásról tudhatnak meg többet az Olvasók.

Az idei tavaszi magazinban megjelent rövid anyag után, most az őszi számban folytatjuk a sokakat betegség miatt, másokat (szerencsésebb esetben) csupán esztétikailag érintő hajtémát. Kérlek, kicsit az elején mutasd be magadat, eredetileg is fodrász vagy?

Másfél évtizede les, hogy elkezdtem haját hosszabbítani. Korábban más üzleti tevékenységet folytattam, de már akkor is az járt a fejemben, hogy hajhosszabbítással kéne foglalkoznom. Az indítást az adta, hogy anno rakattam fel magamnak póthaját, amiért akkor nagyon komoly összeget kértek el tőlem. Azóta eltem

jópár esztendő és mostanra már nem csupán az üzletet látom a hajhosszabbításban. Az évek során kiderült, hogy ez egyben egy lelki segítségnyújtás is. Főleg azon hölgyvendégeim számára, akik megküzdöttek előtte az élet harcát, de a küzdelemben elvesztették a hajkoronájukat. Sokszor hallottam ehhez hasonlókat, hogy ugyanannyit adtunk vissza lelkileg a vendégeinknek azzal, hogy meghosszabbítottuk a haját és végleg eldobhatta a parókáját, visszanyerve ezzel régi önmagát, mint az az orvos, aki segített neki meggyógyulni.

Ezzel a speciális hajhosszabbítási megoldással mikor, hol találkozta, esetleg érintettséged volt és így ismerted meg, vezettet be itthon?

Teljesen saját fejlesztés. Kb. nyolc évvel ezelőtt kezdtem el kifejleszteni. Ez akkor történt, amikor egyszer eljött hozzám valaki, nagyjából 1,5-2 cm-es babahajjal, hogy hosszabbítsam meg a haját. Akkor azt mondtam neki, hogy nem ezt, hanem még a 8-10 cm-es saját haját is lehetetlen az ismert hajhosszabbítási technikákkal megcsinálni. Láttam a szemében az elkeseredettséget és reményvesztettséget. Szó szerint könyörgött nekem, hogy találjak ki valamit, hogy megszabadulhasson a gyűlölt parókától. Akkor nemet kellett mondanom, de nem hagyott nyugodni a dolog. Néhány héttel később felhívtam, hogy kitaláltam valamit, jöjjön be és tegyünk egy próbát. Hát így indult.



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB AJÁNDÉK!

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

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



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



Magnevit Portfólió Kft.

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

A rák ellen... Alapítvány rendezvényein bemutatjuk, hogy mire képes a Magnevit-, Oxivit-kezelés



Mi a szolgáltatás lényege, mitől speciális?

Nagyon sok hölgy hajának fogyatkozásával párhuzamosan a nőiessége és az önbizalma is sérül. Ennek orvoslására rengeteg időt töltök a mai napig is tanulással és kísérletezéssel, a GoldHair® Special XS hajhosszabbítási és hajdúsítási módszerem továbbfejlesztésével. Így lehetővé vált, hogy az extra rövid hajú vendégeimnek is gyorsan (egyetlen nap alatt!) vissza tudom adni a nőiességét és ezzel együtt az elvesztett önbizalmát. Emiatt nincs szüksége egyáltalán, vagy csak nagyon rövid ideig kell hordania a kényelmetlen és sok tekintetben problémás parókat annak, aki időszakosan részleges, vagy teljes hajvesztés miatti esztétikai problémával szembesül.

Egyedi módszeremmel immáron több száz olyan hölgynek tudtam segíteni, akiket más hajhosszabbítók (módszerem ismeretének hiányában) nem tudtak elvállalni. Ennek a speciális ismeretnek az átadását ajánlom fel a GoldHair Hajhosszabbítás® Akadémián nálam tanuló fodrászoknak, hajhosszabbítóknak 8-12 hetes, intenzív képzés során.

Tudjuk, hogy vannak élethelyzetek, amikor el kell tudni fogadni azt, hogy a hajminőség megváltozik. Kiknek, mikor ajánlott igénybe venni a hajhosszabbítást?

Nagyon sok 40+-os vendégünk van. A hormonális változás sok nőtársunkat érinti, ami elvékonyodó hajban, jelentős volumenvesztésben, vagy ami még inkább szembetűnő, lokális kopaszodásban nyilvánulhat meg. Sok nő egy ideig észre sem veszi, hogy hátul már itt-ott kilátszik a fejbőre is. Sokaknak tapintatból talán nem is mondják. De nyilvánvaló, hogy ez a jelentős esztétikai probléma kihathat

akár a szexuális élet területére is. A tévhitekkel ellentétben, a szakszerű hajhosszabbítás nemhogy nem károsítja, hanem inkább megerősíti a saját haját. Nagyon sok vendégünk tapasztalatból mondja, hogy a póthaj alatt nemcsak megerősödött, de gyorsabban is nőtt a saját haja. Persze a szakszerű kivitelezésen óriási hangsúly van. Hiszen nagyon sokan gondolják és nevezik magukat hajhosszabbítóknak. Pedig sem a technikai tudás, sem pedig a felhasznált alapanyagok minősége nem jogosítaná fel őket erre.

Egy daganatos betegségből felépülő ember számára nagyon fontos, hogy az életminősége, az esztétikai megjelenése visszatérjen. A szolgáltatásokat elérhető (egészségpénztári és/vagy TB) támogatott formában?

Sajnos jelenleg nem.

Tervezték-e a jövőben lépéseket tenni a szolgáltatás kedvezményes igénybevehetőségéért?

Igen, de ami ennél is fontosabb, hogy az árainkat igyekszünk úgy kialakítani, hogy megfizethetővé válhasson ez, az amúgy alpból nem olcsó szolgáltatás. Mi kizárólag top minőségű hajakkal és alapanyagokkal vagyunk hajlandók dolgozni. A csúcs minőségű hajak beszerzési ára azonban magas, amit nem tudunk befolyásolni. Ezért az árképzésünkben a szolgáltatási árainkat tettük olyan kedvezővé, amennyire ez a mai gazdasági környezetben csak lehetséges. Emiatt mondhatjuk bátran, hogy vendégeink csak annyit fizetnek ezért a bonyolult és komplex szolgáltatásért, mintha igénybe vettek volna valamely kompenzációs támogatást.

Sok érintett hord kemó után kényszerűségből parókat. Azt mondtad most és már egy előző interjúban is, hogy a paróka viselése számos problémát generál. Mik ezek?

Aki még soha nem hordott parókat az el sem tudja képzelni, hogy mennyi macerával jár. Furcsának tűnhet, de a paróka télen hideg, nyáron pedig meleg. A paróka tehát nem olyan, mint egy meleg sapka, ami télen védelmet



KAMILLA AKHMIN
szalonvezető, tulajdonos

+36 30 526 2892 | <https://goldhair.hu>

nyújt a fejnek. Nyáron viszont befülledhet alatta a fejbőr, hiszen a legtöbb paróka nem emberi hajból, mégcsak nem is természetes alapanyagokból (pl. selyem) készül, hanem szintetikus szálakból. Persze vannak természetes alapanyagúak is, de azok nagyon drágák. Egy kiváló minőségű, emberi hajból készült, igényes paróka ára elérheti, vagy akár meg is haladhatja a 2.000 Eurós piaci árat, ami átszámítva kb. 800.000.-Ft. Az árán kívül a paróka ráadásul okozhat nagyfokú bizonytalansági érzést is a viselője számára, ami plusz lelki megterhelést ad, a betegségen felül. Mi van ha félrecsúszik?, mi van ha meglátják rajtam és kellemetlen kérdéseket tesznek fel?, stb. A parókat ráadásul speciális módon kezelni kell. Ezen felül este kényyszerűen lekerül a fejről és az esti fogmosásnál és az ágyba fekvé is a nem kívánt arc tekint vissza ránk a tükrökből.

Milyen megoldások léteznek ezekre a problémára?

Az előbb említett problémákkal ellentétben, a meghosszabbított haj esetében, a póthaj nem kerül le a fejről és pontosan úgy viselkedik, mint a saját hajunk.

A GoldHair hajhosszabbítás az elmúlt tíz évben Magyarország hajhosszabbítási piacának egyik vezető szereplőjévé vált. A „Hajhosszabbítás A-Z-ig, Minden, amit tudnod kell és amit titkolnak előled” c. könyv szerzőjeként is, valamint hairstylist, hajhosszabbítási szakértőként is ismert, elismert vagy. Milyen jövőbeli terveid vannak ezen a piacon, Kamilla?

Céлом, hogy közösen, franchise rendszerben megtöbbszörözhesük magunkat. Szeretném növelni azon szakemberek számát, akik az átadott tudás révén képessé válnak arra, hogy speciális, esztétikai hajproblémában érintett hölgyeknek is tudjanak segíteni. Szeretném minél több helyen elérhetővé tenni a megoldást jelentő szaktudást és ezáltal együtt kicsit jobbat tenni a világot.

Fodrászatba, barber shopokba járni manapság egyre inkább az igényesség egyik fokmérője nők, férfiak esetében is. A divatos külsőségek az ápoltságot mennyiben határozzák meg?

Erre csak röviden szeretnék válaszolni. Tudjuk, hogy az ember fokmérőjeként nem a ruhát, vagy a kinézetet kéne alapul venni. Azonban mai világunk értékrendjét alapvetően más szempontok határozzák meg. Bizonyára Te is hallottad már azt a nézetet, hogy:

„Nem elég jónak lenni, jónak is kell látszani!”. A kérdés, hogy mennyire van valaki ráutalva arra, hogy a mainstream társadalmi elvárásnak megfeleljen, vagy felvállalja-e azt, hogy szembe megy az egyre általánosabbá váló nézetekkel.

Az egészséges kinézet a fontos... Ha valaki nem tud haladni az aktuális hajtrendekkel az másodosztályú polgár?

Azt gondolom, hogy az erre a kérdésre adható választ már érintettem az előbb. Nem kéne, hogy így legyen. De...

Mennyire tartod fontosnak az egészségmegőrzést, mit teszel, hogy megelőzd a betegségeket?

Az egészségmegőrzés nyilvánvalóan nagyon fontos minden ember számára. Azonban addig, míg komoly baj nem ér valakit, hajlamos ezt félvállról venni. Sajnos én sem teszek meg mindent e téren, és erre nem lehetne mentség az sem, hogy a munkám és a hozzám forduló vendégeim nagy száma miatt, szinte alig jut idő magamra.

Mi az életigenlése, Kamilla?

Akinek küldetése van a világban, annak nyilvánvalóan erős életigenlése is kell, hogy legyen. Ez most lehet, hogy talán így nagyképűen hangzik. Azonban azt gondolom, hogy az mindenképpen egyfajta küldetést jelent, ha valaki akar és tud is segíteni azon embertársainak, akiket megpróbált az élet, s emiatt, a gyógyuláson túl, szükségük van az önértékelésük, önbizalmuk helyreállítására.

Vajda Márta



Korai felnőtté válásban rejlő csapdák és lehetőségek

vagyis a koravén kisgyerekekből mindenképp felelősségvállaló felnőttek lesznek?

Interjú Bibók Bea pszichológussal



Fotó: Révai Sára

Több éve szervezünk Gyöngyös Lakói számára – főleg a lelki egészség témakörében – ingyenes előadásokat a Civil Fészekben, PÉNTEKEK néven.

Azt tudjuk, hogy a test és a lélek szoros összefüggéséről árulkodnak a pszichoszomatikus panaszok. Azt meg érezzük, hogy az un. modern kor egyre inkább elmélyíti a kedvezőtlen folyamatokat. A napi rohanás, a rövid határidők, a magánélet zárójelbe tétele, a gazdasági környezet változása, a kiszámíthatatlanság, stb. egyre inkább meghatározza létünket.

Az szociális szintek diszfunkcionálása, a családi szocializáció gyakori zavara sok-sok szinten megmutatkozik, a köznapi életben egyre inkább csökken az embertársainkkal szembeni elfogadás. Nincs elegendő türelmünk egymás felé, de még a családtagjaink felé se. A valós vagy vélt sérelmek kivetítése hétköznapi jelenséggé vált. És ha még egy tragédia is megüli a családot... Ezen folyamatok valamelyikének csíráját a saját életünkben tudatosítással tudjuk nyakon csípni, ehhez azonban szükséges a megfelelő információ és a támogató környezet. Ezek az indokok hívták életre Gyöngyösön a PÉNTEKEK előadás-sorozatát, melynek egyik előadó-vendége Bibók Bea pszichológus, szexuálpszi-

chológus; Pár- és szexuálterapeuta volt, az ELLOPOTT GYERMEKKOR című könyve kapcsán.

Maga a könyv parentifikáció jelenségével foglalkozik – önfeláldozás gyerekkorban, felnőttkorban és a párkapcsolatokban. Úgy gondoltuk, hogy ez a téma sokunkat megérint majd, és nem csalódtunk. Nagyon sokan voltak kíváncsiak a Libri sikerlistáján méltán első helyen lévő könyv írójára és gondolataira.

A parentifikáció mint idegen szó - kifejezés arra a jelenségre utal, amikor a családi szerepek felcserélődnek, és a gyerekekre olyan feladatok hárulnak, amelyek nem az életkoruknak megfelelő felelősséggel járnak. Ilyenkor a gyerek „kis felnőtté” válik, akinek az a láthatatlan küldetése, hogy érzelmileg és fizikailag kiegyensúlyozza a családot. Ezeknek a gyerekeknek ellopják a gyerekkorát, aminek hosszú távon káros hatása van a felnőttkori és párkapcsolati működésre.

És megérkeztünk oda, hogy miért is javasoljuk a könyv elolvasását Mindenkinek, hiszen részben önvizsgálatot is tarthatunk, hogy az emberi kapcsola-

tainkban való működésünk mögött áll-e a jelenség; illetve az is fontos, hogy szülőként tudatosítsuk, hogy milyen következményei vannak – lehetnek annak, hogy ha a gyermekünkre nem az életkorának megfelelő terheket, feladatokat hárítunk. Vagy esetleg a gyermekünk valamit érzékelve tudattalanul elkezdi kiegyensúlyozni, és magára vállal olyan fizikai és lelki feladatokat, amelyeket nem kellene, de az egyik vagy mindkét szülő nem lát el, vagy nem vesz észre.

Az ELLOPOTT GYERMEKKOR című könyvemben a bemutatott esetek és a kötet utolsó fejezetében található gyakorlati feladatok révén tudatosítani szeretném a megtanult gyermekkori működést, hogy az önreflexió fejlesztése által elérhető legyen egy önazonosabb, boldogabb, kiegyensúlyozottabb élet. Mivel rendszerszemléletű pár- és családterápiás gondolkodás jellemez, ezekből a tapasztalatokból építkezve írtam, így a könyv segít tudatosítani, lehetővé teszi, hogy hátrébb lépve képesek legyünk objektíven szemlélni a gyereket, aki egykor mi voltunk. Hiszem, hogy képesek leszünk felismerni azokat a sémákat, melyek már nem támogatnak minket, és segít ezeket le is rázva teljesebb életet élnünk.



Ha valaki szülőként ráébred, hogy a saját gyermekét parentifikálja, akkor már borítékolható, hogy koravén kis felnőttként éli majd le a gyermek az életét?

Ha észrevettük, hogy nem az életkorának megfelelően terheltük a gyermekünket mentálisan, akkor az már fél siker, és van vissza út. A lényeg, hogy másképp kezdjünk el kommunikálni. Ne fogalmazzunk meg állandóan elvárásokat, ne mindig csak kritikával illessük, hanem dicsérjük is a gyereket, adjunk pozitív visszajelzést, engedjük meg, hogy gyenge legyen, gyerek legyen. Ne osszuk meg vele az életkorának nem megfelelő ügyeket: ne beszéljünk se munkahelyi, se magánéleti nehézségekről neki.

