

# ÉLETIGENLŐK

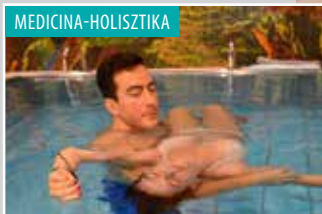
WELLNESS



## TESTI-LELKI EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE A TÉLI IDŐSZAKBAN

Vitai Katalin írása

MEDICINA-HOLISZTIKA



## WATSU – A VÍZ ÖLELÉSÉBEN

Takács Balázs írása

PSZICHO



## A SZERETET ÜNNEPÉN HOL VAGYUNK MI MAGUNK?

interjú Halász Alexandra  
feng shui szakértővel



ÉLETIGENLŐK RÁKELLENES  
ÉLETMÓDMAGAZIN

2021. TÉL  
DÍJMENTES  
ELETIGENLOK.HU

## MINDEN ÉS MINDENKI EGY!

Interjú Barna Berni íróval

## KARÁCSONYI KÉSZÜLŐDÉS STRESSZMENTESEN

Bátori Zsuzsanna írása

## MISZTIKÁLT MIKULÁS MISZTIKÁLT SZERETET?

Turi Emese írása

Nagyjaink életigenlése

## ESTERHÁZY PÉTER SZENT-GYÖRGYI ALBERT

# AZ ÉLET SZÍNPADÁN IS ÖNFELEDTEN TÁNCOLOK

Interjú Popova Aleszja balett-táncművésszel

*Kedves Olvasók!  
Kedves Partnerek!  
Kedves Életigenlők!*

*Boldog karácsonyt  
és életigenlő újévet  
kívánunk!*



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



## „Táncolni kell Uram, a zene majdcsak megjön valahonnan...”

(Nikosz Kazantzakis: Zorba, a görög)



### Kedves Olvasó!

Bízom benne várakozással teli jókedvében találják az ünnepre hangoló sorok.

A napokban, készülve ezeknek a kedvet ébresztő gondolatoknak a megírására meghallgattam néhány podcastot, elolvastam pár írást az ünnepi várakozásról, az emberek mostani lelkületéről. Ezek között volt egy Hernádi Judittal készült beszélgetés a „Szavakon túl” c. műsorban. Ebben a riportban a színésznő elmondta egyik kulisszatitkát, hogy a színpadra lépés előtt kabalából mindig azt mondja, hogy „nincs kedvem” és aztán kilépve a közönség elé, természetesen sikeresen eljártssza a szerepét. Ez nyilván nem kis meglepetést okozott a hallgatónak, ezért a műsorvezető nagyon helyesen visszakérdezett, „*hogy érted azt, hogy nincs kedved?*” A színésznő válasza: „*nézd, akinek kedve van, az amatőr... én profi vagyok!*”

Igaz, csupán lelkesedésből nem lehet sikereket véghezvinni. Az elkötelezettség, elhivatottság mellé profizmus, tudás és tudatosság, hatékony együttműködések és hiteles kommunikáció kellenek.

Ezt tesszük immár 5 éve a rákellenes munkában. Bevetünk minden olyan erőforrást, amivel a daganat-megelőzés vagy éppen gyógyulás terén megtehető lépésekkel megismertetjük az embereket nap mint nap. Ezt a munkát nem lehet csupáncsak szakmaisággal végezni, kell hozzá alázat és a „soha nem adjuk fel!” szemlélet. Akkor sem adjuk fel, ha napi küzdelmet kell folytatni a fennmaradásért, az anyagi, tárgyi erőforrások megteremtéséért. De úgy kell mindezt tenni, hogy az érintettek, a rászorulóknak ebből a megküzdésből semmit ne érezzenek. Csak annak örüljenek, hogy térítésmentesen megkapják azokat a szolgáltatásokat, amiket megszoktak tőlünk. Úgy táncolunk, mintha mindig zene is szólna, mintha mindig minden a legnagyobb rendben volna... És ezzel a szemlélettel minden



rendben is van, volt, lesz. Ez az a profizmus, amiről Hernádi Judit színművész is beszélt.

Olvastam, hogy az áhítat az Isten utáni vágyakozás szinonimája. Benne van a feltétlen odaadás, a hit, a feltétlen tisztelet, alázat és a szeretet rajongásig fokozott állapota. Így van, ezek a legfontosabb erények és nélkülük az elmúlt 5 évet, de főként a 2020. és 2021. évet csak apátiával, fölösleges panaszkodással, pánikkal terhelve lehetett volna elviselni, hisz napi szinten értek a középontunktól kimozdító események, amik igencsak megpróbálnak...

„Engedjétek hozzám a gyerekeket!” mondja Jézus. Ez mindenképpen arra ösztönöz bennünket, sokunkat, hogy őrizzük meg a kíváncsiságunkat, játékoságunkat, fegyelmezetten, de mégis egyfajta játszi könnyedséggel éljük meg a nehezebb időszakokat is. A belső erő, a hit mindig mindenben megtámogat.

Advent van. A csendesség és a belső számvetés ideje következik 2021. év végén 2022. év elején.

Ilyenkor nagyon fontos a fény, az illatok, a játékoság és a felfokozott vágyakozás, a béke időszaka. Hogyan éljük meg jól az év vége legszebb időszakát kedvünkre; mit tervezzünk előre, mit hagyjunk ‚csak úgy magától’ megtörténni, hogyan engedjük szívünk, lelkünk valódi vágyát kiteljesedni?

Honnan kezdődik a saját igazi lényegünk, az isteni énünk, a gyermeki kíváncsiságunk, el nem feledett játékoságunk, a csendesebben, de mégis látványosan megélt belső békénk? Ezekről az értékekről szól a 13. Életigenlők magazin. Ajánlom minden oldalát szeretettel!

Minden kedves olvasónak, partnernek boldog karácsonyt, életigenlő, elégedettséggel és békével megáldott újévet kívánok!

**Vajda Márta főszerkesztő**  
A rák ellen... Alapítvány igazgatója

# Az élet színpadán is önfeledten táncolok

címlapinterjú Popova Aleszja  
Kossuth-díjas balettművésszel

Mindig figyelt arra, hogy nem táncosnő, hanem balerina, azon belül is klasszikus balett táncos.

A tánc, a táncolás sokunk számára az örömteli pillanatokat jelenti. Szinte mindenki ismeri a mondást: örömeiben táncra perdült. Az, hogy valaki áttáncolja az életét, talán nincs is szebb álom. De vajon mindig öröm a táncolás? A hivatásos tánc is csak örömteli tevékenység? A táncpróbákkal járó kemény edzések után a színpad a fizikai fájdalmakat képes-e feledtetni? – ezekről beszélgettem Popova Aleszja Kossuth-díjas, érdemes művésszel.

**Aleszja szerencsés ember vagy, a hivatásod egyben a foglalkozásod is. Mikor döntötted el, hogy a tánc, azon belül a balett lesz a te utad?**

A zene szeretete indított el a tánc felé. A szüleim és a nagyszüleim komolyzene rajongóként több mese és melódia lemezt hallgattak otthon. Ezek közül különösen is nagy hatást gyakorolt rám Csajkovszkij Hattyúk tava c. meselemeze, de nem hiányozhattak Chopin, Liszt és Mozart kiemelkedő művei sem. Következő meghatározó élményem a Győri Balett iskolája, ahol első mestereim, Ludmilla Cserkaszova és Markó Iván voltak. Mindent Markó Iván szárnyai alatt tanultam meg, amit erről a művészetéről és a színházi világról tudni érdemes. Emberileg, lelkileg is nagy hatást gyakorolt rám, s a mai napig is a legnagyobb formátumú művészek közé sorolom. Óriási dózist kaptam általa, az ő művészeti nevelése minden jövőbeli utamat, viszonyomat a tánchoz, érzésekhez, embe-



rekhez, szerepekhez nagyban befolyásolta. Későbbiekben a Magyar Táncművészeti Főiskolán (*napjainkban Magyar Táncművészeti Egyetem - a szerk.*) folytattam tanulmányaimat, majd a Magyar Állami Operaház tagja lettem.

**Tudjuk, a balettnak óriási követelményei vannak. Mire van szükség leginkább ehhez a hivatáshoz?**

Elsősorban fizikai állóképesség, lelki alkalmasság, túróképesség és alázat kell ehhez a művészethez. Fontos tudni, hogy milyen szerepet táncolok, meg kell ismerni a hőst, akit alakítok és a történet miliőjét. Ehhez a korabeli zenék és irodalmi művek is sokat segítenek.

**Minden balett tánc, de nem minden tánc balett... Megállja ez a helyét?**

Igen, erre mindig figyeltem, hogy nem táncosnő, hanem balerina vagyok, azon belül is klasszikus balett táncos. A balett régi hagyományokra vezethető vissza, ezért szellemiségében és történetileg tekintve is vissza kell térnünk XIV. Lajos Napkirály udvarába, ahol a klasszikus balett megszületett.

**Volt-e olyan pont, amikor úgy érezted „ezt nem akarom”?**

Alapvetően nem volt ilyen. A lényeg a hozzáállásban rejlik. Az emberek szeretnek inkább a nehézségekről beszélni, pedig a Jóisten, aki által a Földre születünk,

ezeket az akadályokat feladatként adja. Az, hogy ezeket miként oldjuk meg, már a mi döntésünk.