Korai felnőtté válásban nemcsak csapdák, hanem lehetőségek is vannak, hiszen amikor a parentifikáltak jellemzőiről beszéltél, nagyon sok jó tulajdonságot is említettél az előadásodban. Az un. koravén kisgyerekekből mindenképp felelősségvállaló felnőttek lesznek?

Természetesen nem lehet általánosítani, nem tudhatjuk, hogy a negatív gyermekkori élmények mennyi negatív és mennyi pozitív megküzdési stratégiát generálnak. De tény, hogy a parentifikált felnőttek sikeresek, kitartóak, megszokták a nagy terhelést, megoldás-központúak és empatikusak is, vagyis egyértelműen jól funkcionáló emberek a mindennapokban. És valóban, a felelősségvállalásban is kiemelkednek, illetve a fő jellemzőjük, hogy könnyebben azonosulnak a másik ember szükségleteivel, mint a sajátjukkal. Ez az oka annak, hogy a párkapcsolatban egy parentifikálttal roppant kényelmes az élet.



Fotó: Juhász Fruzsina

Miért rendkívül megterhelő parentifikáltként élni, ha egyszer a környezet visszajelzései alapján értékes barát, társ, munkatárs?

A parentifikáltak a racionális területeken nagyon sikeresek, hiszen általában az egész gyermekkoruk úgy telt, hogy – az életkorukhoz képest – komoly feladatokat kellett megoldaniuk. Felnőttként a kihívásokat sem érzik így nehéznek, óriási rutinnal megoldásközpontúak, viszont abban nem tudnak fejlődni, hogy képesek legyenek önmagukhoz érzelmileg kapcsolódni: nem sajnálják magukat, nem érzik azt, hogy mennyire nehéz nekik, gyakran felnőttként sem tudnak segítséget kérni, nem tudják feljogosítani magukat arra, hogy nekik is lehetnek igényeik. Ők inkább megoldják egyedül a problémáikat, miközben mások szükségleteit kielégítik – sokszor akár úgy is, hogy a másik fél nem kéri. Végül egyetlen személy marad, akihez egyáltalán nem tudnak kapcsolódni: ez pedig saját maguk.

A gyakorlati képességük tehát hiába nagyon fejlett, érzelmi síkon számos problémájuk van.

Akkor jönnek terápiába, amikor már halálosan el fáradtak, kiégtek egy párkapcsolatban, és fogalmuk sincs, mi a bajuk, csak azt érzik, nem bírják tovább. Mivel nem húzzák meg a saját határaikat, mindenkinek megpróbálnak megfelelni, túlhajszolják és ezzel egy időben teljesen kiégetik saját magukat.

A kék színű ELLOPOTT GYERMEKKOR könyv rendkívüli segítség a tudatosításban, és nagy öröm, hogy november óta már újabb könyvedből fejlődhetünk, mert megjelenik a piros színű ELLOPOTT FELNŐTTKOR című köteted. Ez a munkád segít abban, hogy rendszerszinten lássuk és értsük, hogy mi történik a családban. Az új, piros kötet, ami leginkább az érzelmileg éretlen, vissza-



Fotó: Juhász Fruzsina

tartott gyerekekről szól, akiket a szülők ajnároznak, elkenyéztenek, egyszóval infantilizálnak, így a családban gyakran kettős mérce alakul ki. A parentifikált nem érti, miért van az, hogy a testvére a kedvesebb gyermek, az, aki minden segítséget megkap a szülőktől, ő pedig az, akivel nem foglalkoznak és mégis természetes, hogy kiválóan teljesít. Ebből fakadóan a testvér lesz a benntartott gyermek, aki nem válik le a szülőről. A piros könyv, az ELLOPOTT FELNŐTTKOR kiegészíti a parentifikációról szóló kék könyvedet, így sokkal egységesebben lehet érteni a családi jelenségeket. Hiszem, hogy legalább olyan sikeres lesz, mint a kék könyv!

Én szeretem ezt a piros könyvet is, nagyon mélyről jött, miközben írtam, sok érzést éltem át.

Bízom abban, hogy az olvasókban is megszületik a bizonyosság és a megértés, és talán a szorongással élők, vagy különböző függőségtől szenvedők is érteni fogják a miérteket, azt, hogy a szorongás gyökere legtöbbször a szülővel kialakított túl szoros, szimbiotikus kapcsolat, amiben nincs levegővétel.

A piros könyv egy megértéssel teli lehetőség és remény a felnőtt élethez. Szülőként egy gondos sorvezető, mire figyeljünk a gyermekeink nevelése közben!

Aradi Mária



Fotó: Révai Sára

Kölcsönkenyér visszajár...

Jákob és Ézsau története tükrében

Tudja-e az olvasó, hogy a gyakran emlegetett, „aki másnak vermet ás, maga esik bele”, a „karma utol ér”, „kölcsön kenyér visszajár” szólások, mit jelentenek, honnan erednek? Olyan élethelyzetek ezek, amiben „osztályisméltésre ítéltünk”.

Ezek a szent könyvek ihlette közmondások a szellemi hatás ellenhatás törvényéről szólnak, azaz amit teszünk jól vagy rosszat, az ok-okozatlánlatban visszajáratjuk ugyanazt, ugyanúgy, vagyis ki mint vet, úgy arat.

A szólás abból ered, hogy mint ahogyan a kölcsönért kenyéret is illik megadni, a kapott bántás is választ érdemel. „Szemet szemért” alapon, visszajáratjuk majd a továbbiakban Jákob és Ézsau történetében. Archetipikus a testvérek története, nemcsak a Bibliában, más népek mitológiájában is megtalálhatók, két jellemző példa Romulus és Remus, Széth és Ozirisz mítosza. Az elsőszülött a legmagasabb szakrális szinten az Isten fiát jelképezi, az őshagyomány szerint őt jeleníti meg földi szinten az elsőszülött.

Az ősbűn melegágya a családban van, ahogy történt ez az első bibliai családban is. Nyughatatlan, kóbor lelkek lettünk, mint Kain, vándorlunk óráról órára, egyik tudatállapotból a másikba, világkorszakról világkorszakra és a kölcsönkenyér olyan élethelyzet formájában kapjuk vissza, amelyben nem álltunk helyt, osztályisméltésre ítéltünk, hogy javíthassunk. Addig kerül elénk az elbukott életvizsgahelyzet, amíg sikeresen megfelelünk: „alázattal különbnek tartjuk a másikat”. Itt jutunk el egy ismert bibliai testvérkonfliktushoz Jákob és Ézsau történetéhez. Ézsau az elsőszülött, aki haza térve a vadászatból Jákobnak eladja elsőszülöttségi jogát egy tál lencséért, mert annyira éhes. Ézsau pillanatnyi ösztönkésztetéséért. egyenesen elherdálja, semmibe veszi az isteni rendet. Aztán Jákob, aki anyjuk, Rebeka kedvence volt, anyai biztatásra Ézsau szőrébe öltözve gyengén látó apját megtéveszti és úgy csalja ki az elsőszülöttségi áldást is, ami jelentős előnyhöz juttatja őt és utódait.

Itt időzzünk el egy kicsit: Rebeka, az anya kedvencével a kisebb testvérrel cselszövést tervel ki a nagy testvér rovására és kisemmizik. Kedves olvasó, így van

ez ma is, sajnálatosan sok családban, mert az társadalmunk ős- és alapsejtje, rendszerint itt kezdődik az ármány és itt is kell megszűnnie. Nagy az anyák felelőssége, mivel nekik, a családi tűzhely őrzőinek nemhogy elfogultaknak nem szabad lenni, hanem pont nekik kellene a meglévő ellentéteket kisimítani.

A kárvallott nagy testvéreknek meg kell értenie, hogy sérelmeiket ne torolják meg, ne legyenek bosszúállók, ha meg nem valami gladiátorok, akkor ne emésszék magukat, ne meneküljenek elfojtásokba. Bocsássanak meg és szeressenek és ha ehhez segítség kell forduljanak terapeutához. A manapság elterjedt hellingeri családállítások is a mély gyökerű, rossz családi viszonyok, a szülő-gyerekek között kialakult problémák megoldására honosodtak meg, többen az olvasók közül bizonyára hallottak vagy jártak is egy-egy programon.

Ézsau megbánta hanyagságát, de nem azt, hogy az Úrnak fájdalmat okozott, hanem az elvesztett áldás előnyeit siratta. Nem jutott belátásra, hogy kiszálljon, a bosszú körforgásából, éveken át. Üldözte öccsét. Jákob pedig a megtévesztésekkel a mai napig az elsőszülötteket hozta szorult helyzetbe, az elsőszülöttek szolgálják ki, kényeztetik a kisebb testvéreket, a családban őket használják ki, mégis gyakran ők húzzák a rövidebbet, egyszóval viszik el a balhét. A kölcsönkenyér Jákob azonban visszajáratja; szinte egész életében Ézsau elől menekült. Ám ő volt a választott, de bűnösebb, aki megtalálta a megbánás és megértés helyét és idejét Ézsauval ellentétben.

A felébredés, megvilágosodás és megtérés a kulcs. Ki kell szállni a hetediziglen való bűnhődés, - ez a bűnhődés; újabb bűnök elkövetésének láncolata -, a rossz karma ördögi köréből, hogy nem toroljuk meg gyermekeinken a szüleinktől kapott sérelmeinket. Kiszállunk a bosszú, szeretetlenség körforgásából és a megértés, a szeretet és megbocsájtás útjára lépünk, akkor vehetjük Isten ezeriziglen tartó áldását.

Batári Gábor



Összehangolva Alapítvány daganatos és krónikus betegekért

Erőt adunk gyógyulásodhoz

Az Összehangolva Alapítvány története és küldetése

A daganatos betegség olyan, mint egy hirtelen földindulás, amely egy pillanat alatt megváltoztatja az életet. A diagnózis hallatán a beteg gyakran eszköztelennek, kiszolgáltatottnak érzi magát, elveszve az orvosi kifejezések és kezelési lehetőségek útvesztőjében.

Az Összehangolva Alapítvány küldetése, hogy daganatos és krónikus betegeket támogasson: pszichés segítséget nyújtson, valamint közösségi élményeket biztosítson számukra, amelyek segítenek felfedezni és megerősíteni saját belső erejüket. Hiszen a rák ma már nem egyenlő a halállal – a pszichés támogatás és az érzelmi stabilitás kulcsfontosságú a gyógyulás folyamatában.

Az Összehangolva Alapítvány célja, hogy olyan eszközöket és módszereket adjon a betegek kezébe, amelyekkel aktív szereplővé válhatnak saját gyógyulásukban. Programjainkon – legyenek azok csoportos foglalkozások vagy egyéni konzultációk, személyesen vagy online – a résztvevők megtanulják felismerni a belső erőforrásaikat. Ez az erő lehetőséget ad arra, hogy a betegség elszenvedőjéből aktív alakítótá váljanak, és megtapasztalják, hogy van kiút a nehézségekből.

A pszichoonkológia szerepe a gyógyulásban

A rákos betegségek kezelése az elmúlt évtizedekben hatalmas fejlődésen ment keresztül, legyen szó biológiai terápiákról, célzott kezelésekről vagy immunterápiákról. Azonban a fizikai kezeléseknél egyre nagyobb szerepet kap a lélek támogatása is. A pszichoonkológia olyan tudományág, amely az érzelmi és pszichés folyamatokat vizsgálja a daganatos betegség kezelésének során. Az alapítvány ebben a szellemben nyújt segítséget – legyen szó a betegségtudat feldolgozásáról, a lelkiertő fenntartásáról vagy az életminőség megőrzéséről a kezeléseknél.

Az alapítvány programjain a betegek olyan technikákat sajátíthatnak el, mint a relaxáció, imagináció vagy meditáció, amelyek segítenek a testi-lelki egyensúly helyreállításában. Emellett különös hangsúlyt fektetünk arra, hogy a résztvevők megtanulják felismerni saját lelki szükségleteiket, és olyan eszközöket kapjanak, amelyekkel a mindennapokban is könnyen alkalmazhatják ezeket a technikákat. A cél az, hogy a betegek aktívan tegyenek önmagukért, és erős kapcsolatot alakítsanak ki a saját testük védelmi rendszerével.

Dr. Prezenszki Zsuzsanna



Dr. Tatár-Kiss Klára

A szakmai motor: Dr. Prezenszki Zsuzsanna

Az Összehangolva Alapítvány csapatát Dr. Prezenszki Zsuzsanna pszichiáter, pszichoonkológus vezeti, aki több mint két évtizede segíti a daganatos betegek lelki gyógyulását. Szakmai pályafutása során a test és lélek közötti összefüggéseket kutatta, ami végül a pszichoonkológia területére vezetete. Szerinte a legfontosabb feladat megtanulni hallgatni a szívünkre, és felfedezni, hogy a legnehezebb időszakokban is van kiút. Szakmai hitvallása Hamvas Béla gondolatai köré épül, amelyek rávilágítanak arra, hogy életünk minden szakaszában van lehetőségünk a belső fejlődésre és a gyógyulásra:

*"Húsz évesen sokat tanultam.
Harminc évesen tudtam, mit akarok.
Negyvenéves szilárdan álltam.
Ötven évesen megtanultam hallgatni.
Hatvan évesen megtanultam hallgatni a szívem szavára ...
és ezt a törvényt már nem léptem át."*

Elhivatott elnök

Dr. Tatár-Kiss Klára az Összehangolva Alapítvány új elnöke, aki kiemelkedő tudományos háttérrel és több mint 25 éves felsővezetői tapasztalattal segíti a csapat munkáját. Klárát 2024-ben a HR Portál a 20 legbefolyá-

sosabb magyar HR vezető közé választotta, míg a Budapest Business Journal a Top 50 HR Business Executive között említi. Munkáját a Lifegarden Példakép díjjal ismerték el, és jelentős nemzetközi tapasztalatot szerzett Magyarországon és Londonban. Az Összehangolva Alapítvány a szívügye, a test-lélek-gondolat harmóniájában hisz, és vallja, hogy az elme az éles fegyverünk, a szív az erőforrásunk, a lélek pedig a kincsünk.

A közösség ereje

Az alapítvány közössége nem csupán a gyógyulás eszközeit biztosítja, hanem egy megtartó, támogató közeg is. A csoportfoglalkozásokon részt vevők – legyenek akár frissen diagnosztizáltak, éppen kezeléseknél állók, tünetmentesek vagy gyógyultak – a sorstársak közösségének erejéből merítenek. A személyes gyógyulási történetek inspirációként szolgálnak, a közösség tagjai pedig hosszú távon is támogató háttérrel nyújtanak egymásnak.

Több mint egy alapítvány – személyes történetek

Az Összehangolva Alapítvány elmúlt négy éve alatt több mint 800 programot szerveztünk, és a visszajelzések folyamatosan azt igazolják, hogy amit nyújtunk, valódi segítség. Egyik legidősebb résztvevőnk, Tozó, aki 90 évesen is aktívan részt vesz a programokon, így fogalmazott: „Tanultam ma is sokat, jó és hasznos gondolatokat, az élethöz új tornagyakorlatokat, és a ragyogó társasággal felüdültem!” Egy másik résztvevő, Detti, aki hosszú évek óta tagja az alapítvány közösségének, így írta le tapasztalatait: „Sokat tanultam mások történetéből, jöttek megerősítések, válaszok, és jó volt, hogy néha én is segítettem másoknak...”

Az alapítvány számára ezek a visszajelzések a legfontosabbak. Minden beteg, aki megerősödvé és gyógyultan hagyja el a csoportot, erőt ad nekünk is ahhoz, hogy továbbra is folytassuk munkánkat.

Fodor Krisztina

ÖSSZEHANGOLVA ALAPÍTVÁNY

Ha úgy érzed, szükséged van egy kapaszkodóra, látogass el honlapunkra:
www.kiutarakbol.hu

Módszerek, Tudástár, Blog, Közösség,
Események – mindezek Dr. Prezenszki Zsuzsanna
pszichoonkológus szakmai vezetésével.
A Facebook-on is megtalálsz minket:
www.facebook.com/osszehangolvaalapitvany



A harmónia tudománya – A tudomány harmóniája

A Kannabinoid Medicina Alapítvány 5 éve alakult meg annak a szemléletnek a bemutatására, amivel érthetőbb mindaz, ami a szervezetünkben az endokannabinoid rendszer vezénylésével zajlik.

Az alapítvány célja az endokannabinoid rendszer tudományos leírása az egymástól függetlenül kutató diszciplínák között hidakat építve. A diszciplínák: Molekuláris biológia, Élettan, Kórélettan, Klinikai orvostudomány, Hagyományos orvoslás, Orientalista diagnosztika, azaz állapotfelmérési és karakterológiai rendszerek, Integratív medicina, Ayurvéda, Mongol-tibeti-kínai orvoslás, Magyar néphagyományok, Biofizika, Kvantumfizika, Matematika, Szakrális geometria, Bioenergetika.

Van egy közös nevező mindegyikben, mégpedig maga az ember. Az embert a maga teljességében vizsgáljuk, és bár sok kutatási irány csak a részekre lát rá, mi mégis folyamatosan és következetesen az egész élő emberi szervezetet tekintjük alapnak a vizsgálataink, megfigyeléseink során. Azt valljuk, hogy az egyes részekből a emberi egészre visszakövetkeztetni ismeretelméleti akadályok miatt nem lehet. Csak az élő emberi szervezet egésze rendelkezik azon adottságokkal, amivel a homeosztázis értelmet nyer, beleértve a belső egyensúly kibillenésének sokféle helyreállító műveletét. Ma rendszerint az élő szöveteket a környezetükből kiszakítva, denaturált, azaz elölt formájukban vizsgálják, a klinikai diagnosztikánk részben erre alapul.

A kutatásaink, méréseink, megfigyeléseink és a szakirodalom mélyreható tanulmányozása során egyértelművé vált, hogy a bennünk lévő nagysebességű információs rendszerek kizárólag az élő emberben működnek, nem annak egyes szerveiben és különösen nem a már



nem élő struktúrákban. Ezek a megfigyelések szoros összhangban vannak az ősi nagy rendszerek teóriáival, és bár nem tudjuk, hogy elődeink hogyan tettek szert olyan magabiztos tudásra, amivel ezeket a folyamatokat leírták, de a mai tudományos tézisek is őket igazolják.

A belső egyensúlyunk egyik fő mozgatója, irányítója az a molekuláris szinten felfedezett hálózati rendszer, amit ma már endokannabinoidomnak hívnak. Az elnevezése azért változott, mert a korabeli, alig több, mint 30 éves felfedezésekből levont következtetések nem állták meg a helyüket. Kiderült, hogy a rendszer lényegesen nagyobb, mint a kezdetben felfedezett pár receptor, endokannabinoid, termelő és lebontó enzimek csoportja volt. Kiterjedtek a határok és maga az értelmezés is, miszerint ez a rendszer nemcsak biokémiaiul írható le, hanem kvantumfizikailag is követhető a működése. Az endokannabinoidom az egyike azon szerves intelligenciáknak, mely képessé teszi az élő szervezetet a változó környezeti feltételek mellett is az élet magas energiaszinten tartására.

A kutatások azt igazolják, hogy a víz speciális egyedi tulajdonságai, amivel a protoplazma, az élet sejten belüli szerveződése létrejött, a kvantumfizika által feltárt erőknél engedelmesebbek, nem a mi megszokott newtoni erőinknek. A newtoni erő használata nemcsak megszokott, hanem sokáig ebből indultunk ki, azt gondolván, hogy az élet megérthető lehet ezen a szinten. Ma már tudjuk, hogy ez a doktrína elhamarkodott volt, és az endokannabinoid rendszer is sokkal bonyolultabb, és sokkal több összeköttetésben áll másféle, hasonló molekuláris alapú intelligens szerveződésekkel, például magával a sejtvázzal (citoszkeleton). Azt is tudjuk ma már, hogy a bennünk élő nagyszámú mikrobák is organikus társadalomként élnek, azaz szintén intelligens működésben szerveződnek.

A mai kutatások ezen intelligenciák megértésére fókuszálnak, amihez az akár 50 évvel ezelőtti tudományos paradigmák nem használhatóak fel, paradigma-váltásra van szükség.

Hétköznapi szintre lefordítva mindezt - az a feladatunk, hogy az eddiginél fejlettebb önismeretre tegyünk szert és megismerjük az endokannabinoidom által magas szinten szerveződő egészségi állapotot. Pontosabban fogalmazva ráismerjük az egészségesen született gyermeki létre felnőttkorban is. A szemünk előtt van a teremtés csodája minden kisedben, és meg kell tanulnunk úgy óvni őket, hogy kibontakozhasson az egészségi állapotuk, miközben felcseperednek. Okulnunk kell az ősi tanításokból, és követnünk lehet a mai felfedezéseket is.

Az egészség három alappillére az endokannabinoidom, a mikrobiom és a mitokondriális energiaterme-

lő rendszer. E három rendszer stabilitása már jóval a ma ismert betegségek megjelenése előtt megsérül, és ennek az egyik meghatározó oka a hibás értékrendszerünk és életmódunk. Az egészség 3 alappillére úgy kell gondoznunk, hogy ezzel elejét vegyünk a diszharmóniának, ami valóban minden betegség előfutára. Meg kell tanulnunk az endokannabinoidom, a mikrobiom és a mitokondriális energiatermelő rendszereink tónusának védelmét. Fel kell hagynunk a sok vegyi anyag használatával, mert ezek mindhárom rendszerünket súlyosan károsítják, és elveszik azt a potenciális erejüket, amivel képesek fenntartani a belső egyensúly magas szintjét, ami az egészségre jellemző.

Minden betegségben sérül mindhárom alaprendszerünk, de mi ezt nem is vizsgáltuk korábban, hanem a panaszokat okozó elváltozásokra figyeltünk. Bizonyosodott, hogy olyankor már elkéstünk, és ahogy





világszerte láthatjuk, minden vívmányunkkal csak azt értük el, hogy egy évtizeddel meghosszabbítottuk a súlyos betegségben töltött évek számát, nem az egészségben töltött éveket gyarapítottuk. Ha azonban az egészségre figyelünk és nem a betegségeinket gondozzuk, akkor ez a rossz irány megfordítható volna.

Ennek érdekében, fejlesztett önismerettel és sok elfeledett tudás felelevenítésével, az egészség szemléletű integratív medicina alkalmazásával képessé válhatunk újra egészségesnek lenni.

Az alapítvány ezért dolgozik, kutat és oktat. Az elmúlt 5 év során sikerült az endokannabinoid rendszerrel többféle oktatási anyagot készíteni. Ősztől a PTE ÁOK idegnyelvi és magyar évfolyamának hallgatói számára elérhető egy fakultatív tantárgy, „Bevezetés az endokannabinológiába” címmel.

Önismeretünk gyarapítása céljából ajurvédikus CBD olaj használati workshopokat szervezünk. 2025. januárjától folytatódik ez a képzési programsorozat részben idehaza, részben különféle egzotikus helyeken. Az elmúlt 5 évben számos előadást sikerült megtartani, amiben népszerűsíteni lehetett az endokannabinoid rendszerről szóló friss ismereteket, és a kenderről, mint gyógynövényről is sok helyen szó esett.

Az alapítvány adományokból tartja fenn működését. Mind a kutatás, mind az oktatás magas költségekkel jár.

Tervezünk oktatóvideókat készíteni. Az elkészült tananyagokat is egyre professzionálisabb weblapokon kívánjuk elhelyezni, amiért használati díjakat kell fizetni.

Már most is van hozzáférhető alapítványi adatbázis, ahol önismereti témákban lehet kérdőíveket kitölteni és ezzel követni a változásokat a kannabisz olajának használata során. Mindezekhez hozzáférést biztosítunk az alapítványt támogatók részére. Elérhetőek archivált előadások, információk workshopokról, előadásokról. Az első könyvet az alapításkor adtuk ki „A Kannabinoid Medicina világa” címmel. A közeljövőben szeretnénk egy újabb könyvet megjelentetni orvosikannabisz témában. Szeretnénk sokakhoz eljuttatni ezen ismereteket, és ehhez támogatást kérünk. A támogatás nem öncélú, mert a hozzáféréssel folyamatos önismeretfejlesztéshez biztosítunk lehetőséget. Szeretnénk megfelelni a közhasznúság feltételeinek is. Ehhez az szükséges, hogy a minket támogatók regisztráljanak honlapunkon. Elég néhány alapadatot megadni, ami hitelessé teszi, hogy valós személyek a támogatóink. Kérjük szíves támogatásukat!

Dr. Karácsony Ferenc
kurátor



Világelső a deutériumcsökkentésben

PREVENTA
csökkentett deutériumtartalmú ivóvíz



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

További információ, online megrendelés: www.preventa.hu

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

www.preventa.hu



KANNABINOID MEDICINA ALAPÍTVÁNY

Alapítványi portál: www.orvosikannabisz.info

E-mail: kannabinoidmedicina@gmail.com

Irodalom: A Kannabinoid Medicina világa

MagNet Bank: 16200144-18538531

IBAN: HU21 1620 0144 1853 8531 0000 0000

Zárkózott, szomorú szemű,
nevettető, aki az ország egyik
legkedveltebb komikája volt

Csala Zsuzsa

(1933 -2014)

Jászai Mari-díjas magyar
színésznő, érdemes művész,
a Vidám Színpad örökös tagja



A kabaré műfajának egyik
legfajsúlyosabb komikája volt.
Ezennel az ő életét idézzük
meg életigenlő nagyjaink dicső
csapatában.

A kabaré műfajának egyik legfajsúlyosabb komikája volt, tán egyik leghíresebb ilyen szerepe, a címszerep, a Hófehérke és a hét elgyötört törpe című kabaréjelenetben, ahonnan a fenti idézet való. Ezennel az ő életét idézzük meg életigenlő nagyjaink dicső csapatában

Az igazi komikusokról tudható, hogy az életben ritkán viccelnek. Civilben csendes, szemlélődő emberek, és a tekintetükben gyakran megbújik a szomorúság. Így volt ez Csala Zsuzsával is, aki a színházban és a televízióban csillogott, azonban előadás után átvette a kedvenc mackónadrágját, hazament, és csak látszólag volt közvetlen személyiség. Őt megnyitni komoly feladat volt a legharcedzettebb újságírónak is.

Háborús gyerekként mélyen belé ivódott a félelem, rettegés, nem volt boldog gyermekkor. Édesanyja egyedül nevelte őt és testvéreit, édesapja elhagyta a családot és Amerikába disszidált.

Tizenhat évesen a gimnáziumi színjátszócsoporthoz tartozott, előadásán figyelt fel rá Pártos Géza, s tanácsára jelentkezett a Színház- és Filmművészeti Főiskolára. Nem végezte el, a harmadik évben eltanácsolták a főiskolá-

ról. 1954-ben az Állami Déryné Színházhoz szerződött, 1955-től 1960-ig pedig az egri Gárdonyi Géza Színházban játszott. 1960-tól 2000-ig a Vidám Színpad tagja volt, majd haláláig a Budaörsi Játékszín tagja.

Ugyan a Főiskolát nem fejezte be, de a szakma hamar rátalált, a kabarék világa egész életében a tenyerén hordozta. Ifjú színésznőként mégsem volt boldog, súlyos pánikbetegségét csak évtizedekkel később diagnosztizálták. Annyira eluralkodott rajta ez az állapot, hogy élni sem akart, örömét sem lelte semmiben. Két évig tartó gyötrelmes és kórházi kezelés után saját maga küzdötte le a betegséget.

2005-ben az Új Színházról az egykori Művész Színház művészei között Csala Zsuzsa is megkapta az örökös tagság kitüntető címet, 2013-ban pedig a Böröndi Tamás és Straub Dezső vezette új Vidám Színpadtól is.

A színésznőnek a szakmája mellett a másik nagy öröme volt az életben, hogy hamar társra lelt. Férjét, Kürty István színművészt 1955-ben ismerte meg a Déryné Színházban. Együtt játszottak Molière: Dandin György című darabjában. Harmóniában éltek együtt egészen a férj 1996-ban bekövetkezett haláláig. Nagyon szerették egymást, azonban gyerekiük nem született.

„Mire ráeszméltünk, hogy kell gyerek, már késő volt. Pedig lett volna alkalom, de mindig úgy éreztem, hogy nagyon fontos szerepet játszok, és a színházi világból nem lehet kimaradni. Már 40 éves voltam, amikor megvolt a budai ház, a jólét, amiért addig robotoltam, de akkor rájöttem, hogy késő. Ma már nagyon-nagyon bánom, hogy ilyen keveset éltem magánemberként” – mesélte időskorában.

Csala Zsuzsa férje távozása után még sokáig játszott, és élete végéig őrizte a férfi emlékét. Ahogy mesélte,

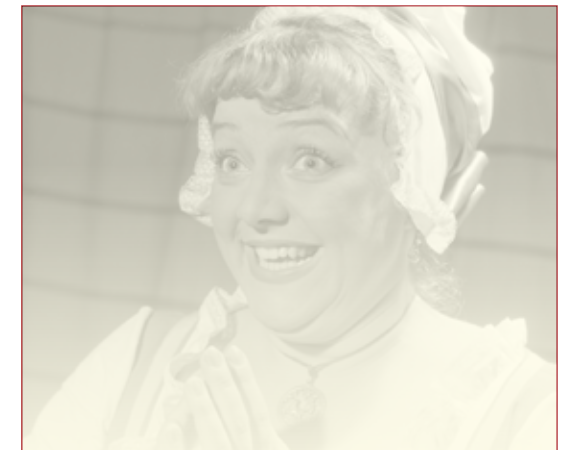
elmerült a hobbiiban, megtanulta magát egyedül is jól érezni. Szeretett otthon kertészkedni, keresztretjévenyt fejteni, olvasni, miközben bernáthegyi kutyája mellette pihent. Az utazás sosem vonzotta, mindig mondogatta, számára az a tökéletes nyaralás, ha becsukhatja maga mögött a kertkaput. 80 évesen, agyvérzés miatt ment el – addigra úgy tűnt, megtalálta önmagában a gyerekkora óta áhított belső biztonságot.

Sáfár Anikó 2013 decemberében még fellépett Csala Zsuzsával, így érthető, ha ő is megrendült a gyásztól.

„Decemberben még együtt léptünk fel. Zsuzsi már akkor mondta, ez volt az utolsó, mert a színpadon sem érzem már magát boldognak. Évek óta depresszióval küszködött, amikor egy enyhébb agyvérzést kapott, kórházba szállították, lebénult a bal oldala, de beszélni még tudott. Mellette volt, mint mindig, unokaöccse és unokahúga is, mindent elkövettek érte az orvosok. Úgy tűnt, felépülhet, de nem akart. Megmondta a kezelőorvosoknak, ne tegyenek érte semmit, ne próbálják megmenteni, mert már nem szeretne élni. Kívánsága teljesült, most már az örök békében van része” – mondta könnyes szemmel Sáfár Anikó.

Kollégák sorfala, a búcsú virágai és Csala Zsuzsa mosolygó fotója adta meg a végtisztességet az ország legendás művészenek a Bazilikában.