### **Mi számodra a tánc?**

A tánc mindenhol jelen van. Már az ősemberek is összehúzógtak köveket és fadarabokat, a sámánok szertartása is egyszerűbb ritmikus mozgásra hasonlított. Egyébként a tánc minden válfaját kedvelem, legyen az tangó, néptánc, break tánc, modern tánc... Egy utcazenész, akiben meglátom-meghallom az isteni szikrát, ugyanúgy elvarázsol, mint egy híres művész. Ha látom valakiben a tehetséget, a hozzáállást, a szeretetet, még ha nem is professzionális szinten műveli, le tud venni a lábamról. Egy hétvégi kórus ugyanúgy meg tud rikatni, mint a La Scalában a Bohémélet.

### **Milyen különleges képességed van, amit a tánc adott és hiányozna belőled, ha nem táncolnál?**

Nagy adománya a Teremtőnek, hogy neves művészek keze nyomát viselem magamon. Életem fő irányvonala megmutatták az utat. Úgy érzem nem is tudtam volna másképp lépni vagy mást választani, ez belülről jött. Olyan nagy mesterektől tanulhattam, mint Sebestény Katalin, Kun Zsuzsa, Szumrák Vera, Orosz Adél, Irina Kolpakova, Ninel Kurgapkina, Markó Iván, Dózsa Imre, Seregi László, Harangozó Gyula.

### **Az Aleszja és Vladimir Klasszikus Balett Táncstúdióban, amit a férjeddal közösen alapítottatok, profikat és kezdőket is egyaránt tanítasz. Mindenki megtanítható táncolni?**

Igen, mindenki, a lényeg, hogy megtaláld önmagad a táncban, persze abban van különbség, hogy milyen szinten. A klasszikus balett minden táncszerű mozgásforma alapja, ezért különböző sportágak, például a műkorcsolya, a művészi torna és más tánc típusok gyakorlói is tanulnak nálunk. A klasszikus balett pszichésen is gyógyít, ezért egyfajta mentálhigiénés feladata is van. Bizonyos szintig tehát minden tánc megtanítható, de a magas minőség eléréséhez nagy elszántság, megfelelő hozzáállás és rengeteg gyakorlás szükséges.

### **Imádnak a tanítványaid...**

Azért szeretek tanítani és azért is kezdtem el balettozni, mert szeretek adni az embereknek. Mikor tanítok, elmondom, a lehetséges akadályokat, hogy mire kell figyelni, a színpadi táncot milyen előkészületek előzik meg, milyen gondolatok és érzések fejezik ki az adott szerepet. Ez egy nagyon komplex műfaj. Mielőtt a művész a színpadra lép nem elég tudnia a szöveget és a kézmozdulatot, annak az idejét is tudnia kell, hogy mikor használja azt a kézmozdulatot és abban a pillanatban, hogyan van jelen a színpadon.

**Amikor készültem erre az interjúra megnéztem a klasszikus filmet a „Shall We Dance-t” (Hölgyválasz) a szereplők életében minden automatikusan zajlik, mindenük megvan... de a munkásikerek és a pénz már kevésnek bizonyultak. Megtöltöhet-e szenvedélyes életszeretettel a tánc tanulása egy motiválatlan életrészt?**

Nagyon sok ember azért választja a táncot, mert mentálisan, habitusában olyan motiváltságot, koncentrált-ságot biztosít és energiákat szabadít fel, ami valóban helyreállítja a testet-lelket és életrészt ad. Ez nagyon fontos, főleg a mai világban.

**Imárod az életet játszani könnyedséggel, temperamentumosan megközelíteni, tele vagy kíváncsisággal, játékosággal az élet hétköznapi részében is... Erre a felfogásra a tánc tanított meg vagy genetikai örökséged a felszabadult problémamegoldás képessége?**

Végül is mindkettő. Alapvetően saját magamnak kell megtalálni a megoldásokat, akkor miért ne tegyem könnyedén és pozitívan? Vagy megküzdünk, vagy elfutunk a félelmeink elől. Ezzel minden ember szembe-sül az élete során. Ezért fontos a hit. Ha nincs hited és kapaszkodód, nagyon nehéz felállni és továbblépni. Nagy ajándék a család, a tanáraid, a mestereid, akik nem árulnak el. Nekem is voltak mélypontjaim, de nem mindegy, hogy miként és milyen gyorsan jöttem ki belőlük. Belül fiatal vagyok, és ezt szeretném megmutatni másoknak is. Mindenki keresse meg magában ezt az



énjét és ezt a lelkiületet sugározza kifelé. Nem szabad megtörni belül! Az emberek nem azért öregszenek, mert az évek múlnak, hanem mert legbelül feladják. A kor és az életfelfogás nem évszámokban mérhető, hanem az ember lelkiületében.

**Kislányaid „mik lesznek, ha nagyok lesznek”? Mit adsz át nekik a saját életszeretetedből, tapasztalatodból?**

Majdani megtalált saját útjukban kell megerősítenünk őket. Cselekedeteinkkel mutatjuk nekik a helyes irányt és nevelgetjük őket szerető segítségünkkel. Remélem boldog, kiegyensúlyozott és önazonos emberekként élik majd a felnőtt életüket is.

**A rák ellen, az emberért, a holnapért! Alapítvány-nak van egy 12 szirmú ismert egészségvirága, amiben fontos egészségmegőrző életterületek vannak jelölve. Melyik számodra a legfontosabb 3 szirm közülük? Mi az, ami esetleg hiányzik belőle?**

Mindegyiket fontosnak tartom, de ha hármat kell kiemel-nem, akkor az az ima, a zene-ének-tánc és a pozitív gondolkodás. Ami nekem hiányzik a szirmok közül az a hit, ami más, mint az ima. A hit olyan érzés, ami soha nem hagy el bennünket. Hihetek a Jóistenben, a szüleimben, a gyermekeimben és a hivatásomban is. Az ima már valaki-hez szól. Hívó keresztényként az én fohászom a Jóistent szólítja, aki a lehetetlent is meg tudja változtatni.



**Milyen az egészséghez való viszonyod, tudatosan egészségesen élsz?**

Egy valamit nagyon preferálok, amit a nagymamámtól tanultam, hogy aludni kötelező! Főleg az éjfél előtti alvás a legjótékonyabb. Ha kialszom magam, teljesen regenerálódok. Az édesanyám féle 10-15 perces pihen-tető alvás csodákat művel!

**Mi a hobbid? Hogyan pihensz, mi számodra a kikapcsolódás?**

Minden, ami örömmel tölt el a hobbim, a kalácssütéstől egészen az adventi koszorú sajátkezű készítéséig. Szeretek főzni, fotózni és az utóbbi időben verseket is írok. Ez egy új művészeti ág az életemben és az csak külön öröm, ha a verseim által is tudok valami materián túlit adni az embereknek.

**Közelegnek a decemberi ünnepek, a szeretet és a nyugalom ideje... Hogyan készülödsz, milyen az ünnepvárás a családotdban?**

Nálunk egész decemberben ünnep van. A férjemmel közösen vezetett balett stúdióinkba meghívjuk a Mikulást és mézeskalácsot is készítünk majd a két lányom-mal. Az utóbbi években már december közepére feldí-szítjük a karácsonyfát, utána gyökerestől kiültetjük a kertbe. Ezt a férjem hozta a családba, aki orosz származású, ezért az ortodox karácsonyt is megünnepeljük. Természetesen a Jézuska hozza az ajándékokat.

**Mi az életigenlésed, Aleszja?**

Aki megszületik erre a Földre, már életigenlő. A Jóistentől megkaptuk a szabad választás jogát, hogy szeressük egy-mást és örömmel adjunk mindenkinek. Ez az életigenlés.

Vajda Márta

Címlap/fotók: Emmer László

\*„A Fény” című vers a magazin Kultúra rovatában olvasható a művészno ajándékaként.

# Minden és mindenki EGY

interjú Barna Berni íróval

Miket tart fontosnak megosztani gyógyulása történetéből egy olyan író, aki már sokéves önismereti munkát elvégzett magán...



*A daganat a legtöbbünk számára a legsúlyosabb betegségnek számít. Önmagában már a szó hallatán összeszorul a szívünk-lelkünk, valami megmagyarázhatatlan ellenérzést, menekülési kényszert vált ki belőlünk, ha szembesítenek vele: diagnózis rák. Ez maga a pokol bejárata... Vagy lehet ez egy olyan kapu, ami megnyit egy csodás belső, addig mélyre eltemetett világot magunkból magunkra? Vajon hogyan lehet sikerrel meggyógyulni a daganatból? Mik a daganat mögött meghúzódó egyezőségeink? Ezekről beszélgettem a *The One* és *A férfi-nő mítosz* című sikerkönyvek szerzőjével a melldaganatból meggyógyult Barna Bernivel...*



***A rák hallatán mindenki egyformán dühöt, félelmet, magányt, borzalmat érez. Aztán egyszer csak lecsendesülnek ezek a „jogos háborgások”, aztán egy hatalmas belső béke mezején találva magunkat bölintünk és a gyógyulás útjára lépünk. Nálad mik voltak ezek a fázisok, Berni?***

Nem feltétlenül éreztem felháborodottságot, dühöt, félelmet, elkeseredettséget, nem tettem fel kérdéseket magamnak, hogy miért pont velem történik, miért ilyen igazságtalan velem a Jóisten. De természetesen nagyon megérintett, úgy tekintettem rá mintegy kihívásra és nagyon kíváncsivá tett, hogy hova fog ez a dolog engem vinni és valahogy ez a kíváncsiság hajtott végig. Soha egyetlen percig nem merültem bele, a betegségbe, mint „borzalomba”. De azért nagyon nehéz erről beszélnem, mert nem igaz, hogy nem értékeltem magamban ezt az utat, mert nyilván, igen. Az is hozzátartozik ehhez a kérdéshez, hogy mögöttem áll sok év önmunka. Tehát nem onnan indultam, hogy a rákon keresztül kell felfedezni magam. A daganat nálam valaminek a csúcsa volt, ebből kifolyólag nem mentem végig ezeken a felsorolt fázisokon. Inkább előtérbe jött a valós személyiségem, amit addig az önmunkával kiküzdöttem magamnak. Amikor ezt a diagnózist megkaptam, addigra már megbékéltem a halál, az elmúlás tudatával.

***Azt vallodd minden és mindenki EGY.. akkor mondhatjuk a betegségünk is egy velünk?***

Nyilván nekem erről a kérdésről is más a nézetem, mint az átlagembernek. Kérdezték sokszor tőlem, ilyen tudatossággal, ilyen úttal, hogy lehet, hogy valaki megbetegszik és ezt úgy éreztem, mint egy rám-olvasást. Mintha azzal vádolnának, hogyha itt tartasz,

hogyan lehetsz, mégis beteg? Azért is álltam bele és beszéltem nyíltan erről az olvasóimnak, mert szerettem volna egy egészen más nézőpontot megmutatni, hogy a halál csak a mi kultúrkörünkben ilyen félelmet keltő dolog. Az Élet és halál könyvemben fogok írni a témáról. Azért mondom, hogy a betegség is egy velünk, mert nagyon fontos elfogadni, hogy ez velünk történik, szinte egy velünk. Fontos azt is tudnunk, mik azok a részek, amik ezeket bennünk létre hozták, és fontos, hogy ennek az üzenetét át tudjuk adni másoknak. Egy sáman azt mondja erről: a legmagasabb spirituális szintű beavatás a betegség, ez nem a gyengeség jele, mert olyan valaki kap ilyet, aki képes arra, hogy azzal megbirkózzon, és olyan felismerésekre jut, amit át tud adni másoknak.

**Szerinted mi lehet a daganat mindannyiunk számára közös origója – stressz, érzelmek elfojtása? És mi a gyógyulások közös eredője?**

Nagyon sokat gondolkoztam ezen, hogy van-e ilyen közös origó. Amikor engem ez a betegség utolért, engem a stressz-faktor, az elfojtások már nem érintettek, nagyon tudatosan éltem. Ezért nem tudtam sehova jutni abban, hogy bennem valójában ezt a dolgot mi okozza. A múltban fel nem dolgozott transzgenerációs mintázatok lehetnek a közös pontok. Ezek benne vannak a kollektívban, a melldaganatoknál az, ahogy a nőekkel évtizedeken át bántak, pl. elfojtották a nőiességüket. A gyógyulás során a nőiesség megélése felé kell menni, vagy a férfiaság megélése felé kell menni, mert itt férfiakról és nőkről egyaránt szó van. Merjünk szembe nézni a múltunkkal, a történetünkkel, a traumánkkal, azt gondolom, az lehet a közös út a gyógyulásban.



**Vannak sokan, akik nem tudják túlélni, ott mi lehet véleményed szerint a fő ok?**

Ez fizikai kérdés is, hogy a szervezet bírja-e vagy sem. Egyrészt nem mindenkinek van ereje ezzel a betegséggel szembe nézni, száznyolcvan fokot fordulni az életével, talán nem is mindenkinek feladata. Itt figyelembe kell venni a lelki és biológiai tényezőket is. Óriási hiba lenne azt mondani bárkinek, hogy az ő felelőtlensége az oka, hogy rákos lett. Nagyon komoly biológiai háttere van, elhibázott lenne, ha azt hinnénk, hogy csak lelki tényezők alapján meg tudnánk oldani ezt a problémát. Nem az a kérdés, hogy túlélni vagy nem túlélni, hanem hogy a földi úton, amit kapunk, tudjunk lelki békével tovább menni vagy pont ugyanilyen lelki békével, nyugalommal kilépni.

**Mikor és hogyan vettéd észre a betegséget, szűrésen, önvizsgálattal?**

Évekkel ezelőtt volt, jártam rendszeresen szűrésre és ott vették észre. Nem volt semmi komolyabb jele, csak fura érzések voltak a hónaljamban és persze akkor elmentem egy hamarabbi szűrésre.

**Elfogadtad rögtön az első vizsgálati eredményt vagy utánajártál több vizsgálatot kérve?**

Először mammográfián voltam, aztán jött a citológia, ott rögtön egyértelmű volt az eredmény, bár több orvossal is konzultáltam, de ott volt feketén, fehéren a diagnózis.

**Ezután mi következett? Műtöttek? Kemóztak vagy sugaraztak?**

Sajnos nekem egy eléggé agresszív típusú daganatom volt, én rögtön egy csontáttétellel indítottam. Addigi önismereti utamból azt gondoltam, hogy nem szeretnék agresszív kezeléseket felvenni, de konzultáltam az onkológussal, aki tudatosította, hogy itt olyan esetről van szó, ha nem veszem fel a kemót meg fogok halni. Abban volt szerencsém, hogy találtam olyan orvost, akivel tudok beszélgetni, ma már barátomnak is tekinthetem az onkológusomat. Így kemóval kezdtem, nagyon jó reményeket hozott, a harmadiknál teljesen eltűnt a daganat a mellemből, megműtöttek, aztán sugárterápiát is kaptam.

**Hogyan éreztél magad a kezelése idején?**

Nem is fizikailag volt nehéz, húsz év sportolás nagy előnyt jelentett, bár kihullott a hajam, a szemöldököm, de testileg jól bírtam, végig eltartottam magunkat. Inkább a kemoterápia lelki mélysége, üzenete jött folyamatosan. Nem volt könnyű, de végig mozgásban tartottam magam, így könnyebb volt, mintha teljesen elhagytam volna magam. A kislányommal annyit neveltünk, mint soha.





**BARNA BERNI**

író

[www.bernibarna.com](http://www.bernibarna.com)

[www.facebook.com/theoneakonyv](https://www.facebook.com/theoneakonyv)

[theonethebook@gmail.com](mailto:theonethebook@gmail.com)

***Kivel osztottad meg a betegségéd részleteit? Volt segítséged? Kellett egyáltalán?***

- Én tipikusan a „vadállat” vagyok, aki elvonul az erdőbe, hogy nyalogassa a sebeit, ki nem jön onnan, amíg meg nem gyógyul. A legnehezebb percekben egyedül akartam lenni, annak ellenére, hogy megkaptam minden segítséget.

***Szerettek annyira, hogy ezt elfogadták?***

Az édesanyám elég nehezen vette. Segítettek volna, de én ilyen vagyok, hogy ilyenkor bezárkózom. Elmondtam neki, hogy ez nem azért van, mintha nem szeretném jobban mindenkinél, de én ezt a problémát így tudom a leghatékonyabban megoldani. Elfogadták.

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

Segítő terapeuta vagyok magam is, az első kérésem az volt az onkológusomhoz, hogy kérek egy onko-pszichológust. Tudtam, hogy ez egy olyan kihívás, amiben kell egy külső szemlélő, aki segít. Nagyon sokat jelentett. Barátaim mindenféle ingyenes terápiákkal és anyagilag is segítettek. Közülük, amit kiemelek az a Mora-terápia, ami konkrétan az életemet mentette meg. Volt még mellette egy homeopátiás segítség, amit egy orvos-barátnóm adott végig ingyen, és volt egy spirituális választóterápia, amivel egy régi barátnóm segítette a gyógyulásomat. És óriási segítség még az életemben a Transzcendentális Meditáció, ami a legnehezebb helyzetekben mentette már meg az életem. A meditációnak ez a formája segítség abban, hogy egy benned létrejövő üres térben megértsd önmagad és ez egyensúlyt hoz létre. Szerintem, ha egy dolgot teszünk magunkért, az a meditáció legyen!

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

Meglepő lesz a tanácsom: ne vegyék annyira komolyan a betegségüket, alapvetően ne vegyék olyan komolyan az életet és a halált sem. Tekintsük ezeket a halálosan komoly dolgokat kihívásnak és legyünk nagyon kíván-

csiak, hogy mindez, hová visz, mi lesz a vége. A halálfélelemre persze nem lehet legyinteni, mert az evolúciós ösztön, de próbáljuk mederben tartani, belenyugodva abba, amin nem tudunk változtatni. A mi választásunk az, hogy ne adjuk át magunkat a tragédiának, hanem a köztes időt életörömben töltsük.

***Az ún. „magunkból való kiírás”, vagy más művészeti alkotás jó eszköze egy-egy betegségből való gyógyulásnak. A The One\* c. könyved nagy siker. Mi motivált a megírásában?***

Öt éve, hogy megjelent a The One, aztán A férfi-nő mítosz, és tavasszal jelenik meg a harmadik könyvem Az élet a halál és az újjászületés könyve. 16 éves korom óta írok, a The One, amivel annyira befutottam, hogy Amerikában is meg fog jelenni. Az igazi motiváció, hogy megmutassam önmagamon keresztül, hogy lehet a szokásostól eltérő utakat választani.

***Van egy 12 szirmú virága A rák ellen... Alapítványoknak, ami egyre ismertebbé teszi a rákellenes életmódot, a megelőzést vagy a gyógyulást... Mi a szirmok közötti sorrended és miért?***

Az első az ima, a második a relaxáció, örömteli tevékenység, nevetés, pozitív gondolatok, tiszta víz, mozgás, séta, jó levegő, zöltség-gyümölcs.