Batári Gábor



FŐBB SZEREPEI

Játékfilmek

Szent Péter esernyője (1958) – Srankóné; A Noszty fiú esete Tóth Marival (1960); Házasságból elégséges (1961); Katonazene (1961); Mici néni két élete (1962); Pacsirta (1963); Kár a benzinért (1964) – Szomszédasszony; Alfa Rómeó és Júlia (1968) – Zsuzsa; Lila ákác (1973) – Kövér jelentkező; Égigérő fű (1979) – Piaci kofa

Tévéfilmek

Nem értem a nőket... (1963); Rendszáma ismeretlen (1963); Színészek a porondon (1963); Derűs lapok Csehov életéből (1964); Dongó (1964) – Balláné; Princ, a katona (1967) – Házmesterné Vaskúti házában; Bözsi és a többiek (1968) – Dóri; Palacsintás király 1-2. (1973) – Aprólék hercegnő; Térízony (1974); Le a cipővel! 1-2. (1976) – Bádogos; Vakáció a halott utcában (1978) – Új lakó; Disco-Disco (1979) – Baccara együttes; Szeszélyes évszakok (1981-1992); Humorista a mennyországban (1982); Kutyakomédia (1982) – Bakonyiné; Tiszta idegbaj (1982); Tökéletes házasság (1982); Hófehérke és a hét elgyötört törpe - Hófehérke

A lámpaláz nagymestere,
a humor lámpása

Bajor Imre

(1957-2014)

„Én, a Gyula, meg az Ottó,
a Tóth Ottó”

Karinthy-gyűrűvel elismert,
Pepita-díjas színész, humorista



„Létezik egy fajta elvárás velem szemben, amelynek meg kell felelnem. Minden este meg kell nyerni a közönség szívét, hiszen mindig mások ülnek a nézőtéren. Színre lépés előtt nap mint nap izgulok, de ez jó fajta stressz. Ha már nem lenne, akkor abba kéne hagynom a pályát.”

Életigenlő nagyjaink sorában Bajor Imrere emlékezünk, igazi nagy életigenlés az, amikor valaki a nehézségből tud sikert kovácsolni, sőt színpadi léte táplálója lett egy kvázi hátrányosság, az ő esetében a lámpaláz, tehetségét láttató lámpa, valóságos reflektorfény és a közönséget nevetetésre ajzó láz.

Bajor Imre meghatározó alakja volt a színész-társadalomnak, ahogy a tévészakma is sokat köszönhet neki. Bár valószínűleg a fiatalabb generáció nagy részének sajnos nem sokat mond a neve, azonban akik ismerték a munkásságát, mind örömmel emlékeznek vissza rá. A színész 1957. március 9-én látta meg a napvilágot Budapesten.

Színészi pályáját az Állami Déryné Színházban kezdte 1976-ban, 19 évesen. Színházi karrierjének alakulá-

sában Verebes István játszott fontos szerepet, amikor a színházi körökben frekvenciát, Baletticipő nevű lokálban felfedezte tehetségét. 2012-ben így vallott erről: „nagyon fiatal, ismeretlen fiú voltam, és már akkor is én szórakoztattam az ott lévő társaságot. Pista kérdezte, mivel foglalkozom, mert ez hihetetlen, amit ott előadok”.

Verebes ajánlására Berényi Gábor, a Játékszín igazgatója adott neki egy kisebb szerepet egy gyerekdarabban, majd a Verebes István által rendezett *Hyppolit*, a *lakáj* című darabban már neves színészek között játszott. Sok rendezővel dolgozott, de legtöbbit Verebessel. Idővel kapcsolatuk barátsággá alakult.

1984-től öt éven át az Állami Déryné Színház színésze volt, majd 1989-től a Játékszínben játszott, 1999-től szabadfoglalkozású színészként dolgozott, emellett az



abban az évben indult *Heti Hetes* állandó tagja volt. Számos színpadi darabban feltűnt, de a *Szomszédok* című tévésorozat szerzett számára országos ismertséget, ahol 77 epizódban Oli urat, a női fodrászt alakította. Horváth Ádám a *Hyppolit*, a *lakáj* kétszázadik előadásán látta meg őt és ötlötte ki számára a fodrász szerepét.

Az Árpa Attila által rendezett *Pasikl* című sorozatban 2000–2003 között forgatott és játszott Palika szerepét. A filmezés is fontos volt a számára, szerepelt többek között a *Meseautó* című, közönségsikert aratott 2000-es remake-ben, amelyben az eredetileg Kabos Gyula által alakított komikus karaktert formálta meg. 2004-ben Tímár Péter *Le a fejjel!* című produkciójában Hernádi Judit és Gálvölgyi János partnere volt. Nagy népszerűsége tett szert, több show-ba meghívták, és *Csóközön* című önálló estjével bejárta az országot. Az 1990-es évektől a Rádiókabarék meghatározó szereplője volt; széles körben ismertté vált, itt elhangzott produkciójának refrénje: „én, a Gyula, meg az Ottó, a Tóth Ottó”.

Közismert sztár volt, magánélete nyitott könyv volt a rajongók számára. Évekig élt együtt Hámori Eszter színésznővel, két gyermeke anyjával. A fellépések előtt mindig lámpalázzal küzdött különösen akkor, amikor több év kihagyás után állt ismét színpadra. Ez történt a Verebes István által rendezett *Mágnás Miska* operettszínházi premierjén, ahol Oszvald Marikával játszotta a címszerepet. – mondta egy interjúbán. Többször szinkronizált, pl. a *Jó reggelt, Vietnam!* című filmben ő volt a főhőst alakító Robin Williams, a *Dr. Dolittle 2.* részében pedig az *Archie*-t, a cirkuszi medvét szinkronizáló Steve Zahn magyar hangja.

2008-ban egy VII. kerületi, Dob utcai 216 négyzetméteres alagsori helyiségben egy üzletársával éttermet nyitott, amelyet *Kicsi húszárnak* nevezett el. 2009-ben a vendéglátóhely azonban csődbe ment, a helyiséget áron alul kellett értékesítenie.

A Heti Hetesben egyébként gyakran élcelődtek az alkoholproblémáin is, amiről több interjúbán is őszintén beszélt, és elismerte, szokott inni. Mint korábban mondta, az őt érő állandó stressz miatt kezdett el itatni, sőt cigarettázni is, mivel le akarta vezetni valahogy a feszültséget.

„Igen, időnként iszom. Álságos lenne azt mondani, hogy nem, pláne egy ilyen szakmában, ahol mindennap névnapot, születésnapot, meg ilyen-olyan jubileumot ünnepelünk. A régi nagy színész kollégák is állandóan ittak, csak mindig letagadták. Tulajdonképpen mindenki ivott.” – magyarázta akkoriban, illetve azt is hozzátette, ő volt az első Magyarországon, aki be merte vallani, hogy a színházban a büfé és a pénztár érdekli a legjobban, ezért egy fegyelmet is kapott. Akkori állítása szerint legalább 35-öt.

2010 januárjában otthonában összeesett, majd kórházba került kimerültség miatt, később kiderült, hogy



vérnyomásproblémái is vannak, valószínű, hogy az étterme körüli bonyodalmak is közrejátszottak állapotromlásában. Két és fél hónapos kényszerpihenő után tért vissza a színpadra és a Heti Hetesbe. 2013-ban megint beteg lett, 2014 elején ismét kórházba került, szervezetét megtámadta a gyilkos kór. Miután kiderült, hogy az agydaganata nem operálható, elzárkózott az onkológiai kezeléstől, a kínai Kantonba utazott gyógykezelésre, de végül az ottani szakemberek sem tudtak segíteni rajta. Hazaérkezése után többféle kezelést is kipróbált, de mind hatástalannak bizonyult. 2014. augusztus 6-án, 57 éves korában elveszítette a rák ellen vívott hosszú harcát.

Az ország egyik legnépszerűbb komikusa volt. Művészetét díjakkal is elismerték: 1997-ben a Magyar Köztársasági Érdemrend kiskeresztjét vehette át, 1999-ben Karinthy-gyűrűt kapott, 2007-ben a Magyar Köztársasági Érdemrend tisztikeresztjével tüntették ki.

Szabadidejének jelentős részét a csendes, Fejér megyei községben, Fülén töltötte, ahol emlékszoza megnyitásával tisztelegtek a kivételes tehetségű művész előtt.

Batári Gábor



Szabó Lőrinc: Ősz az Adrián

Félig vízben, félig a parton
fekszem az őszi ég alatt;
egyszerre ringat és melenget
a tenger és a déli nap:
szikrázó ujjai becéznek,
gyúrnak, gyötörnek édesen,
húnyt szemmel és borzongva tűröm,
hogy paráználkodnak velem.
Húnyt szemmel és borzongva tűröm
a nap s a tenger csókjait
s testem gyönyörűsége némán
könyörög és imádkozik:
Ragyogj át, napfény, moss ki, tenger,
ragyogj át, mint az üveget,
bent moss ki, mélyen, ahol annyi
fáradt sötétség didereg;
ragyogj át, fény, öblíts ki, hullám,
hogy meggyógyuljak odabenn,
világítsatok át egészen,
hogy lelkem új és friss legyen;
ősz van, – fűtsetek át sietve,
jóságos, erős sugarak,
hadd vigyem magammal a télbe
e tiszta, kései nyarat!

Dr. Mangó Gabriella:

A gyógyítás útjai

Természetgyógyászat és
orvosi gyógyászat

Senki nem szereti azt, amikor a
gyógyítás folyamatában úgy érzi,
hogy elveszíti önmagát. Hogy a
kórházi gépezetben a ruháival
együtt letezi a nevét is, a múltja
helyébe a kórelőzménye lép.

*Hogy senkit nem érdekel, ki ő, hová járt iskolába, mikor
kel fel, hány órát alszik egy nap, vannak-e barátai - csak
az, hogy mikor volt beteg, mikor mivel műtötték, milyen
gyógyszert szed... A modern orvosi gyógyászat a test egy-
egy pontjára szakosodva elvész az apró részletekben - és
elveszíti magát az embert is. Ezért fordulnak sokan ter-
mészetgyógyászhoz és választják azt, hogy aktívan részt
vesznek a saját gyógyításukban. Bár van, aki orvosi
tanácsra kezd teljes életmódváltásba, a két gyógymód
mintha egymás alternatívája lenne.*



Ez a könyv megpróbál egyensúlyt teremteni a két-
féle megközelítés között azzal, hogy végigvezet
minket az úton, amely akkor indult, amikor még
nem volt kétféle gyógyítás. Megismerhetjük belőle a
természetgyógyászat különböző ágait, és megtudjuk,
hogyan segíthetjük elő saját magunk az egészségün-
ket. Hiszen a tudatos, az egészségére odafigyelő ember
igyekszik még a betegségek kialakulása előtti stádium-
ban észrevenni a szervezet apró jelzéseit. Ebben igazi
partnere a természetgyógyászat, ami más módszereket
és másfajta gondolkodásmódot használ, mint a hivata-
los orvoslás, de a könyvből az is kiderül, hogy a kettő
nem lehet meg egymás nélkül.

Nem véletlen, hogy DR. MANGÓ GABRIELLA házior-
vosi hivatása mellett természetgyógyászati rendelő-
jében is fogadja pácienseit, akiknek nagy biztonságot
nyújt az, hogy mindkét féle gyógyítási módot mélyre-
hatóan ismeri. Meggyőződése, hogy a kétfajta orvoslás
kiegészíti egymást, és hogy akinek fontos az egészsége,
annak nem szabad lemondania egyikről sem.



A KÖNYV MEGVÁSÁROLHATÓ

minden nagy könyvesboltban, megrendelhető
a Jaffa Kiadónál, valamint a bookline.hu
webáruházban.

Megrendelésekkel kapcsolatos információ:
megrendeles@jaffa.hu

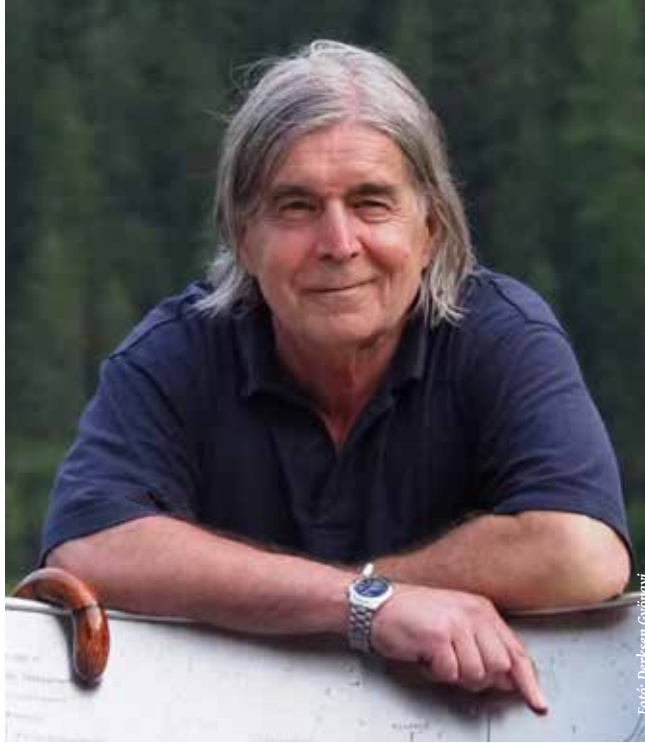
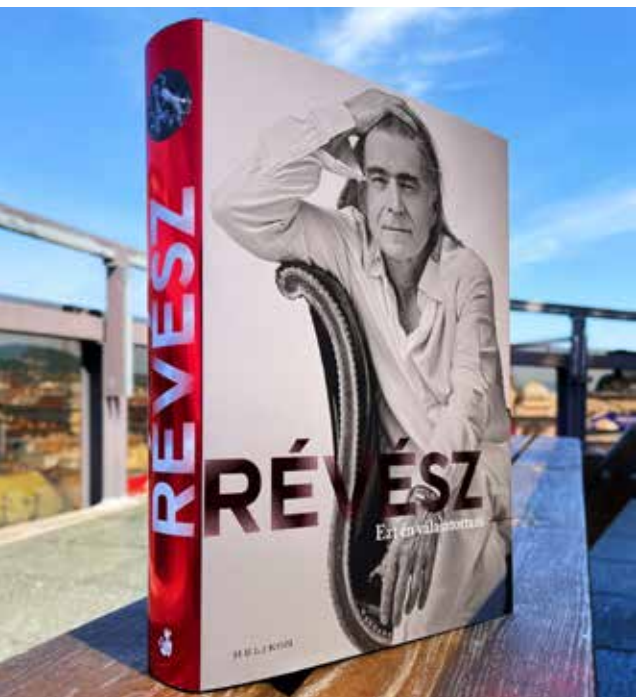


Révész Sándor

Ezt én választottam

A magyar kultúra és közélet nagyságait bemutató könyvei között a Helikon újabb mérföldkőhöz érkezett: május 28-án megjelent Révész Sándor különleges hangulatú életrajzi könyve.

A nagy generáció egyik legnépszerűbb előadóművésze közel ötszáz oldalas könyvében szinte mindenbe beavatja az olvasót. A kölyökkorától kezdve mai, lecsendesegett életéig elmesél mindent, amit fontosnak gondol, és ez a hosszú, sikerekben gazdag történet teli van lélekkel, érzelmekkel - amilyen a zenéje, az éneke és minden előadóművészi megszólalása.



Fotó: Derksen Gyöngyi

Mesél a nagyszüleitől és szüleitől, korán elvesztett édesanyjának tragédiájáról... A hatvanas évek légköréről, a beatkorszakról, amely beszippantotta, Radics Béláról, aki a bálványa volt... és az első zenekarairól.

Mesél a Generálról és a Piramisról - arról is, ami fájdalmas volt benne: hogy milyen volt a szakítás a zenésztársakkal, Som Lajossal. Mesél a hermetikus filozófiáról és Szepes Máriáról, akitől oly sokat tanult. Mesél dalokról, nagy koncertekről, nőkről, akiket szeretett, barátokról, akiket testvéreinek érzett, a tanyájáról, ahol nagyokat sétált a természetben, és az állatokról, melyeket gondozott és élénk tárja egzotikus utazásait is. Az immár hetvenéves „Kölyök” történetei ezek. Jó hallgatni őt. „Az élet által nekem felkínált új ütem nagy ajándék. Reggelként, mikor megborotv álkozom, belemosolygok a tükörbe, pedig a tükörkép alapján semmi okom nem lenne erre, hiszen őszül a hajam, változott a küllemem, de összhangban vagyok önmagammal, minden napom jól indul. Szepes Mária nénitől azt tanultam: „Örülj, minden okod megvan az örömré.”

A könyv egyes szám első személyben íródott, de lejegyzéséhez szükség volt segítőtársakra, akiket Derksen Gyöngyi és Bálint Csaba személyében talált meg Révész Sándor.

A KÖNYV MEGVÁSÁROLHATÓ
az ország nagyobb könyvesboltjaiban és
a bookline.hu webáruházban.



A mi történetünk

Sokunk imádott filmsztárja, a szívtipró Alain Delon nagyszerűségére filmajánló rovatunkban „A mi történetünk” (1984) című filmmel emlékezünk. Isten áldja emlékét!

A filmben nyújtott alakításáért 1985-ben elnyerte a legjobb színésznek járó César-díjat. A 45. Berlini Nemzetközi Filmfesztiválon pedig tiszteletbeli Arany Medve díjat kapott.

Azért ezzel a filmmel emlékezünk Alain Delon sikeres szakmai pályafutására, mert ez a filmje a legkevésbé ismert, egyben a legdíjazottabb, és a mi rákellenes egészségmegőrző témánkat illetően a legjobban illik a magazin filmajánló rovatába. Bemutatja, hogy illúzióktól és érzelmi lefojtásoktól mentes élet, a szenvedés és szenvedtetés nélküli életvitel, a kibeszéltetlen lelki fájdalmaink, az ábrándozás helyett a tervek megvalósítása, a gyakorlati terepeken való - mindegy milyen eredménnyel zajló - tapasztalatszerzés fontos, ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, elégedett életet éljünk.

Nem vagyok sem orvos, sem onkológus, sem érintett, de a rákellenes alapítványban végzett munkám, az érintettekkel való beszélgetések, interjúk révén eléggé belelátok a témának mélyebb bugyraiba, és ki merem mondani - ahogy már az orvos szakma is egyre többször elismeri - a lelki eredetű problémáink és az ezekből adódó lelki traumák feldolgozatlansága - a genetikai determináltság és az egyéb környezeti tényezők mellett - az egyik oka a daganatos megbetegedések kialakulásának. A függőségek - alkohol, drog, munka, szex, co-dependencia és más szenvedélyek sora - ezeket a lelki traumákat bizonyosan palástolják, de csak egy ideig... Utána vagy egy komolyabb betegség, vagy más tragédia szembesít bennünket a megoldatlan, szőnyeg alá söpört, leginkább az életközépe táján jelentkező nehéz élethelyzetekkel való szembenézéssel és rákényszerít a kiutak keresésére.

A filmben a középkorú Robert érzelmi válságon megy át. A monoton életbe belefásult férfi alkoholba fojtja bánatát. Egy nap a vonaton megismerkedik a gyönyörű Donatienne-nel. A súlyos alkoholista Robertnek azonnal megtetszik a lány, és egyfajta kiutat, új esélyt lát egy futó kalandban. Bár a nő csupán futó kalandnak tekinti az egész ügyet, az elvarázsolt Robert mégis úgy



dönt, a nyomába ered. Megtalálja a lány otthonát azzal a szándékkal, hogy folytassák furcsa románcukat. Az asszony azonban másnap teljesen eltűnik, mivel neki is voltak olyan élethelyzetei, amikben csalódott, így nehezen tudja elhinni, hogy neki az életében még szoros kötődései, szerelmes érzései alakulhatnak ki.

A film rámutat, hogy az érzelmi biztonságra, megcsalásoktól mentes életre vágyunk mindannyian. Azonban a sok rossz kapcsolat után félünk a csalódásoktól, holott örületesen vágyunk a bizalomra, harmóniára épülő érzelmi kötődésekre.

Az emberi sorsok sokfélék, sok bonyodalommal teliek, amik kibogozása rengeteg időt vesz el tőlünk, de mindenképpen törekedni kell a boldogságra, a jó emberi kapcsolatok kialakítására, megőrzésére, és ami a legfontosabb, a szerelem-szeretet megbecsülésére!

A FILM MEGTEKINTHETŐ A VIDEA-N

Francia filmszafíra, 110 perc, 1984
Rendező: Bertrand Blier, Forgatókönyvíró: Bertrand Blier, Zene: Laurent Rossi
Szereplők: Jean Reno, Alain Delon, Nathalie Baye, Michel Galabru, Vincent Lindon, Jean-Pierre Darroussin, Bernard Farcy



A traumákban rejlő önismeret keresés

Mindannyiunkkal előfordul életünk folyamán, hogy egy csomóponthoz érünk, vagy olyan dolog történik velünk, aminek hatására feltesszük magunknak a kérdést: miért történik ez velünk és miért pont velünk történik?



Sokféle módszer közül választhatunk az okok feltárására és megértésére. Van, aki a holisztikus megközelítést választja és a lélek útját követve indul el az úton.

A családunk múltjából akár családállításon keresztül sok mindenre fény tud derülni. Azonban a megértést mindig a jelen életünkben tudjuk megtenni. Soha ne felejtjük el, hogy a jelenben csoportosul a múltunk és lesz a jövőnk. Bármit tárunk fel magunkban, generációk traumáit oldjuk fel és a következő generációkat mentesítjük. Mindenképp érdemes életünket ennek tudatában élnünk.



Van, akit valamilyen testi tünet megjelenése indít el az önismereti úton. A lélek üzen a testen keresztül és minden testi tünetnek, ami megjelenik, fontos üzenete van, amelyet tolmácsolnunk kell a gyógyuláshoz. A tudomány segítségünkre lehet a test orvoslásában, de vannak természetes módszerek is.

A gyógynövények rezgései gyógyítják a lelket is, tinktúrái, tablettái a testet. A két dolog elválaszthatatlan egymástól, mert az út folyamán összeérnek és hatnak egymásra. Ahhoz, hogy a test és a lélek jól működjön, meg kell értenünk saját magunk működését. Ez az önismeret kulcsa. Az ayurveda masszázsanak hosszú, meleg, olajos mozdulatai oldják a testünkben sejt szinten nyomot hagyott traumáinkat és bennünk egy mély, ellazult állapotot hoz létre. A csend megtapasztalásában üríthetjük elménket, hogy a tiszta tudatunkba feltett kérdéseinkre hely legyen a megfelelő válaszoknak.

A legfontosabb azonban, hogy szeressük önmagunkat, hiszen ez a változás kulcsa a csodákkal teli élethez.

Mison Judit

MISON JUDIT

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



Anaya-jóga nőknek

2004-ben egy trauma alapjaimban rendített meg és került előtérbe a kérdés: mitől nő a nő? A véletlen elvitt az első hazánkban induló női jóga oktatóképzésre, ahol új világ nyílt ki számomra.



Megismertem a képzésen a jóga nőkre szabott gyakorlatait, előadásokon és több remek könyv alapján azt, hogy a ciklusunk mennyi lehetőséget tartogat, s ahogy az évszakok rendjében van kiszámíthatóság, úgy a női lélekben és a női ciklusban is.



Izgatottan kezdtem figyelni magamon a jeleket, és az élet úgy hozta, hogy nagyon hamar egy kisebb, majd egyre nagyobb és több női kör vezetőjeként, mások tapasztalatait is megismerhettem. Élni kezdtünk a ciklusok adta lehetőségekkel - például menstruáció alatt többet pihenünk. Már ennek is látványos a hatása.

Négy gyermeket hoztam a világra és neveltem gondosan, 4 órában dolgoztam is, elláttam a háztartást és naponta főztem. Emellett tanítottam, és nem voltam fáradt. Soha nem tapasztalt szárnyaló lelkesedés lendített újabb lehetőségek felé. Kreativitásom az egekbe szárnyal azóta is.

Workshopokat és elvonulásokat tartok, és folyamatosan tanulom a jógát, egyre nagyobb mesterektől. A himaljai jóga tradíció volt a csúcspont. Rendszeresen járok ki az indiai Asramba tanulni.

NEM HAGYOTT NYUGODNI A KÉRDÉS: MI A JÓGA TITKA?

Miért vagyok egy háromnapos jógaelvonulás után pihentebb, mint a kéthetes tengerparti családnyaralás után, én, aki imádom a családomat.

Minden foglalkozás egy szép rendet követ, a kozmikus ciklus rendjét, akár ahogyan a Nap vagy a Hold járja be a teremtett ciklusát. Van eleje, közepe, vége, ezért teljes és egész minden óra. Aktív és passzív szakaszok ritmikusan váltogatva rendet teremtenek, kiegyensúlyoznak.

Több ezer éves tapasztalati tudomány a jóga, mely töretlenül adódik tovább: csak személyes átadással, szívből-szívbé. Mindig pontosan érzem, kinek, mikor mit lehet tanítani. Hiába az alapos felkészülés, az óravázlatot sokszor írja felül a megérzés.

Gyakori mondat az óra végén: „honnan tudad, mi kell neked?” Olyan jó, hogy a jógaórán sokszor egyszerűen csak tudom, és nem agyalok, nem gondolkodom, csak cselekszem, mozdulok, vagy pihenek. Nem csak én, hanem mindnyájan bekerülünk egy szavak nélküli, emelkedett, boldog állapotba.



MI TÖRTÉNIK KONKRÉTAN?

Légzésegysúly gyakorlattal indul a foglalkozás, majd alapos izület- és mirigy tisztítás következik. Ezután speciálisan a női egészségre ható gyakorlatok, melyek kellemesen erősítik, nyújtják az izmokat „nyitják a belső tereket”, és fokozzák a folyadék mozgást is, felfrissül a nyirok és vérkeringés ezáltal. A mozgás fokozza a boldogsághormonokat is, és a nyugodt légkör kihathat mindenkire. A végén mélyen lazítunk, és sor kerül kis meditációra is. A komolyabb haladás workshopokon és egész napos képzéseken tudásmegosztással és még több gyakorlással fokozható.

Megismerni, hogy a bennünk élő archetipusokat hol és mikor kell aktiválni, mikor kicsit pihentetni, hogy a női szervrendszereknek sajátos tápláló technikáit nagyon meghálálja a testünk-lelkünk - maga a csoda.

Nőnek soha nem volt ennyi lehetősége tanulni! Amit a női körben, mint támogatást tudunk adni egymásnak, ki tudjuk terjeszteni a munkahelyi közösségre, családokra egyaránt, így sorsfordító családi és egyéni változások kezdődnek. Jól látható módon fokozódik az elégedettség és az elfogadás is. Lassan, évek tapasztalásai után jöttem rá, hogy a teljesség a titok. A jóga célja a számadhi, a teljesség, az egység állapotának megismerése, és megvágása.

MITŐL NŐ A NŐ?

Attól, hogy növekszik és növel másokat, méltó életet ad és táplál. A hogyan pedig meg lehet, és meg kell tanulni!

Egyik kedvenc témánk Jean Shinoda Bolen: Bennünk élő istennők c. könyve alapján a különböző, bennünk munkálkodó őselvek, az archetipusok megismerése. A mítoszokból - és saját életünkéből is - jól tudjuk, hogy az az istennő, akit kigúnyolnak, bosszút áll. A legváratlanabb

helyzetekben szégyení meg, vagy dönt romokba. Egy tudatos nő az önismeret során, társai segítségével tanulja meg használni a sok lehetőséget, amit a lelke tartogat. Sokféle színe olyan, mint a briliáns, az a színe ragyog, ahonnan a nap fénye éri. Az Anaya női körben rávetítjük a fényt, a figyelmünket az egyik oldalunkra, archetipusunkra. Minden hónapban „meghívunk” egy istennőt a lélek színpadára: jóga gyakorlatokkal, tánccal, játékkal, meditációval. Azzal kezdjük a képzést, hogy megnézzük, jelenleg milyen az istennők egyensúlya. Többnyire az egyik archetipus nagyon magas, míg az utolsó helyen szereplő nagyon alacsony pontszámot kap, ami élethelyzettől is függ, de sokszor csak annak a hiánya, hogy nem tudjuk, melyik istennő miért fontos számunkra. Ezért először „kimunkáljuk” magunkban a jó készségekre fókuszálva, amit hordoznak, majd pedig a „fejlődés útja” segítségével megnézzük, mit tehetünk akkor, ha túlteng bennünk. Minden részünk isteni csodákat rejt, és az Egység állapotába vezethet-ami a jóga célja. A női körben tanulni nagyon jó: a vidámság, összefogás, támogatás és segítség erői ragyognak fel. A jóga pedig a teljességhez juttat, hatása azonnali felszabadultság és öröm.

MI EZÉRT JÓGÁZUNK.

Szeretem a vasárnapi Anaya képzéseket. Ünnepeket, mindig. Egy csoport két évig van együtt, és hogy legyen értelme, haszna a sok tudásnak, amit megszerzünk, az utolsó fél évben a tudás megosztásának technikáit tanuljuk meg. A nyitókörben igaz történetek hangzanak el. Persze, ez nem egy pozitív pletykakör, mindig irányított a beszél-



getés és keretek közt tartott. Arról beszélünk, hogyan élt bennünk tovább az előző téma. Milyen változásokat tapasztalunk? Az aktuális témát jogagyakorlásba öleljük. Amit a fókuszba helyezünk, az a szervrendszer vagy lélekmező megmutatja magát, így kerül be a tudatosságba a sok elfelejtett erőforrásunk. Sok esetben gyógyulások követik ezt az örömmel teli belső munkát. Mély barátságok szövődnek, ami aztán a táborban mélyül el, ahol öt napon át egy idilli közegben, finom lakomákkal tápláljuk testünket és lelkünket is: sokat jógázunk, alkotunk, énekelünk, táncolunk. Csordultig töltve jövünk haza mindig, kitart egy-egy új szokás, így az évek alatt lassan, de biztosan új nő születik: önazonos, bátor, kedves, életet szolgáló.

A szív útján járni, beteljesedett élet!

Kornhoffer Tünde



ANAYA NŐI JÓGA - A SZÍV ÚTJA

anaya@anaya.hu | +36 20 264 8449
www.anaya.hu

Kartondobozok és buborékfóliák között – költözés kisállattal



Néhány praktikus tanács, mit tehetünk annak érdekében, hogy kisállatunk a lehető legnyugodtabban vészelve át ezt az időszakot.

Az új otthonba költözés rendkívül stresszes folyamat. A család szeretett szőrös tagja ugyanúgy átéli a költözéssel járó megpróbáltatásokat, mint mi, így érdemes a költözési checklistában külön fejezetet szentelni annak, hogy ők minél komfortosabban érezzék magukat a költözés ideje alatt és az új otthonukban is.

Hogyan költözzünk kutyával?

Ha kutyánk nem viseli jól az utazást, kezdjük el hozzá szoktatni a szállításhoz pár nappal a költözés előtt. Így sokkal könnyebben tud majd alkalmazkodni a hosszú autózáshoz, és a helyváltoztatással járó stressz is minimalizálható. A költözés előkészületeinél, a csomagolásnál is ügyeljünk rá, hogy a sétáltatás és az etetés is a megszokott időben történjen, így négylábú társunknak növelhetjük a biztonságérzetét egy számára idegen szituációban.

Mivel pakolás közben a lakhelyünk teljesen átalakul, kutyánk nyugtalanra, idegessé válhat. Ennek elkerülésére a legjobb megoldás az, ha kedvencünket egy olyan csendes szobába zárjuk, ahol nem érheti semmi váratlan. Kutyánk így nem szökhet el, nem sérülhet meg, pihenhet és mi is nyugodtabbak lehetünk.

Ne kutyánk játékaik legyenek az elsők, amiket be dobozolunk. Hagyjuk őket az utolsó pillanatig kedvencünk mellett abban a helyiségben, ahova elzártuk a zűrzavar elől. A játékok, a fekhely, az etető és itató tál ismerős szaga megnyugtatja a kutyát.

Az ismerős szagok megtartása új lakhelyünkön is fontos. Ne mossuk ki a megérkezés után azonnal kutyánk takaróját. Az ismerős szagok miatt kedvencünk

hamarabb megszokja új helyét. Szerencsés esetben kutyánk rokonaink, barátaink körében is otthonosan érzi magát. Ha kutyánkat nem tudjuk, vagy nem akarjuk elkülöníteni egy szobába, jó megoldás lehet, ha az egyik családtagunknál vagy barátunknál helyezük el a költözés idejére. Ezzel sokkal nyugodtabb és biztonságosabb környezetet teremthetünk kedvencünk számára.