***Mit jelent számodra az ima?***

„Minden egy” vallású vagyok, így is imádkozom. Jézus mondja, hogy az Atya és én egyek vagyunk, ezt nem csak értem, hanem élem is, az ima számomra hála és kommunikáció az én belső Istenemmel.

***Mi az életigenlésed?***

Kíváncsinak lenni az itt eltöltött időre. Nem ítélnéti önmagunkat, hanem elfogadni azt, ami valójában én vagyok. Megélem az életem, nem korlátozom önmagam. Teljes önellégés híve vagyok. Végtelen életszeretet és a humor is kell, hogy elfogadjam az életem, ahogy van.

***Az ünnepvárás mit jelent számodra?***

Még közelebb visz egyfajta belső áhítathoz, világosság-hoz. A kislánnyal a mindennapokat is ünnepnapnak élem meg egyébként is. Fontosnak tartom, hogy ne csak adventkor gyűjtsük meg külső és belső gyertyáinkat. Közelítsünk szeretteink felé, mert nem tudhatjuk, hogy van-e holnap.

Vajda Márta

\* A The One c. könyv ajánlója a magazin Könyv&Film rovatában olvasható.

# Tanulni és tanítani szeretnék!

Életműinterjú  
**Prof. Dr. Hoffmann Istvánnéval,**  
 a hazai marketingoktatás  
 nagyasszonyával

„Nem akarok varrónő lenni, én tanulni és tanítani szeretnék!” – mondta eltökélt tudatossággal már kislánykorában Dr. Hoffmann Magda a hazai marketingoktatás megteremtésének meghatározó alakja, az MTA doktora, a közgazdaságtudományok doktora, a budapesti Corvinus Egyetem Marketing Tanszékének professzor emerita címmel kitüntetett, nyugalmazott egyetemi tanára, akinek munkáját több kitüntetéssel ismerték el. A Magyar Marketing Szövetség egyik alapítója, „Életműdíjas”, „Örökös tagja” kimagasló szakmai és emberi tulajdonságai alapján ma is sokunk számára iránymutató.

**M**anapság, amikor száguld körülöttünk az élet, minden azonnal kézbe vehető, megtudható, akkor mik lehetnek az ember életének jókor megfogalmazott céljai, mitől válunk igazán a saját életünk „kovácsaivá”? Mi a siker fokmérője, ha a szakmaiságot, vagy ha a személyes életet méretjük meg? – ezekről beszélgettem a 2021. augusztus 30-án 93. életévét családi körben, egészségben megünneplő professzor asszonnyal, akivel korábbi közös munkáink okán a hangvétel közvetlen, baráti és tegeződő stílusú.

**Magdika, ha visszagondolsz a gyermekéveidre, mikor döntötted el, hogy „mi lesz, ha nagy leszel”? Egészen konkrétan megfogalmaztál egy sikeres életpályát... Gyerekként honnan jött ez a tüpontos célkitűzés?**

Valóban egészen kicsi lány koromtól kezdve tudtam, nem olyan feladatokat akarok, amik részfeladatoknak tekinthetők. Az igazság az, hogy nagyon élveztem a tanulást, ennek következtében nagyon sokra becsültem a tanítást. Úgy ítélt meg, hogy ez az a hivatás, ami jó nekem, ezt tudnám jól csinálni, elkötelezném magam és éppen e mi-



att már diákkoromban sokat foglalkoztam más diákokkal is, kisebbekkel. Egyike voltam azoknak, akik különböző szociális intézményekbe elmentünk, találkoztunk azokkal a gyerekekkel, akik szociális intézményekben élnek, megállapodtunk azokkal a tanítókkal, akik ilyen körülmények között élő gyerekekkel foglalkoztak, hogy segítjük a tanulásban az ott élő gyerekeket. Nagyon hamar kiderült, hogy volt bennem közösség iránti elkötelezettségi vágy. Nagyon hamar rájöttem, hogy én elég makacs vagyok, egészen kislány koromtól tudtam már, hogy mit akarok, és amit akartam azt elértem.

**Felnőttként is ilyen tudatos voltál?**

Igen, felnőttként is tudatosan, makacson éltem az életemet, határozott elképzelésem volt azokról az értékekről, amelyek a számomra fontosak és ezekhez az értékekhez mindig ragaszkodtam. Számomra a legnagyobb érték a tudás, már kisiskolás koromban az volt az elképzelésem, hogy én nagyon sokat akarok megtanulni annak érdekében, hogy hasznos legyek, és ennek megfelelően tudjak a társadalomban olyan pozíciót betölteni, amire töreksem. Vezető lettem, mert a vezetőnek több lehetősége van, hogy a saját elképzeléseit erősítse, céljait elérje, ami részemről a „mindenkinek a jobb legyen” elve volt, ami nagyon szociális gondolkodásnak tűnik, de én tényleg így gondolkodtam, soha nem magamnak akartam előnyt szerezni, hanem mindig a többségnek.

**Milyen gyerekkorod volt? Mire emlékszel, ami meghatározta az élethez való hozzáállásodat, személyiségedet?**

Nagyon jó gyerekkorunk volt. A felnőttekhez való viszonyom tulajdonképpen olyan volt, mint minden gyereknek. Abban az időben a felnőtteknek nagy tekintélyük

volt, amit parancsoltak, azt meg kellett csinálni az iskolában is, de már az óvodában is így volt, az óvónőnek, tanítónak, szülőnek mindig igaza volt teljesen mindegy, hogy miről volt szó. Nagyon jó volt nekünk gyerekként, nem ismertük az éhezést, hála Istennek. Falun éltünk az apám hentes volt, ennivalónk volt, falun az embernek mindig inkább volt ennivalója, mint a városban, nem voltunk kiszolgáltatottak. Annak ellenére, hogy öten voltunk testvérek, rendszeresen voltunk ellátva. Csodálatos nagyszüleink voltak, nagyon szerettek bennünket, ezt ki is fejezték. Szerettünk ott lenni a nyaraknak a nagy részét ott töltöttük náluk. Ezt nagyon élveztük, mert ott találkoztunk az unokatestvérekkel. Nagycsalád volt a miénk, az apám és az anyám is nyolctagú családból származnak, sok volt a gyerek, ennek következtében a felnőttek is nagyon értettek a gyerekekhez. Azt nem mondom, hogy mindenben engedékenyek voltak velünk, de azt merem állítani, hogy nagyon jók voltak hozzánk, elfogadták a rendetlenkedéseinket egyéb csínytevéseinket, de szabályok is voltak. Szüleinknél, nagyszüleinknél is sok könyv volt, mindenki olvasó volt.

**Mérnöki diplomát szereztél, utána kezdett érdekelni a közgazdaságtan, majd a marketing. Ezek nem feltétlenül egymásból következnek... Mik alakították ezeket a pályairányokat? Hogyan jött egyik a másik után?**

Tulajdonképpen ez az egyetemnek volt köszönhető. A közgazdasági egyetem ebből a szempontból nagyon korszerűen gondolkodott. Rájöttek arra, hogy a marketing olyan tudományterület, amivel kiemelten kell foglalkozni. Tulajdonképpen nincs is olyan szakma, amely nélkülözni tudja a marketing gondolkodásmódot. De én azt is mondom a marketing tulajdonképpen nem is egy gondolkodásmód, hanem magatartásforma. Ez az, ami engem nagyon megfogott, mert én is hittem abban, hogy az ember magatartása határozza meg a viselkedését, hogy hogyan viszonyul a környezetéhez, abban hogyan tud elmozdulni. Ez volt, amit tanítottam az egyetemen.

**Óriási szereped volt abban, hogy Magyarországon, először a KÖZGÁZ-on elindulhatott a marketingképzés, meghonosodott a marketing fogalma. Részed volt abban, hogy megalakult a Magyar Marketing Szövetség 1993-ban, könyveid számos hazai felsőoktatási intézményben ma is használják...**

Ebben borzasztó nagy szerencsém volt, nagyon korán kaptam Ford ösztöndíjat, ezzel nem kisebb egyetemre, mint a Massachusetts Institute of Technology-ra (MIT) kerültem, ott tanultam a marketinget nem Budapesten, ennek következtében elhoztam a legkorszerűbb gondol-

kodásmódot, ami a marketingben honossá vált. Segítettünk létrehozni a Magyar Marketing Szövetséget, hogy a végrehajtókhoz – vállalkozásokhoz, gyártókhoz, kereskedőkhöz – közelebb tudjuk vinni fogyasztók érdekeit.

**A sok társadalmi szereped és a családi, hétköznapi éned hogyan volt összeegyeztethető? Mindenre volt minőségi idő? Mit csinálnál ugyanúgy és mit másképp, ha most újrakezdhetnéd?**

Úgy házasodtunk össze, hogy már volt lakásunk, két év múlva született meg a gyerekekünk, élete végéig anyósommal éltünk, nem akartuk, hogy egyedül maradjon, nem akartuk elengedni a kezét, mert a férje a deportálásokban meghalt. Ez a mi családunkban magától értetődő gondolat volt. Így a generációk közti konfliktusok is eltűnnek.