Ha kutyánk nyakörvén van biléta és a címünk is szerepel rajta, a régi helyett célszerű újat csináltatni. Magyarországon törvény írja elő a kutyák chipelését. Ha még nem tetettünk chipet kedvencünkbe, ezt feltétlenül pótoljuk, ha már van az állatban chip, kérjük meg állatorvosunkat, hogy az adatbázisban írja át a címet.

Hogyan szállítsuk kutyánkat a költözéskor?

Ha a kutya gyomra nem viseli jól az utazást, fontos, hogy ne etessük négylábú barátunkat 12 órával az indulás előtt.

Helyezzük fel az új címmel ellátott bilétát a kutya nyakörvére és győződjünk meg róla, hogy a szállítóeszköz elég biztonságos-e. A kutya méretétől függően többféle szállítási mód lehetséges. A kisebb testű kutyákat szállítókosárban a legcélszerűbb szállítani. A kutya biztonsági öv is jó megoldás lehet, de ha ezt választjuk, mindenképpen üljön valaki a kutya mellett a hátsó ülésen, hogy meg tudja nyugtatni az állatot, ha szükséges. Nagytestű kutyákat a biztonságuk érdekében kizárólag speciális boxban szállítsunk.

Ha hosszú útra indulunk, érdemes több pihenőt beiktatni. Bizonyos időközönként álljunk meg, itassuk meg kedvencünket és hagyjuk, hogy elvégezze a dolgát.

Győződjünk meg róla, hogy a jármű megfelelően hűthető-e. A klíma és a huzat ártalmas is lehet, de megfelelően alkalmazva életmentő. Soha ne hagyjuk a kutyát egyedül az autóban!

Hogyan szoktassuk hozzá kutyánkat az új környezethez?

Megérkezés után hagyjuk, hogy kutyánk önállóan fedezhesse fel új „vadászterületét”. Ha kertes házba költözünk, ellenőrizzük a kerítés állapotát mielőtt kiengednénk kedvencünket, nehogy egy óvatlan pillanatban megszökjön.

Mutassuk be kutyánkat a szomszédoknak, ez jó alkalom arra, hogy beilleszkedjünk az új közösségbe.

Ragaszkodjunk a napi rutin betartásához, a megszokott időben történő séta és etetés megnyugtatja kutyánkat.

Legyünk türelmesek! Elképzelhető, hogy a kezdeti időszakban történnek apróbb balesetek, kutyánk összesziszkitja a szőnyeget, de ne szidjuk le ezért. Jutalmazzuk, ha valamit jól csinál, így hamarabb megszokja új helyét és idővel a „balesetek” száma is csökken.

A lakhelyváltoztatás még a leg gondosabb előkészületek mellett is nagy hatással lehet kutyánk személyiségére és viselkedésére. Mindig próbáljunk felkészülni a legváratlanabb helyzetekre is.

Hogyan költözzünk macskával?

Sokan szeretik a nyüzsgést és várják a költözés napját, de a macskák általában nem viselnek jól semmilyen változást. Meglehetősen rémisztő lehet kis kedvencünk számára, ha a költözés napján felbukkan egy csapat idegen, furcsa, szögletes tárgyakkal a kezükben és cicánk szeme láttára semmisítik meg és rendezik át jól megszokott birodalmát.



Mindennek az alapja a jó tervezés. Kezdesnek válaszunk ki egy csendes helyiséget lakásunkban, lehetőleg a fürdőszobát vagy a hálószobát egy héttel a költözés előtt. Miután megvan a szoba, változtassuk cica lakosztálya: tegyük be az etető és itató tálkáját, a fekhelyét, az alomtálcát, a kaparófát és a kedvenc játékait. Mivel a macskák egyik legfontosabb érzékelési módja a szaglás, az ismerős tárgyak elhelyezésével könnyen rávezethetjük arra, hogy hol szeretnénk, ha ideje nagy részét töltené.

A költözés napjának előestéjén etessük meg macskánkat a kedvenc csemegéjével, majd zárjuk be az ajtót és az ablakokat, így elkerülhetjük, hogy kis barátunk kiszaladjon az ajtón, miközben épp a dobozokat pakoljuk. Sok macskát ilyenkor akkora stressz ér, hogy ijedtükben el is tévedhetnek a szabadban.

Ez különösen a kizárólag lakásban tartott macskára jellemző. Ha a kijelölt helyiség ajtaja nem zárható, figyelmeztessük a költözésben segédkezőket, hogy doromboló kedvencünk odabent tartózkodik, ezért lehetőleg azt a szobát kerüljék el. Mielőtt a költöztetők benyitnának a szobába, tegyük megbízható szállítóeszközbe a macskát.

Hogyan nyugtassuk meg cicánkat költözéskor?

A szállítóeszköz rendkívül fontos állatunk számára. Egy kartondoboz nem megfelelő erre a célra még akkor sem, ha macskánk szeret dobozokban heverészni. A költözéssel járó stressz hatására kedvencünk könnyedén szétszakíthatja a dobozt és elszaladhat. A szállítóeszköz mérete is fontos, főleg, ha hosszú az út új lakhelyünkig. Ne zárjuk se túl nagy se túl kicsi szállítóboxszba kedvencünket. Ha több órára készülünk, célszerű friss vizet és némi ételt is bekészíteni macskánk számára, de ha kedvencünk rosszul viseli az utazást, inkább még a költözés előtti este etessük alaposan.

A szállítóeszközt mindig a hátsó ülésre tesszük, ne a csomagtartóba vagy a költöztető furgon rakterébe. A sötétség és az emberi közelség hiánya csak még jobban megijesztené állatunkat.

Ha az út során megállunk, soha ne hagyjuk kedvencünket a járműben, mert még akkor is hamar fel-forrósodhat az utastér levegője, ha kint csupán hűs fok körüli a hőmérséklet. Utazás közben ne nyissuk ki a szállítóeszköz ajtaját.

Hogyan szoktassuk hozzá macskánkat az új környezethez?

A célállomáson az első és legfontosabb teendő, hogy ismerős környezetet teremtsünk kis kedvencünk számára. Lehetőleg azokat a bútorokat pakoljuk ki elsőként, amiket a macska ismer és vegyük figyelembe, hogy az elkövetkezendő pár hétben az a helyiség lesz cicánk fő tartózkodási helye, ahova ezek a bútorok kerülnek. Fokozatosan szoktassuk hozzá az új környezethez, tegyük jól látható helyre a játékeit, tálkát, fekvőhelyét és persze az alomtálcát is.

Az ismerős tárgyak mellett az ismerős szagok is fontosak kedvencünk számára. Ha egy puha takaróval megsimogatjuk állatunkat, ismerős feromonok kerülnek az anyagra. Ha ezt a takarót elhelyezünk a ház másik pontján, macskánk felismeri az ismerős szagot is könnyebben alkalmazkodik új környezetéhez.

Új lakhelyünkön is etessük macskánkat a megszokott rendszer szerint. A gazdi jelenléte és a rendszeres táplálás megnyugtatja az állatot. Egy hét után hagyhatjuk, hogy kedvencünk fokozatosan felfedezze a többi helyiséget is a házban.

Ki a szabadba!

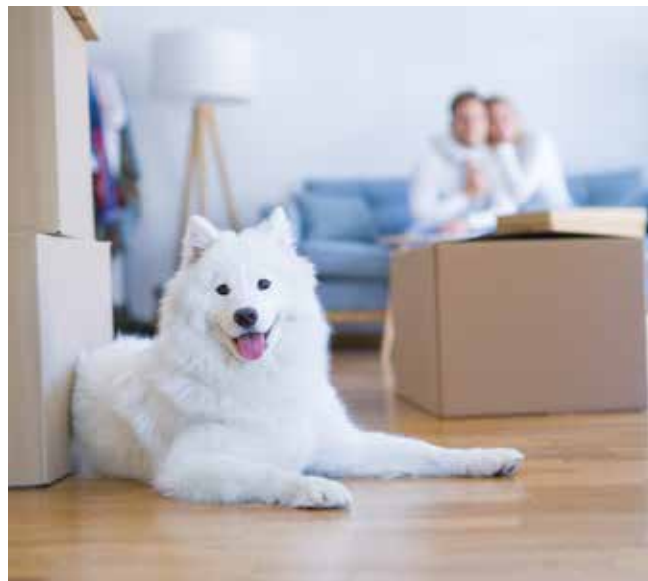
Miután kedvencünk megszokta a lakást, ideje felfedeznie a külvilágot. Ha macskánk kimerészkedik, ne hagyjuk magára! Engedjük, hogy felfedezze az udvart,



de mindig adjuk meg az esélyt, hogy visszatérhessen a biztonságot nyújtó lakásba. Bizonyos esetben direkt macskák „sétáltatására” alkalmas hámot is beszerezhetünk a kiszoktatáshoz. Macskánk biztonsága érdekében nyakörvére tesszük bilétát a gazdi nevével és telefonszámával, de a mikrochip beültetése is jó megoldás lehet arra az esetre, ha kedvencünk elkóborolna.

Szenteljünk különös figyelmet kedvenceink számára rengeteg simogatással, jutalomfalattal és végtelen megértéssel. A környezetváltozás számukra is sok kihívást rejt, így kell egy kis idő, míg megszokják új otthonukat.

Molnár Éva



Minden védencünk szerető kutyaszív birtokosa



Az Eb Árvaház Nonprofit Egyesület 2014.04.08-án alakult. Elsődleges célunk, hogy a menhelyekről, gyepmesteri telepekről, vagy közvetlenül gazdától átadott, gondozásunkba került kutyákat szakemberek segítségével rehabilitáljuk, gyógyítsuk, majd új gazdát találjunk nekik.

Telephelyünk Pest megyében, Tárnokon található, ahol egy kutyapanzióban vannak elhelyezve védenceink. 2017 évtől jogosultak vagyunk az 1% gyűjtésre, 2018.09.27-én a közhasznú besorolást is megkaptuk. Fennállásunk óta közel 1.100 lakónk talált gazdára. Jelenleg a telephelyen 25 kutyusunk van, 6 árvánk ideiglenes befogadónál került elhelyezésre.

Minden kutyusunk a megfelelő életkor és egészségi állapot elérésével átesik az ivartalanításon, a kölykök gazdásításánál segítünk annak lebonyolításában. Emellett minden védőoltással (veszettség elleni-, kombinált- és kennekőhögés elleni oltás) rendelkeznek, mindenki átesik egy általános vizsgálaton és szívféreg teszten, bolha-, kullancs ellen is havonta kapják a spot-on cseppeket.

10 gyepmesteri teleppel, több nehéz sorsú menhellyel vagyunk kapcsolatban. Tárgyi adományainkat megosztjuk velük. Elsősorban problémás állapotú, altatás előtt álló kutyusokat mentünk.

2021.04.06-án megkaptuk a FELIR azonosítót, AB2520505. 2021.12.01-től telefonos adományvonallal is rendelkezünk. 2014 óta üzemeltetjük a honlapunkat és facebook oldalunkat, később kibővítettük Instagram és TikTok oldallal is, így az érdeklődők betekintheznek menhelyünk életébe, a kutyusokról fényképeket, videókat, részletes leírást, híreket adunk. Több helyre kihelyeztük adománygyűjtő dobozainkat.

Környezetünkben, a város szélén, a sétáltatási lehetőségeink adottak, naponta, előzetes egyeztetéssel tudjuk fogadni a sétáltatókat, gazdijelölteket, önkén-





teseket. Fogadjuk a középiskolás diákokat a közösségi szolgálat letöltéséhez. Több egyetem és cég keres meg minket csapatépítés keretében végezhető önkéntes munkával.

Büszkék vagyunk egyesületünkre, az általunk végzett munkára, melyet szívesen mutatunk be rendezvényeken. Fennállásunk óta keressük fel a környék óvodáit, iskoláit az érdeklődő felkéréseket teljesítve. Munkánkat adományokból tartjuk fenn, emellett folyamatosan pályázunk céljaink eléréséhez szükséges támogatásokra is. Jelen szűkös gazdasági környezetben azonban rákényszerültünk, hogy visszaadjuk a kutyapanzióknak kenneljeink harmadát, csökkentjük a felelős állattartást népszerűsítő programjainkat. Célunk, hogy a támogatással újra bővíteni tudjuk munkánkat, elért eredményeinket.

Szeretnénk rendszeres, aktív önkénteseket fogadni, akik akár havi 1-2 napot tudnának segíteni gondozóinknak a napi teendők ellátásában, kutyasétáltatásban. Számunkra hatalmas segítség, ha lakóink hosszabb sé-



tára mehetnek és a kifutón is több kéz szeretgeti őket. Szintén nagy segítség lenne, ha olyan önkéntes is jelentkezne, aki hobbifotósként is tevékenykedik, mert néha nehéz jó minőségű képeket készíteni kis árvaínkról. Az utóbbi években azt tapasztaltuk, hogy nagyban segíti a gazdihoz kerülést 1-1 szuperül elkapott fotó.

Kutyáink örökbeadás után is maximális és életre szóló felügyeletünket élvezik, számíthatnak ránk, ha esetleg ismét bajba kerülnének.

Csillag Alexandra

EB ÁRVAHÁZ
NONPROFIT EGYESÜLET

Honlap: <https://ebarvahaz.hu>
Facebook: www.facebook.com/ebarvahaz
Instagram: www.instagram.com/ebarvahaz
TikTok: [ebarvahazagazdatlanokert](https://www.tiktok.com/@ebarvahazagazdatlanokert)



Alain Delon utolsó kívánságát nem teljesítette a családja



Alain Delon színészlegenda szeretne volna, hogy halála után vele, karjaiban temessék el szeretett utolsó kutyáját. Egyáltalán nem állatkínzás volt ezzel a végakarattal a célja, annál inkább olyan mély kapcsolódást tükröz, amiben jól tudta a kutyája milyen lelki traumát fog átélni a gazdája elvesztése után.

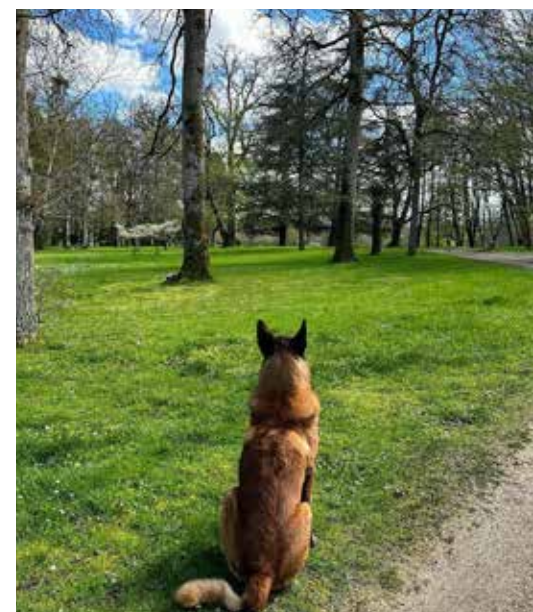
Egyfelől érthető, hogy a tízéves Loubonak szeretett volna ezzel a kérésével kedvezni. Másfelől rengeteg jogosan felmerülő kérdést vet fel egy ilyen végrendelet, ami arra irányítja a figyelmet, hogy egy ilyen kérést nem lehet teljesíteni... Alain Delon családja az utóbbi körbe tartozott, nem volt hajlandó teljesíteni a színészlegenda utolsó kívánságát.

Nem tudni, hogy a család fontolóra vette-e Alain Delon kérését, de mivel hatalmas felháborodást váltott ki az állatjogi aktivisták körében, éppen ezért a család felülbíráltta a színészi utolsó kívánságát, hogy a kutyáját vele együtt temessék el.

„Egy állat élete nem függhet az ember életétől. A SPA szívesen elviszi a kutyáját és keres neki családot.” – tette közzé Franciaország legrégebbi állatvédő egyesülete.