**Miket örökítenél át szíved szerint a 20. századi életérzésekből a 21. század fiataljainak?**

Mindenekelőtt azt, hogy ne saját magára, hanem az utódaira gondoljon, arra hogy azok mit tanulhatnak meg abból, amit ő jónak talált. Ezen múlik minden az életben, amit én hasznosnak követhetőnek találtam, akkor meg kell azt tanítani az utánunk jövő nemzedéknek. Korán kell elkezdni erre a nevelést, a tinédzser kor után legkésőbb azt kell tudatosítani, hogy a generációk egymásra utaltak. Kérdés az hogyan lehet megtanítani, hogy a középkorú generáció ne engedje el az idősek kezét.

**Mi az életigenlésed?**

Az ember a hétköznapijához úgy alkalmazkodik, hogy napról napra válaszol a kihívásokra. Tisztelegesen élje az életét, szeresse és támogassa a családját! A szociális kérdésekben a többséggel hajlandó legyen együttműködni. Tiszteleg, hűség, jóság, a türelem kell az életben!

Vajda Márta



A boldogság tudatállapot

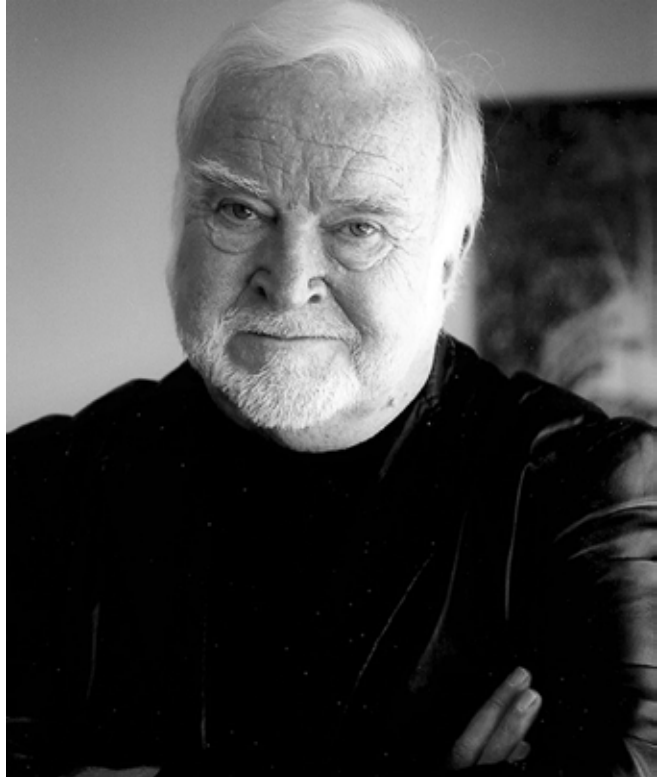
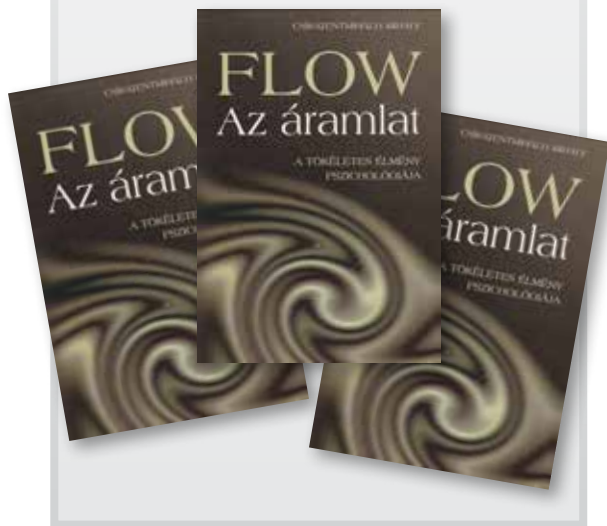
# Életöröm

**A legintenzívebb  
flow-tevékenységgel érhető el**

Magyarnak tartotta magát és büszke volt erre Dr. Csíkszentmihályi Mihály boldogságkutató, a flow-elmélet világhírű megalkotója 2021. október 21-én 87 éves korában elhunyt.

Világéletében az értelmes, izgalmas, jó emberi élet titka érdekelte, ezért lett pszichológus. A chicagói egyetemen szerezte meg diplomáját, doktórátusát, idővel a pszichológia tanszék vezetője lett. A nagy sikert az 1990-ben megjelent, sokat idézett Flow (Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája) című könyve hozta meg számára, amelyet 27 nyelvre fordítottak le.

A rák ellen... Alapítvány ismert 12 szírmű egészségvirágában szerepel az „örömteli tevékenység”, ami fontos szerepet játszik abban, hogy elégedettek, kiteljesedettek érezzük magunkat. Egy korábbi interjúval emlékezünk munkásságára és egyben arra buzdítunk mindenkit, aki keresi életében az örömet, kutatja a boldogságot, hogy merítsen ötleteket az amerikai-magyar pszichológus méltán híressé vált életfelfogásából.



**A boldogságot kutatja, miközben a világban a lakosság elég nagy százaléka depressziós. Milyennek érzi az emberek általános közérzetét?**

Pontosan azért fontos megérteni a pozitív érzelmek, pozitív tapasztalatok működését, mert olyan sok ember boldogtalan a Földön. Gyerekkoromban azért kezdtem érdeklődni a pszichológia iránt, mert észrevettem, milyen boldogtalanul, zavarodottan él körülöttem a legtöbb felnőtt. Sajnos, ma sem változott gyökeresen a helyzet. Annál több okunk van arra, hogy tegyünk valamit. Az emberek akkor a legboldogabbak, amikor teljesen leköti figyelmüket egy olyan feladat, amibe boldogan belefeledkeznek, akkor energikusnak érzik magukat, élvezik, hogy jól csinálják, az élmény pedig önmagában hordozza jutalmát. Festők és zenészerzők, vezérigazgatók és dominikánus szerzetesek, parkban sakkozó munkások és navajo pásztorok hasonlóan élik meg, ha azt csinálják, amit valóban szeretnek.

**Mi dönti el, hogy valaki boldog ember, vagy szerencsétlen? Mennyire függ ez az örökölt hajlamoktól, a hozott mintáktól? Van szabad választásunk?**

Még mindig nem tudunk eleget ahhoz, hogy meggyőző választ adhassunk egy ilyen összetett kérdésre. Vannak kollégáim, akik szerint az ember boldogságát 50%-ban határozzák meg a genetikai adottságai, 15%-ban a körülményei, úgymint vagyon, jó család, igazságos társadalom, iskolázottság, és 35%-ban személyes döntés függvénye a dolog. Úgy tűnik, ezek a számok közelítenek a valósághoz, de nekem személy szerint továbbra is vannak kételyeim.

**Melyek a boldogság forrásai? A legtöbb ember, ha rossz napja van, vesz egy új ruhát, kinéz egy autót, megjutalmazza magát egy tárggyal. Mikor vagyunk a legboldogabbak?**

Úgy tűnik, nem hoz tartós boldogságot, ha a fogyasztást tesszük meg örömforrásnak. Az elsősorban anyagi értékek szerint élő emberek, ahogyan halad az idő, egyre boldogtalanabbak. A legintenzívebb a flow tevékenységgel elérhető életöröm, amikor magas színvonalú feladatok találkoznak magas szintű képességekkel, amit összpontosított figyelem, alkotókedv és elégedettség kísér. Ez leggyakrabban munka közben élhető meg.

**Mit tegyünk, ha unalmasnak tartjuk a munkánkat, utáljuk a főnököt, hétfő van és dugó, és még az eső is esik?**

Ha a munkánk unalmas, két lehetőség van: 1) hamar keressünk másikat 2) igyekezzünk érdekesebbé tenni azzal, hogy saját teljesítménymércéket állítunk fel magunknak. Senkinek sem kell tudnia, hogy saját igényeinkhez igazítottuk kicsit a munkát, saját belső szabályokat állítottunk fel a magunk számára, „játsszani” kezdünk a feladattal, amíg felkelti az érdeklődésünk.

**Mi a titka, hogy felszínre tör a kreativitás, avagy sem? Fejleszthető?**

Hogy a kreatív lehetőségek kibomlanak-e valakiben, az sok külső tényezőn is múlik: mennyire fér hozzá információkhoz, elsajátítható készségekhez, valamint az a társadalom, amelyben az illető él, érdeklődik-e az új dolgok iránt, avagy sem. De minden esetben ott a kreativitás lehetősége, amit a kíváncsiság, érdeklődés mentén lehet fejleszteni.

**Milyenek vagyunk mi, emberek, a 21. században? Mit hozunk magunkkal, merre haladunk?**

A jó és a rossz szinte végtelen lehetőségét rejtjük magunkban. Minden egyes döntés, amit meghozunk, hozzátesz valamit ahhoz, hogy milyen lesz a közös jövőnk. Hogy végül mit választunk, ezt szinte lehetetlen előre megjósolni.

**Milyenek látja a magyarokat boldogság, kreativitás, flow szempontjából?**

Igaznak érzem a magyarokról kialakult képet, miszerint borongós kedélyűek, de kreatívak. Azt gondolom, mint a legtöbb kis nemzetnek, fontos a nemzeti hagyományok, identitás megőrzése, de egy olyan jövőben gondolkodjunk, amelyben a különböző kultúrák egy egységesen fejlődő, integrált emberiség alkotórészei.



**Miért az Egyesült Államokban él?**

1956-ban érkeztem az Egyesült Államokba, hogy pszichológiát tanuljak, akkoriban ez a tudományág nem szerepelt még nagy súllyal az európai egyetemeken. Amerikában európainak, Európában meg amerikainak érzem magam. Minden helynek vannak előnyei és árnyoldalai, de nekem az Egyesült Államok több lehetőséget adott, mint amiről másutt álmodni mernék.