Alain Delon egész életében állatbarát volt, otthonában még egy állattemetőt is építtetett. 35 kutyáját temette ott el, akiket élete különböző szakaszában tartott. De azt hangoztatta, hogy Loubo mindig a kedvenc kutyája volt: „Ő az életvégi kutyám... úgy szeretem, mint egy gyereket. Ötven kutyám volt életemben, de ezzel a kutyával különleges kapcsolatom van. Hiányzik neki, amikor nem vagyok ott. Ha előbb halnék meg, mint ő, megkérem az állatorvost, hogy együtt indítson bennünket utunkra. A karjaiban fogja elaltatni. Inkább ez, mint a tudat, hogy a síromon pusztul el a szenvedéstől.” – nyilatkozta egy lapnak. Arra a kérdésre, hogy Alain Delon milyen állatként szeretne reinkarnálódni, egy 1996-os televíziós interjúban azt mondta: „egy malinois”.

Forrás: Daily Mail



Oxigénes víz – nem szóda!

Interjú Dr. Weixl-Várhegyi László természetgyógyással

Mindenki tudja, az oxigén az élet egyik legfontosabb alkotóeleme, nélküle élni lehetetlen.



Étel és víz nélkül néhány napig lehet élni, ha nagyon muszáj étel nélkül akár 45-60 napig is kibírja az ember, azonban testben szívmegeállás vagy egyéb súlyos betegség útján fellépő oxigénhiányos állapotban neurológiai károsodások történnek a testben, oxigén híján már 4 perc múlva szinte biztos, hogy maradandó károsodás fog kialakulni. Tehát, a testünk számára az oxigén egy fontos alkotóelem, külsőleg történő bevitel sok kedvező élettani hatást gyakorolhat a testünkre.



Van egy oxigénes vizet előállító hazai találmány, ami a vizet ötvözi az oxigénnel. Nem szóda, csak hasonló elven működik, kinézetre hasonló a szifon is, de egész más az általa előállított víz. Azt írják a gyártók-forgalmazók weboldalukon, hogy az oxigénes víz nem tud savasítani, és úgy frissíthet fel, hogy közben a „mellékhatásai” pozitívan hathatnak a testünkre... A találmányról, működéséről kérdeztük Dr. Weixl-Várhegyi László természetgyógyászt.

Honnan származik ez az első látásra szódászfifonnal előállított oxigénes víz előállításának gondolata?

1990 óta foglalkozom hivatásszerű gyógyítással, 1963 óta versenyszerűen sportolok, ma a seniorok között, idén a 75-80 évesek korosztályában megnyertem a kalapácsvetést és a nehéz-kalapácsvetést, valamint ezüstérmes lettem 100 méteres síkfutásban és távolugrásban, diszkoszvetésben és súlylökésben bronzérmeket szereztem.

1998-ban kezdett el foglalkoztatni az a gondolat, hogy ha van szén-dioxidos víz, amelyet magyar ember talált fel, akkor lehetne oxigéneztetett víz is, amit személyemben szintén magyar ember talált fel. Felvettem a kapcsolatot az ismert répcelaki szódászfifon és a szénsavas patronokat készítő céggel, hogy tudnának-e oxigénpatront gyártani, amellyel oxigéneztetett vizet lehetne készíteni, mert gyógyítóként az volt a tapasztalatom, hogy a pácienseim nagy részénél csak 93-95%-os a vérük oxigénszintje a kívánatos 97%-os vér-oxigénszint helyett.

Elkezdődtek a tárgyalások arról, hogy hogyan és mit szeretnék az oxigénes vízzel csinálni. Én elsősorban a sportteljesítmény javulására, másodsorban pedig az emberek, és így a pácienseim vér-oxigén szintjének javítására gondoltam. A répcelakiak elkezdték és azt mondták, hogy nehéz lesz oxigénpatront készíteni, mert ahhoz nagy nyomás kell, mert a szénsavas patronokban legfeljebb 60 bar nyomás alatt van a szén-dioxid, de az oxigénpatronokban csak 180 bar nyomással lehet 2,2 gramm oxigént besűríteni. Az első diplomám metallográfus mérnöki diploma és a metallográfiában foglalkoztunk az oxigén gáznak a fémekre gyakorolt különböző hatásaival. Először a normál szén-dioxidos szifonnal próbáltuk ki, de az elemi, nagy nyomású oxigén olyan agresszív volt, hogy eloxidálta az alumínium szifont. Ezután műanyag szifonnal próbálkoztunk, de az meg felfújódott a nagy nyomástól. Ezután sikerült szereznem egy drótszövettel átszőtt vastag üveg-szifont, de az meg elrepedt a nagy nyomástól. Mint metallográfus felvettem, hogy krómmal acél felel meg legjobban az oxigénszifon anyagának, és így az ellenállt a nagy nyomásnak is és az oxidációnak is, de a szifonfejet is át kellett tervezni nagy nyomás tűrésére, az oxigénpatronok végére pedig szigetelő gyűrűt kellett tenni és így a becsavaráskor a patron nem veszít sem a nyomásból, sem az oxigénből. Ez a módszer bevált és addig, amíg az esővíz, folyóvíz, csapvíz literenként 3 és 10 mg közötti oldott oxigént tartalmaz, addig az oxigén-szifonnal és az orvosi tisztaságú oxigén-patronnal 2200 mg oxigéntartalmú szuperoxigéneztetett vizet lehetett készíteni. Még egy dologra oda kellett figyelni, ugyanis az oxigén gáz a különböző anyagokkal gyorsan oxigén vegyületeket alkot, amelyek



lehetnek a szervezet számára károsak, ártóak is. Ezért desztillált vízzel kezdtem készíteni a szuperoxigéneztetett vizet, amelyben nincs semmilyen szennyezőanyag. Aztán kipróbáltuk a reverz ozmózis eljárással működő víztisztítóval szűrt vízzel is, de ha az vissza lett ásványi anyagozva, akkor sajnos káros fémoxidok is keletkeztek, ezért kizártuk a vízmolekulánál nagyobb szennyeződések kizáróan tisztított, fordított ozmózis eljárással tisztított víz vissza ásványi anyagozását és így olyan tiszta vizet kaptunk, amely csak tisztán az oxigén gázt hasznosítja. Sportolásra ez is nagyon alkalmas, ahogy ezt egy háromszoros olimpiai bajnok kajakozónk is többször elmondta, az oxigénszifonnal szuperoxigéneztetett víz a szervezet tejsavtartalmát nagymértékben csökkentheti. Sportolásra én is így használom. Gyógyításra, a desztillált vízzel készített szuperoxigéneztetett vizet ajánlom, mert az egyszerű desztillálással 2%-kal csökken a víz deutérium tartalma, ami önmagában is gyógyíthatja a daganatos sejteket.

Mi az oxigénes vízvás lényege? Mik ezek a pozitív mellékhatások, amiket a weboldalon írnak?

A szuperoxigéneztetett vízvás lényege az, hogy sportolásnál a vér megnövekedett oxigéntartalma miatt jobb fizikai teljesítményeket lehet elérni minden sportban, mert 99%-ra növekedhet a vér oxigéntartalma, és így az egész szervezet jobban terhelhető a magasabb élettő oxigéntartalom miatt, illetve tapasztalataink szerint az izomlázat is nagymértékben csökkentheti. A gyógyításnál a pozitív hatás úgy érvényesülhet, hogy a szuperoxigéneztetett desztillált víz oxigéntartalma a májon keresztül jut a véráramba, így a beteg tüdő is könnyen tud gyógyulni azzal, hogy nem csupán a szennyezett - ma már egyre alacsonyabb oxigéntartalmú - belélegzett levegő oxigénjét kapja meg. Ha szervezet orvosi tisztaságú oxigént kap, akkor a vér oxigénszintjének növelésével megfelelő mennyiségű és megfelelő tisztaságú oxigént adhat a sejteknek és az immunrendszernek és ez javíthatja a regenerációs folyamatokat, az öngyógyítás is és a fizikai teljesítmény is növekedhet.

Bármennyit lehet fogyasztani az oxigénes vízből vagy van limit a napi adagban?

Mint ahogy túl sok vízfogyasztással, akármilyen tiszta is az a víz, „vízmérgezést” lehet kapni, a szuperoxigéneztetett víz fogyasztása során is lehet probléma, ha abból nem a testsúlyunknak megfelelő mennyiséget fogyasztjuk. Napi 8-10 liter már biztosan vízmérgezést okoz, ha szuperoxigéneztetett víz, akkor is, de ekkor sem az oxigén teszi ezt, hanem maga a víz! Jómagam már fogyasztottam el napi 5 litert, amitől csak jobban éreztem magam és erősebbé vált a fizikai terhelhetőségem, de én dobóatléta vagyok és a testsúlyom évek óta 90 kg.

Milyen íze van a víznek? Patronnal működik, hasonlít a buborékos kristályvízre?

Az oxigénezett víznek, mint minden nagyon tiszta víznek először furcsa íze van, mert az emberek a nem túl tiszta klórozott csapvízhez, valamint a túl sok szervesen ásványi anyagot tartalmazó, nem teljesen tiszta vizekhez vannak hozzászokva. Sok embernek már eleve a desztillált víz is furcsa ízű, ami megfelelően nagyon tiszta esővíznek, amelyet a természet „termel”, minden növény és állat ezt szereti jobban, mint a klóros csapvizet. A szuperoxigén víz fehérlék a sok oxigéntől, ami sajnos hamar elillan belőle, ha nem isszuk meg gyorsan, és egy kicsit más íze van, mint a szódavíznek, amelyet már megszoktunk. A sportolók és a pácienseim gyorsan megszokják, és utána már nem kívánnak sem csapvizet, sem ásványvizet. Ugyanolyan méretű patronnal működik, mint a szódászfifon, csak itt a patronnak saját tömítése is van, hogy a becsavarásakor, a nagy nyomás miatt ne szökjön meg a szabadba az oxigén.

Milyen élettani hatásai vannak az oxigénes víznek?

Azzal, hogy a természetes vizek legfeljebb 10 mg/l oxigént tartalmazhatnak, és ez az oxigén már nem is olyan tisztaságú és töménységű, mint amikor még a civilizáció nem tette ennyire tönkre a természetet, ezért a szuperoxigénezett víz 2200 mg-os orvosi tisztaságú oxigénjétől megújulhat minden sejtünk és szervünk, még akkor is, ha nem mindjárt a szifoncsőből kiengetve fogyasztjuk az oxigénezett vizet. Még pár perc múlva is legalább tízszeres lesz a víz oxigéntartalma a normál vizek oxigéntartalmához képest, ami hasonlít a civilizáció előtti levegő oxigéntartalmához és tisztaságához. Ha a sejtek jobban működnek, akkor jobban működnek a szerveink, jobb lesz a méregtelenítés, erősebbek lesznek izmaink, ellenállóbbak leszünk a környezeti ártalmakkal szemben is. Betegségeinkből gyorsabban gyógyulunk az immunrendszer megnövekedett hatékonysága miatt, és a fizikai, valamint a szellemi fáradtságunkból is gyorsabban és hatékonyabban regenerálódunk.

Van-e szerepe az oxigénes vízivásnak az egészség megőrzésében, illetve milyen eredmények ismertek bizonyos gyógyulások terén?

Az oxigénes vízivásnak nagyon pozitív hatása lehet szervezetünk sejtjeire, az egész keringésre és minden szerve, ezért hatékonyabbá teheti az öngyógyítási folyamatokat is.

Az oxigénes vízen nem a műanyag palackokban forgalmazott 50-60 mg/l oldott oxigént tartalmazó oxigénes vizek ivását kell érteni, mert az nem teljesen



tiszta vízzel készül, ráadásul még műanyag szemcsék is kioldódhatnak a palackok anyagából. Továbbá a palackok kinyitása után a kiöntéskor is jelentős mennyiségű oxigént veszítenek ezek a palackozott oxigénes vizek és az oxigénszintjük szinte a normál 10 mg-os oxigéntartalmú vizekével lesz azonos. Én a sportteljesítményem idősebb korban való megtartása céljából gondoltam először ezt a vizet „megalkotni” és csak reménykedni tudtam, hogy ezt a gyógyításban is fel lehet használni. Dr. Deák Sándor volt az első orvos, aki a szuperoxigénezett vízgyógyítás bevezetésén gondolkodott és ezt a klinikáján meg is valósította. Az eredményeiről könyvet is írt „Lúgosítás oxigénnel, igyunk oxigént!” címmel. A könyvben leírja, hogy például egy 20-as vércukor értékű páciensnél 30 testsúly-kilogrammonként megitatott napi egy litert, akinek a napi 3 liter 2200 mg-os orvosi tisztaságú szuperoxigénezett víztől 3 hónap alatt minden más terápia nélkül normál vércukor értékei lettek.

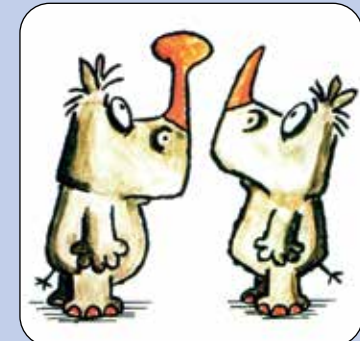
(VM)

OXIGROUP KFT.
 info@oxigroup.hu | +36 20 594 4151
 www.oxigroup.hu



TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra, amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek. A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget. Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett rákos betegség biztosan gyógyítható.
 A 8 FIGYELMEZTETŐ JELET meg kell tanulni! A korai tünet ritkán jár fájdalommal. Ha ezeknek a jeleknek bármelyike több mint két hétig észlelhető, forduljon azonnal orvoshoz.

8 figyelmeztető jel



1. Szemmel látható változások szemölcsön, anyajegyen



2. Széklettel és vizelettel kapcsolatos változások



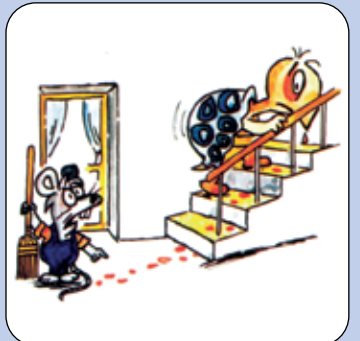
3. Makacs köhögés vagy rekedtség



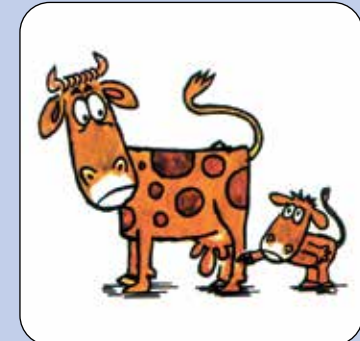
4. Állandó nyelési nehézségek



5. Nem gyógyuló fekély vagy sérülés a bőrön



6. Szokatlan vérzés, váladékfolyás



7. Tapintható duzzanatok a mellben vagy a test más részén



8. Ok nélküli testsúly-csökkenés



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

Iroda és postacím: 1214 Budapest, Kossuth Lajos u. 152.
 +36 1 217 0404 | +361 476-0230 | rakellen@rakellen.hu
 Számlaszám: 11713005-20034986 | Adószám: 19009557-2-43
 rakellen.hu | eletigenlok.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany | YouTube/Eletigenlok

Mit főzök ma?

Ellenállhatatlan őszi finomságok

Ősszel is nagyon fontos az egészséges táplálkozás, hiszen ilyenkor kifejezetten kívánjuk a sokszor nem éppen kalóriamentes finomságokat.

A borús, hűvös idő beköszöntével hajlamosak vagyunk azt gondolni, vége a nyári vitamindömpingnek és jöhetnek a nehéz ételek, hiszen nem árt feltankolni egy kis „fókazsír” a nagy hidegre. Az átmeneti évszakban még inkább oda kell figyelni arra, hogy szervezetünk semmiben ne szenvedjen hiányt. Ősszel rengeteg a friss, zamatos zöldség és gyümölcs, amelyekből nemcsak ízletes, de igazán egészséges menüt is összehozhatunk.