**Fontos Önnek a jólét, a siker? Boldog ember? Miben találja meg a flow-élményt?**

Nagyon elégedett vagyok életem anyagi paramétereivel, az iskolaév alatt Kaliforniában élünk, és van egy házuk Montanában, ahol nyáron lakunk. A munkámban találok meg manapság a flow-t, amikor esetleg elcsüggednék, alszom.

**Milyen érzés világhírűnek és sikeresnek lenni?**

Hitetlenkedés és alázat, főleg.

Tegyi Enikő  
Stílus és lendület



# Az élet után is csak szeretet van

Búcsúzunk **Dr. Juhász György** főorvostól, A rák ellen... Alapítvány főalapítójától. Szíve mostantól egy másik dimenzióban dobog tovább...



*Visszaemlékezni is szívmengető, hogy mennyi jóhangulatú, sokszor a meghatódottságig őszinte hangvételű interjút készítettem az életigenlő, minden porcikájában életimádó főorvossal, aki A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány 1985-ös egyik alapítója, majd 2016-os újalapítója. Megismerkedésünk idején a Tóth Ilona Egészségügyi Szolgálat főigazgatója volt, aki több elismerés mellett két jelentőset vehetett át, 2019. július 1-én a Semmelweis Napon Batthyány-Strattmann László-díjat, majd a Magyar Érdemrend Lovagkeresztjét 2021 augusztusában. Az ötéves ismeretségünk alatt a legmeghatározóbb interjú „Az életben csak a szeretet számít!” címmel készült... Ebben az interjúban hangzik el Gyuri életigenlése, amit könnyes szemmel mondott el: „Ehess, ihass, ölelhess, alhass, a mindegyikkel mérd magad!”*

**S**zívvel-lélekkel követte az elmúlt 5 év szakmai és emberi küzdelmeit, személyes jóbarátként is szurkolónk volt Dr. Juhász György főorvos, 2021. október 26-án hajnalban itt hagyott bennünket. Gyuri szíve mostantól egy másik dimenzióban dobog tovább családjáért, barátaiért és A rák ellen... Alapítvány küldetésének egyre eredményesebb beteljesítéséért.

Nagyon szeretett az irodánkban lenni, szerette ezt a hangulatot, sokat beszélgettünk mikrofonnal interjú helyzetben, de csak úgy is... Azt szerettük a legjobban mindketten, amikor „csak úgy” az élet fontos és legfontosabb dolgairól cseréltünk eszmét. Ilyenkor a szó legszorosabb értelmében kicseréltük a világról alkotott érzéseinket, hol indulattal, hol szenvedéllyel mondtuk csak mondtuk órákon át. Sokat nevtünk. Volt, hogy sírtunk is, olykor interjúhelyzetekben vagy csak úgy...

Nagy lelke volt. Óriási. Büszkeséggel tölt el, hogy barátjaként részt vehettem az utolsó 5 évében. Friss ismeretség volt a miénk, de több ezerévesnek tűnő, első perctől nagyon mély és tartalmas, önzetlen együvé tartozás, társadalmilag egy irányba nézés jellemezte a barátságunkat.

Az idei téli-ünnepi Életigenlők magazinban - amit sokan nagyon szeretnek, de Gyuri, Tóled jobban talán senki - búcsúzunk, búcsúzom el földi értelemben.

Gyuri, nagyon fogsz hiányozni! Szívemben örökké élsz, ott lüktetnek szavaid, szurkolásod! Ez a felszabadult örömteliség, pajkos vigyor az arcodon, ez a jót sugalló büszke oké jel mellé örökre beégett a lelkeembe. Soha nem felejttem el az elköszönéseinket: “Szeretleek, kislány!” “Gyuri, én is nagyon szeretlek!”

Mától ez így hangzik: Gyuri, drága barátom nyugodj békében, az összes angyal vigyázzon álmodra! Szurkolj továbbra is az égi csapatból a sikereinkért, a boldogulásunkért, a rákellenes ügyek előmozdításáért, a lobbizáshoz kapott kellő erőért!

A holisztikus szemléletben gyógyító, elkötelezett egészségmegőrző, életigenlő, Batthyány-Strattmann László-díjas főorvossal pályafutásról, személyes és szakmai sikerekről, egészségfejlesztésről, emberségről, szeretetről több interjú olvasható és hallgatható rádiós verzióban is az Életigenlők (eletigenlok.hu) rákellenes médiaportálon.

A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány kuratóriuma, felügyelő bizottsága, munkatársai, partnerei nevében is búcsúzom, megőrzünk szívünkben szeretettel,

**Vajda Márta**



# ORGANIKA

DESSZERTEK, VITAMINOK,  
OLAJOK ÉS ÉLELMISZEREK

**"AZ ORGANIKA TERMÉKCSALÁD MINDIG JÓ VÁLASZTÁS!"**

FOLYAMATOSAN BŐVÍTJÜK TERMÉKEINK KÖRÉT,  
ISMERD MEG AZ ORGANIKA TERMÉKCSALÁD LEGÚJABB TAGJAIT!

## VITAMINOK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK



ÖSSZESEN

# 14

TERMÉK

LEGYÉL FITT ÉS EGÉSZSÉGES AZ  
ORGANIKA ÁLTAL KIFEJLESZTETT VITAMIN  
ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ CSALÁDVAL!

*Próbáld ki az Organika termékeit és  
találd meg a hozzád illőt!*



## SZALONCUKOR

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



**3 FÉLE ÍZBEN:**

KÓKUSZOS | SÓS-KARAMELLÁS | RUMOS KAKAÓS



(SZEZONÁLIS TERMÉKEK)



**ORGANIKA**

DESSZERTEK, VITAMINOK,  
OLAJOK ÉS ÉLELMISZEREK

**AROY-D**

**Ella's  
kitchen**

**BEAUTY  
SWEETIES**

# Könnyek helyett... szűrések!

9 helyszínen 1.087 résztvevőnek 2.875 vizsgálatot végeztünk

*A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány által 2021. augusztus 28. – október 16. között 9 helyszínes sikeres rákszűrés sorozatot szervezett. A legfontosabb, hogy az egészségtudatos életmódra, önvizsgálatra és a szűrésekre felhívjuk a lakosság egyre szélesebb rétegeinek figyelmét.*

A szűrővizsgálatokat, állapotfelméréseket fogorvosokkal, bőrgyógyászokkal, bőrdaganatra szakosodott onkológussal, valamint egészségügyi asszisztensekkel, életmód tanácsadókkal végezzük, amelynek során rákellenes tanácsokat is kaptak a vizsgálatokon résztvevők.

Köszönjük a kiváló együttműködést a Nemzeti Népegészségügyi Központnak a szűrőbusz biztosításáért! Köszönjük a Béres Alapítvány terméktámogatását, amellyel Extra Béres Cseppekkel tudunk hozzájárulni sok ezer ember egészségének megőrzéséhez! Köszönjük a Horizont Globál Kft. frissítő Visegrádi vízzel történő támogatását!

Bízunk benne 2022. évben még több helyszínen találkozunk az egészségtudatos lakossággal!

## NAGYON JÓ HANGULATÚ, FIATALOS SZÜRŐNAP PÉCSEN – 2021. augusztus 28.

90 fő vett részt a szűréseken és 10 gyereket is elhoztak a szülei. A férfiak 45%-ban, míg a hölgyek 55%-ban képviseltették a nemüket. 265 vizsgálatot végeztek szakembereink, rosszindulatú daganatkiszűrés nem volt, 4 esetben találtak orvosainak rák megelőző állapotot. Az általános állapotfelmérésen sok kiváló érték született, 3 esetben volt határértéken felüli eredmény.



PÉCS

## GYEREKNAP ÉS EGÉSZSÉGNAP BÉNYÉN TERMÉSZETKÖZELBEN – 2021. augusztus 29.

83 fő + 20 gyerek vett részt a szűrőnapon, összesen 276 vizsgálatot végeztek szakembereink, rosszindulatú daganatkiszűrés 7 esetben volt, 4 esetben találtak rák megelőző állapotot. Résztvevők nemek szerinti megoszlása: férfiak 45%, hölgyek 55%. Az InBody vizsgálatokon kevés kiváló eredmény született, néhány esetben volt határértéken jóval felüli eredmény. Az érfalrugalmasság vizsgálaton 75 év feletti korosztályból 7 fő vett részt, közülük 5 főnek kiváló volt az eredménye. A legrosszabb értékek a 45 és 75 év közötti korosztályban mutatkoztak. Mintegy 15 fő vett részt a vizsgálaton a 45 év alatti korosztályból, mindenkinek jó lett az eredménye.



BÉNYE



### EXTRA NAPOT ZÁRTUNK GYÖNGYÖS FŐ TERÉN – 2021. szeptember 4.

131 fő számára 476 vizsgálatot végeztek el szakembereink. A szűréseken a szokásos statisztika volt tapasztalható: 70%-ban nők, 30%-ban férfiak vettek részt. A korosztályi megoszlásban 60% időskorú (65-80+), 35% középkorú (45-64), 5% fiatalabb korú, a 18-25 éves korosztályból nem vettek részt a vizsgálatokon. **Rosszindulatú daganatkiszűrés 3 esetben történt, orvosaink 8 rák megelőző állapotot találtak, 12 főnek időszakos megfigyelést igényelnek a felismert elváltozások.** A megjelentek 90%-ának magas volt a vérnyomása, az érfalrugalmassága 25-30%-nak volt rendben, senkinek nem volt kritikusan rossz az értéke.



### EGERBEN CSÚCSOT DÖNTÖTTÜNK – 2021. szeptember 11.

136 fő + 1 gyerek vett részt a szűréseken, nekik összesen 445 vizsgálatot végeztek el a szakemberek. **Rosszindulatú daganatkiszűrés nem volt. Néhány jóindulatú elváltozást találtak az orvosok.** Jellemzően magas vérnyomásértékek voltak, az érfalrugalmassága egy főnek kimagaslóan rossz volt. A korosztályi megoszlás a nagyjátlagban megszokott volt: 35% középkorú, 55% időse és 10% fiatalabb vett részt, a nemek aránya is a szokásos volt 70% nő, 30% férfi jött el vizsgálatokra.



### RÁKSZŪRÉSEK KOMPLEX EGÉSZSÉGNAP KERETÉBEN ZUGLÓBAN – 2021. szeptember 18.

102 fő részére 254 vizsgálatot végeztek el szakembereink. A korosztályi megoszlás eltért a megszokott statisztikától: 20% fiatalabb 18-44 éves, 55% középkorú 45-64 éves, 25% időse 65-80 éves korú vett részt a vizsgálatokon, a nemek arányát tekintve 55% nő, 45% férfi. **Rosszindulatú daganatkiszűrés nem volt, 3 jóindulatú elváltozást találtak az orvosok,** a túlsúly és a magas vérnyomás a vizsgáltak nagyszázalékában tapasztalható volt. 10 főnél tökéletesek voltak a mért értékek.



## KÉTHELYSZÍNES, SPORTOS SZŰRŐNAP CSEPELEN – 2021. szeptember 25., 27.

Ez alkalommal a szűrésünk kéthelyszínes volt, szeptember 25-én a KIMBA területén végzett fogorvosunk szájiüregi vizsgálatokat, szeptember 27-én az alapítvány irodájában végezte el szakorvosunk a bőrdaganat szűrést. **A két helyszínen összesen 75 fő részére 98 vizsgálat történt.** A nemek szerinti megoszlás 50-50% volt, a nők és férfiak tekintetében kiegyenlített volt a részvétel. A korosztályi megoszlásban a nagyjátlagban megszokott statisztika született: 18-24 éves korosztály nem volt vizsgálaton, 25-44 éves korosztály 20%, 45-64 évesek közül 50, az idősebbek közül 30% vett részt. **Rosszindulatú daganatkiszűrés nem volt, 6 esetben találtak orvosaink rák megelőző állapotot.** Az általános állapotfelmérésen kiugróan rossz értékek nem voltak.



## A RÓZSASZÍN OKTÓBER EGYIK FONTOS RENDEZVÉNYE GÖDÖLLŐN – 2021. október 2.

109 fő + 6 gyerek vett részt a szűréseken, szakorvosaink a nap folyamán 309 vizsgálatot végeztek el. A nemek szerinti megoszlás 60-40% volt nők és férfiak tekintetében. A korosztályi megoszlásban itt is a nagyjátlagban megszokott statisztika született: 18-24 éves korosztály nem vett részt, 25-44 éves korosztály 25%, 45-64 évesek közül 40%, az idősebbek közül 35% jött el. **Rosszindulatú daganatkiszűrés 1 főnél történt,**

## GÖDÖLLŐ



**rák megelőző állapotot 4 esetben találtak a szakorvosok.** Az általános állapotfelmérésen kirívóan rossz értékek nem voltak. 5 személynek olyan magas volt a vérnyomása, hogy azonnali házi orvoshoz küldte őket életmód-tanácsadónk.

## RÉVFÜLÖPÖN IS FONTOS

### A BETEGSÉGMEGELŐZÉS! - 2021. október 9.

**Összesen 78 vizsgálatot végeztek el a szakemberek.** A nemek szerinti megoszlás 60-40% volt nők és férfiak tekintetében. A korosztályi megoszlásban a 45-64 évesek közül 2 fő vett részt, döntő többségben, 98%-ban az idősebbek jöttek el. **2 esetben történt rosszindulatú daganatkiszűrés, rák megelőző állapot nem volt.** Az általános állapotfelmérés és érfalrugalmasság vizsgálat eredményei között kiugróan rossz értékek nem voltak.

## RÉVFÜLÖP



## ÚJPALOTÁN ZÁRTUK AZ IDEI SZŰRŐVIZSGÁLATOKAT – 2021. október 16.

Összesen 93 főnek végeztünk el 214 vizsgálatot. A nemek szerinti megoszlás 55-45 % volt nők és férfiak tekintetében. A korosztályi megoszlásban itt is a megszokott statisztika született: 18-24 éves korosztályból egy fő férfi vett részt, 25-44 éves korosztály 30%, 45-64 évesek közül 40%, az idősebbek közül 30% jött el. **4 főnél történt rosszindulatú daganatkiszűrés, 6 esetben találtak orvosaink rákmegelőző állapotot.** Az általános állapotfelmérésen 60%-ban rossz eredmények születtek, 5 főnek főnek olyan magas zsigeri zsír értéke volt, hogy haladéktalanul a háziorvoshoz irányította szakemberünk.

### ÚJPALOTA



## RÁADÁS SZŰRŐNAP RÉVFÜLÖPÖN – 2021. november 4.

36 fő érkezett a szűrőnapra, összesen 105 vizsgálatot végeztek el a szakemberek. A nemek aránya 80-20% volt a nők és férfiak tekintetében, a korosztályi megoszlásában az átlagos statisztika született: 60% 25-64 év és 40% 65 éven felüliek. **1 főnél történt rosszindulatú daganatkiszűrés, 3 főnél talált szakorvosunk rákmegelőző állapotot, 5 főnél komoly szemölcselváltozást, nekik évente két ellenőrzés javasolt.** Az érfalrugalmasság vizsgálat és az általános állapotfelmérés eredményei között kiugróan rossz értékek nem voltak.

### PLAKÁT

**KÖNYVEK HELYETT SZŰRÉSEK!**  
9 HELYSZÍNEN BŐR- ÉS SZÁJÜREGI RÁKSZŰRÉS SZAKORVOSOKKAL, ÉLETMÓDTANÁCSADÓKKAL

**10.00  
16.00**

- AUGUSZTUS 28. PECS, Sölcsherryl tér
- AUGUSZTUS 29. RÉNYE, Dolna tér
- Szeptember 4. GYÖNGYÖS, Fő tér
- Szeptember 11. EGER, Nemzedékek tere
- Szeptember 18. BUDAPEST, Zuglói, Sugár mellett
- Szeptember 25. BUDAPEST, Csepel KIMBA előtt
- Október 2. GÖDÖLLŐ, Szabolcsuj tére
- Október 9. RÉVFÜLÖP, Kál u. 17. (Könyvtár mellett)
- Október 16. BUDAPEST, Újpalota, Fő tér

**MINDENKIT MEGAJÁNDÉKOZUNK!**  
BÉRES CSEPP, ÉLETIGENLŐK MAGAZIN, "INBODY" ÁLTALÁNOS ÁLLAPOT- FELMÉRÉS - BMI, ZSIGERIZSÍR, TESTTÖMEGINDEX MÉRÉSEK, DIETETIKAI- ÉS RÁKMEGELŐZŐ TANÁCSADÁS, FRISSTŐ

Szervező: A rák ellen, az emberért, a holnapért! Tanácsadási Központ  
Könyvek helyett térszűrés 1%-osabb Adósszalunk: 1900697-2-43

**A RÁK ELLEN, AZ EMBERÉRT, A HOLNAPÉRT!**  
Tanácsadási Központ

### RÉVFÜLÖP

**Védőnői Szolgálat Révfülöp**  
Védőnői: Szilvia  
Térszűrés: 10-12-8584  
Dinamó védőnői szolgálati tanácsadás helyett: 12-14 óra között  
Dinamó védőnői szolgálati tanácsadás helyett: 14-16 óra között

Tel: 06-70-202-8584  
Köszönjük: Zsifkovics Szilvia védőnő

## FŐZZ VELÜNK, REFORMUL! ételfőzés és kóstolás

Őszi rendezvénysorozatunk 3 állomásának kedvelt színfoltja volt a **Jenei Tamás séf** által készített menü csodálatos illata és látványa, amelyből megvendégeltük a szűréseken résztvevőket. Az őszi menü egy speciális glutén- és tejmentes ételsor volt. Egyre inkább afelé halad a világ, hogy a nem hagyományos ételeket is el kell készíteni, a reformételeknek is finomaknak kell lenni. A szűrések összegzése mellé megosztjuk az őszi menüsor receptjeit.