TÚRÓS-BROKKOLIS FRITTATA

Hozzávalók (4 főre)

50 g vaj, 1 fej lila hagyma (120 g/fej), 2 gerezd fokhagyma, 1/2 fej brokkoli (400 g/fej), 1/2 db kápia paprika (100 g/db), ízlés szerint só és bors, 8 db tojás, 100 ml habtejszín, 3 szál újhagyma, 150 g túró



Elkészítés

Első lépésként a vajat közepes lángon felolvasztjuk egy sütőbe is rakható, 28 cm átmérőjű serpenyőben. Elkezdjük lepirítani benne a felkockázott lila hagymát és a szeletekre vágott fokhagymát. 1 perc után rádobjuk a rózsáira szedett brokkolit és a felkockázott paprikát is. Sózzuk, borsozzuk, és további 1 percig pirítjuk. A tojásokat felütjük egy tálban, elkeverjük a tejszínnel, és sózzuk, borsozzuk. A serpenyőbe szórjuk a felkockázott újhagymát, majd ráöntjük a tojásos keveréket. 1 percig hagyjuk még a tűzhelyen a serpenyőt, közben a tetejére morzsoljuk a túrot. 160 fokra előmelegített sütőbe rakjuk a serpenyőt 15 percre, majd megszórkjuk a frittata tetejét aprított petrezselyemmel, és felezett kockákkal paradicsomokkal tálaljuk.

CUKORMENTES MANDULÁS KÖRTEKRÉMLEVES

Hozzávalók (2 főre)

400 g pucolt körte, 600 ml mandulatej, 1 csipet fahéj, 1 ág kakukkfű, 2 mk folyékony édesítő (ízlés szerint), 1/4 tk vaníliaaroma, 1/4 db citrom leve

A tálaláshoz

2 ek szeletelt mandula, 1 db körte, 1/4 db citrom héja, 1 ág kakukkfű

Elkészítés

A cukormentes körtekrémleves elkészítése szinte megegyezik egy klasszikus gyümölcsleves elkészítésével. Először a körtét egy fazékba tesszük, felöntjük a tejjel, hozzáadjuk a fahéjat, a kakukkfűvet, az édesítőt, a vaníliaaromát és közepes lángon, forrástól számítva 10 percig főzzük. Ekkor kivesszük belőle a kakukkfűvet, egy botmixer segítségével az egészet jó alaposan krémesre turmixoljuk, és belefacsarjuk a citrom levét. A mandulát egy száraz, forró serpenyőben 2-3 perc alatt megpirítjuk. Tálaláshoz a körte felét apró kockákra vágjuk, a másik felét pedig vékony szeletekre. Tányérba szedjük a levest, beleállítjuk a körteszeleteket, megszórjuk a kockázott körtével, a pirított mandulával, a citrom reszelt héjával, és friss kakukkfűvel díszítjük.

ŐSZI ZÖLDSÉG-CURRY

Hozzávalók (4 főre)

4 ek étolaj, 2 fej vöröshagyma (120 g/fej), 2 cm friss gyömbér, 3 gerezd fokhagyma, 2 ek sárga currypaszta, 2 tk currypör, 5 db paradicsom (120 g/db), 2 db édesburgonya (350 g/db), 600 g karfiol, 300 ml zöldségalaplé, 1 konzerv csicseriborsó (400 g-os kiszerelés), 150 g fagyasztott spenót, 3 konzerv kókusztej (165 ml-es kiszerelés), ízlés szerint só és bors, 2 db lime, 1 tk chilipor

A tálaláshoz

4 adag főtt rizs, 1 db lime, 1/2 csokor koriander



Elkészítés

Egy lábasban közepes lángon olajat hevítünk. Hozzáadjuk az aprított vöröshagymát és a reszelt gyömbért, pirítjuk pár percig, majd mehet rá a zúzott fokhagyma, a currypaszta és a currypör. Elkeverjük, és további 1-2 percig főzzük, hogy kibővíljenek az ízek. Hozzáadjuk az apróra vágott paradicsomot, és pár percig főzzük, amíg a paradicsom megpuhul és levet enged. Ezután mehet bele az 1 cm-es kockákra vágott édesburgonya és a rózsáira szedett karfiol, amikkel még alaposan lepirítjuk az alapot. Jól összekeverjük a curryszósszal, majd felöntjük annyi zöldségalaplével, amennyi az alapanyagokat ellepi. Lefedjük a lábast, és hagyjuk főni, amíg a zöldségek kissé megpuhulnak. Hozzáadjuk a csicseriborsót és a fagyasztott spenótot, és felöntjük a kókusztejszínnel. Jól összekeverjük, majd közepes lángon még 10 percig főzzük, hogy a zöldségek teljesen megpuhuljanak és az ízek összeérjenek. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és ízesítjük a lime kifacsart levélével, valamint a chiliporral. Tálaláskor a rizst tányérokra szedjük, és arra merünk a curryből. Friss lime-gerezdekkel és korianderlevelekkel díszítjük.

TÖLTÖTT SÜTŐTÖK

Hozzávalók (2 főre)

A vadrizses töltelékhez
5 db sárgarépa, 200 g vadrizs, 1 tk őrölt kömény, 1 tk őrölt pirospaprika, 1 kk kurkuma, 5 dl víz, 2 ek fenyőmag, 1 db süttőtök

A dresszinghez

2 ek olívaolaj, 2 ek méz, 1 ek almaecet, 1 kk koriandermag

Egyéni hozzávalók

ízlés szerint só és bors, mazsola, friss petrezselyem, friss koriander, gránátalma, feta sajt



Elkészítés

Egy nagyobb sütőtököt 6 egyenlő részre osztunk, belsejét kikaparjuk. Sütőpapírral kibélelt tepsire tesszük és légkeveréses sütőben, 180 fokon, 45 perc alatt megsütjük. A vadrizses töltelékhez egy tálban a darabokra vágott répákat fűszerezzük paprikával, kurkumával, köménnyel. Sózzuk, borsozzuk, összekeverjük 2 ek. olívaolajjal és hagyjuk, míg összeérnek kicsit az ízek. Tepsire rendezve 25-30 percig sütjük, amíg puhák és aranyló színűek nem lesznek. Az előre beáztatott rizst megfőzzük kb. 45 perc alatt, amíg a vizet teljesen



magába nem szívja. A dressinghez az ecetet egy turmixgépbe tesszük, hozzáadjuk a sót, borsot, koriander-magot, majd összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a mézet, és az olívaolajat, majd ismét keverünk rajta. Amikor minden elkészült, összekeverjük a rizst a fűszeres sült répával, hozzáadjuk a friss koriandert, petrezselymet, gránátalma magokat és a fetasajtot. Megszórjuk fenyő-maggal, majd megtöltjük a tököket és meglocsoljuk őket a dressinggel.

FÜGÉS SALÁTA SÁRGADINNYÉVEL ÉS FEKETE-ERDEI SONKÁVAL

Hozzávalók (2 főre)

A salátához

8 db füge, 5 ek olívaolaj, 1/2 db sárgadinnye, 100 g rukkola, 10 szelet fekete-erdei sonka, 50 g feta sajt

Az öntethez

2 gerezd fokhagyma, 2 ek balsamecet, 1/2 db citrom leve, 1 tk juharszirup, ízlés szerint só és bors

Elkészítés

Első lépésként a fügeket gerezdekre vágjuk, majd egy serpenyőben, kevés olajon 2 perc alatt enyhén megpirítjuk. A sárgadinnyét 1,5 cm-es kockákra vágjuk. A rukkolát egy nagy tálba rakjuk, erre mehetnek a sárgadinnyekockák, a fekete-erdei sonka, majd a lepirított füge és a feta sajt. A fokhagymát lereszeljük, és kikeverjük a többi összetevővel, így kapunk egy nagyon ízletes öntetet, amivel nyakon öntjük a salátánkat. A kora őszi időszakban könnyed, mégis laktató ebéd vagy vacsora lehet belőle, de vendégváró finomságnak is szuper választás.



POHARAS TÚRÓDESSZERT

Hozzávalók (4 adaghoz)

2 dl víz, 5 ek chia mag, 450 g túró, 2 ek natúr joghurt vagy zsírszegény tejföl, boglyos gyümölcsök, természetes édesítő (xilit, eritrit, stevia) ízlés szerinti mennyiségben

Elkészítés

A chia magot 2 dl vízbe beáztatjuk, ízlés szerinti mennyiségű édesítőt keverünk hozzá. Kb. 20 perc alatt pudingos állagúvá válik, közben érdemes többször



megkeverni. A chia mag áztatására tejet is használhatunk, ezzel krémesebb lesz az íze, viszont magasabb a szénhidrát tartalma. A túrót villával összetörjük, majd a natúr joghurttal vagy zsírszegény tejföllel és kis édesítővel krémesebbre keverjük. Ha pikánsabb ízre vágyunk, akkor egy egész citrom levét és húsát belefacsarhatjuk a túrókrémbe. Végül evőkanállal 4 pohárba szétosztjuk a chia pudingot, mehet rá egy kis gyümölcs, majd a túrókrém, a tetejére pedig ismét gyümölcs. A sorrend természetesen változtatható. Extra kényeztetésként magas kakaótartalmú étcsokoládét is reszelhetünk a tetejére.

SPENÓTOS-ŐSZIBARACKOS SMOOTHIE

Hozzávalók

1 nagy csésze fiatal spenóthajtás (bébispenót), 1 db nagyobb őszibarack, 1 tk frissen reszelt gyömbér, 1/4 csésze friss víz, ízlés szerint méz

Elkészítés

A bébispenótot alaposan megmossuk. Ne áztassuk, ne dörzsöljük, de tartsuk csap alá pár másodpercig. Ezt követően a friss őszibarackot kimagozzuk és felkockázzuk, majd egy körömnvi gyömbért megtisztítunk és lereszelünk. Adjuk hozzá a vizet és a mézet és már mehet is a turmixgépbe.


Molnár Éva

Fotó: streetkitchen.hu, istockphoto.com



„Tévedni emberi dolog, de azért velem is előfordulhat.”

Rejtő Jenő (1905–1943) a humor nagymestere, a legnagyobbak egyike, ha nevetetésről van szó. Teremtünk vidám hangulatot legismertebb, legkacagtatóbb idézeteivel.



Négy különböző nemzetiség képviselője volt az asztalnál: egy amerikai gyalogos, egy francia őrző, egy angol géppuskás és egy orosz hússaláta. A gyalogos, az őrző és a géppuskás a padon foglaltak helyet, a hússaláta az asztalon, egy tálban. *(A három testőr Afrikában)*

Mer sziftelen kutya ez. Ő talán meg is ölne az én helyembe engem, ha ő volna én, és én ő akkor, vagyis én őtet mint magamat megölném az én helyembe ő. Azért figyelmes olvasó megérti, csak gondolkodni kell rajta. *(Pizkos Fred, a kapitány)*

Az élet olyan, mint egy nyári ruha mellénye: rövid és céltalan. *(A szőke ciklon)*

8 parancsolat

1. Kerüld a civódást és a nyers erőszakot.
2. Kerüld a kötekedő embert.
3. Igyekezz szelíd rábeszéléssel hatni felebarátaidra.
4. Ne hivatkozz mentő tanúkra, mert mit érsz vele, ha ismerőseidet bezárják?
5. Ne tégy hamis esküt, csak ha muszáj.
6. Kerüld a részeg embert, hogy téged se molesztáljanak hasonló esetben.
7. Ne légy hiú és beképzelt, hogy különb és okosabb légy, mint embertársad.
8. Vasárnap ne lopj, ne csalj, ne verj meg senkit, mert hat nap mindenre elegendő...

(Az elátkozott part)

Adj egy pohár vöröset, Kvörens, de ne tisztán, hígtsd valamivel.
Kvörens hátraszolt:
- Két deci vörösbort, három deci rummal hígtva. *(A láthatatlan légió)*

- Miért zárták be, Mr. Higgins?
- Csendháborítás miatt. Őt évről - Az hogy lehet?
- Mikor kímáztam az ablakon, leejtettem egy tükröt, és a csörömpölésre összeszaladtak a lakók. *(Bradley Tamás visszai)*

- Kereste a hóhér!
- Hallja! Hogy beszél maga velem?
- Mr. Theo, igazán sajnálom, és szívesebben jelenteném, hogy Bernard Shaw kereste, vagy örömmel újságnám, hogy itt volt Dian Durbin, a helyzet azonban mégis az, hogy kifejezetten a hóhér kereste Önt. *(Pizkos Fred közbelép — Fílig Jimmy őszinte sajnálatára)*

ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta
Felelős szerkesztők, szerzők: Batári Gábor, Molnár Éva, Vajda Márta
Vendégszerzők: Aradi Mária, Csillag Alexandra, Fodor Krisztina, Dr. Karácsony Ferenc, Kornhoffer Tünde, Mison Judit, Soponyai János
Címlapfotó: Baksics Levente – Wikipedia, Révész Sándor
Nyomda: Impressio Correctura Nyomda – Felelős vezető: Nagy Tamás – Tördelés: Kozma Péter
Kiadja: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány
Felelős kiadó: Vajda Márta igazgató
Cím: 1214 Budapest, Kossuth L. u. 152. | Telefon: +36/1-217-0404
Email: eletigenlok.magazin@rakellen.hu | rakellen@rakellen.hu
Web: eletigenlok.hu | rakellen.hu | facebook.com/rakellen.alapitvany
ISSN: 2559-9739



Az Életigenlők rákellenes életmódmagazin megjelenését támogatják:



Prevencióval életet menthetsz!

Mellrák elleni konferencia

2024. október 15. (kedd) 10:00 - 12:30
Rudas Bistro, Panoráma terem (1013 Budapest, Döbrentei tér 9.)

Program:

- 09.30 regisztráció (frissítők, vendégváró falatok)
- 10.00 - 10.05 Moderátor
- 10.05 - 10.15 KÖSZÖNTŐ

Imre Zsuzsanna, elnök Mindennapok Női Szemmel Egyesület
Vajda Márta, igazgató, A Rák Ellen- Az Emberért, A Holnapért! Társadalmi Alapítvány

10.15– 11.00 előadások

- 10.15-10.30 **Dr. Ping Orsolya** adjunktus, Országos Onkológiai Intézet, Emlő - és Lágyszövetsebészeti Osztály adjunktusa (felkérés alatt)
Téma: Kötelező szűrővizsgálatok nőknek 2025-től a prevenció jegyében
- 10.30-10.45 **Dr. Hegyi Gabriella** orvos, PTE egyetemi tanár,
"A rák ellen, az emberért, a holnapért" Társadalmi Alapítvány kurátora
Téma: Komplementer gyógymódok szerepe a daganatterápiákban, daganat-rehabilitációban (oncothermia)
- 10.45-11:00 **Erdélyi Alíz** dietetikus, az MDOSZ főttkára
Téma: A természetes étkezés szerepe a rák megelőzésben és a gyógyulásban

11.00-11.45 kerekasztal-beszélgetés

Téma: Életmentő egészségmegőrzés, a gyógyulás felé vezető úton is nőnek maradni

résztevők:

Dr. Svastics Egon onkológus-sebész,
A rák ellen... Alapítvány szakmai tanácsadója, onkosegítő
Kónya Ilona klinikai szakpszichológus, onkopszichológus
Erdélyi Alíz dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége főttkára
Uresch Éva túlélő - Életigenlők magazin 2024/őszi számában
„Meggyógyultam!” rovatából

11.45-től svédasztalos ebéd

Moderátor: Dr. Máthé Zsuzsa, a Szent István Intézet igazgatója

SZERVEZŐ:



SAKMAI PARTNER:



TÁRSSZERVEZŐ:



TÁMOGATÓ:



WWW.NOISZEM.HU

Prevencióval életet menthetsz!

Mellrák elleni konferencia

2024. október 15.

kedd 10:00 - 12:30

Rudas Bistro,
Panoráma terem

SZERVEZŐ:



SZAKMAI PARTNER:



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

TÁRSZERVEZŐ:



TÁMOGATÓ:



MINISZTERELNÖKI
KABINETIRODA

WWW.NOISZEM.HU