### Kókuszos sütőtökrémleves

#### Hozzávalók (4 adag)

sütőtök Kanadai	0,9 kg
kókusz zsír	0,05 kg
kókusztej	0,4 l
akácméz	0,02 kg
gyömbér friss	0,01 kg
chili paprika por	0,001 kg
só	0,012 kg
zöldkoriander	0,02 kg
vöröshagyma	0,1 kg
fokhagyma	0,01 kg
zöldség alaplé	0,3 l
lime lé	0,04 l



#### Elkészítés

A sütőtököt félbevágjuk, kimagozzuk, majd 200 fokok előmelegített sütőben puhára sütjük. Miután kicsit visszahűlt, húsát kikaparjuk. Felhevített kókuszszírban vékony szeletekre vágott vöröshagymát fonnyasztunk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, gyömbért, és a chiliport. Hozzáadjuk a sült tök velőt, a kókusztejet, az előre elkészített zöldség alaplevet, sózzuk, kiforraljuk, majd botmixerrel pürésítjük. Kevés akácmézzel olajon, mindkét oldalon megsütjük. A borjú lapockát ledaráljuk, adunk hozzá sót, borsot, apróra vágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát, őrölt fahéjat, római köményt és összedolgozzuk. A már lehűlt sült padlizsán csíkokat megtöltjük a darált húsos masszával, majd szorosán feltekerjük. A maradék hagymát olíva olajon megdinszteljük, zúzott fokhagymát adunk hozzá, majd hozzáadjuk a hámozott paradicsomhúst, vagy konzerv paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, őrölt római köménnyel, őrölt fahéjjal ízesítjük, majd sűrű mártás állagúra forraljuk. Végül kristálycukrot és friss bazsalikomot adunk hozzá. A padlizsántekercseket hóálló tábla tesszük, leöntjük a paradicsommártással, majd előmelegített sütőben, lefedve, 180 fokon készre sütjük. Tálaláskor meghintjük parmezán forgácsokkal.

A tisztított zöldségeket vastag csíkokra vágjuk, sóval összekeverjük, majd 30 percig állni hagyjuk. Ekkor levét kinyomkodjuk, majd hozzáadjuk a felütött tojasokat, lisztet, amennyit felvesz, majd borsozzuk, zúzott fokhagymával, lestyánnal és őrölt szerezsendi-óval ízesítjük. Forró serpenyőben, olíva olajon mindkét oldalon készre sütjük.

## Borjúhússal töltött padlizsántekercs zöldség tócsnival, parmezán forgácsokkal

### Hozzávalók (4 adag)

borjú lapocka darálva	0,5 kg
padlizsán	2 db
olíva olaj	0,07 l
vöröshagyma	0,1 kg
fokhagyma	0,02 kg
paradicsom fűrtös vagy hámozott konzerv	0,5 kg
őrölt fahéj	0,001 kg
friss bazsalikom	0,02 kg
őrölt római kömény	0,003 kg
parmezán	0,02 kg
só	0,014 kg
frissen őrölt bors	0,001 kg
kristálycukor	0,015 kg

### Zöldség tócsni

burgonya sárga	0,2 kg
sárgarépa	0,2 kg
cukkíni	0,2 kg
zeller gumó	0,2 kg
tojás	2 db
finomliszt	0,3 kg
só	0,01 kg
frissen őrölt bors	0,001 kg
fokhagyma	0,015 kg
olíva olaj	0,08 l
lestyán friss vagy szárított	0,002 kg
szerecsendió őrölt	0,001 kg

### Elkészítés

A padlizsán végeit levágjuk, majd, 05 cm vastag szeletekre vágjuk. A szeleteket felezzük, sózzuk, borsozzuk, majd forró serpenyőben, kevés olíva olajon, mindkét oldalon megsütjük. A borjú lapockát ledaráljuk, adunk hozzá sót, borsot, apróra vágott vöröshagymát, zúzott fokhagymát, őrölt fahéjat, római köményt és összedolgozzuk. A már lehűlt sült padlizsán csíkokat megtöltjük a darált húsos masszával, majd szorosan feltekerjük. A maradék hagymát olíva olajon megdinszteljük, zúzott fokhagymát adunk hozzá, majd hozzáadjuk a hámozott paradicsomhúst, vagy konzerv paradicsomot. Sózzuk, borsozzuk, őrölt római köménnyel, őrölt fahéjjal ízesítjük, majd sűrű mártás állagúra forraljuk. Végül kristálycukrot és friss bazsalikoma adunk hozzá. A padlizsántekercseket hőálló tábla tesszük, leöntjük a paradicsommártással, majd előmelegített sütőben, lefedve, 180 fokon készre sütjük. Tálaláskor meghintjük parmezán forgácsokkal.

A tisztított zöldségeket vastag csíkokra vágjuk, sóval összekeverjük, majd 30 percig állni hagyjuk. Ekkor levét kinyomkodjuk, majd hozzáadjuk a felütött tojásokat, lisztet, amennyit felvesz, majd borsozzuk, zúzott fokhagymával, lestyánnal és őrölt szerecsendióval ízesítjük. Forró serpenyőben, olíva olajon mindkét oldalon készre sütjük.



Legyen gyermeked.  
Természetesen...

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

Termékenység optimalizáló program  
természetes módszerekkel

REVITALITY  
BABY

MATRIX  
HOLISTIC CENTER

Hirdetés

## Mandula panna cotta áfonyakrémmel, tökmagos morzsával

### Hozzávalók (4 adag):

#### Mandula panna cotta

mandulatej	0,5 l
kristálycukor	0,06 kg
egész fahéj	0,001 kg
vanília rúd	0,002 kg
reszelt narancshéj	0,001 kg
zselatin lap	0,007 kg
só	0,001 kg

#### Áfonya krém

áfonya friss vagy	
fagyasztott	0,1 kg
víz	0,05 l
akácmez	0,025 kg
só	0,001 kg
burgonya keményítő	0,005 kg
citromlé	0,015 l

#### Tökmagos morzsa

liszt	0,1 kg
vaj	0,08 kg
tojás	1 db
barna cukor	0,08 kg
citromhéj	0,001 kg
sütőpor	0,002 kg
tökmag hántolt	0,1 kg
mandulaliszt	0,05 kg



### Elkészítés

A zselatin lapokat hideg vízbe áztatjuk. A mandulatejhez adjuk az egész fahéjat, sót, reszelt narancshéjat, cukrot, és a kikapart vanília magokat, a tokkal együtt. Felforraljuk, majd lassan kissé beforraljuk, leszűrjük, és hozzáadjuk a kinyomkodott zselatin lapokat. Formába öntjük, majd hűtőben kidermesztjük. Az áfonya krémhez az áfonyához adjuk a vizet, sót, akácmezet, majd felforraljuk, és lassan szétfőzzük. Sűrű szövésű szitán átpasszírozzuk. Újraforraljuk, majd hideg vízzel kikevert keményítővel sűrítjük és citromlével ízesítjük. Lehűtjük. A tökmagos morzsa összetevőit összekeverjük, sütőpapírral bélelt tepsibe elsimítjuk, majd előmelegített sütőben, 170 fokon készre sütjük. Miután kihűlt, kézzel szétmorzsoljuk.

**Szerk.**





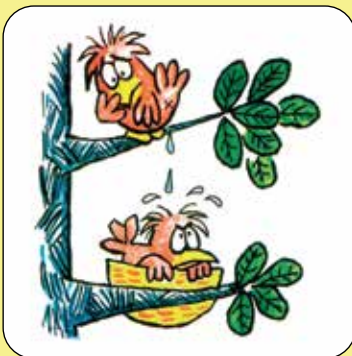
TESTÜNK tünetekkel és jelekkel üzen számunkra, amelyek veszélyes betegségek kialakulására figyelmeztetnek. A tünetek természetesen nem minden esetben jelentenek rákos betegséget. Ha bármilyen gyanús elváltozást talál magán, késlekedés nélkül forduljon orvoshoz. Ne felejtse el, hogy az időben felfedezett 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



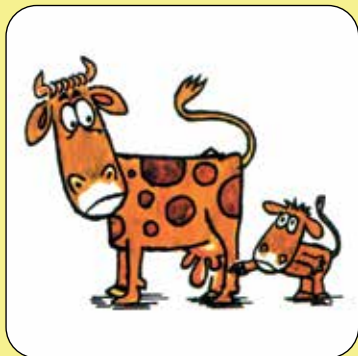
4. Állandó nyelési nehézségek



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,  
AZ HOLNAPÉRT!**  
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



# Profitérdek és társadalmi hasznosság

Vajon milyen szerepe lesz a vállalatoknak a jövő társadalmi és környezeti problémáinak enyhítésében?

*„Amikor sikerül a jogos profitérdekeket a társadalmi hasznossággal jól kommunikálhatóan összehozni, az nagy nyereség lesz.” – vallja Kánai András reklám- és marketing-kommunikációs szakember, aki science fiction íróként és jövőkutatóként is tevékenykedik, így többféle aspektusból vizsgálja változó világunk folyamatait, tendenciáit.*

**Milyen témák foglalkoztatják jelenleg a jövőt illetően?**

Engem leginkább az érdekel, hogy rövidebb távon, a közeljövő 10–20 évében milyen technológiai és társadalmi változások várhatóak. Vizsgálom, hogy melyik hogyan hat egymásra, hogyan változtat meg ez minket, a mindennapi életünket. Téma szempontjából a munka jövője, a mesterséges intelligencia térhódítása, a digitális társadalom alakulása, az űripar, a zöld iparág és a társadalmi folyamatok kötnek le.

**Készül mostanában elbeszélése, könyve, vagy komolyabb írása? Ha igen, miről fog szólni?**

Ősszel szeretném elérhetővé tenni első, ingyenes, az egyik sokakat érdeklő témával foglalkozó kitekintésemet. Emellett egy, a jövő HR-jével (is) foglalkozó science fiction regényen dolgozom, illetve több könyvtervem is van a következő évre.





### **Milyen kihívásokkal kell a közeljövőben szembenéznie az emberiségnek társadalmi szempontból?**

Az interneten elérhető, ellenőrizetlen és ellenőrizhetetlen információöszön, a szakértőkre épülő világ halála, a polarizáló véleménykavalkád miatt az emberiség fokozatosan több, egymással dühösen acsarkodó részre szakad. A vélemények erősek, a konfliktusok feloldhatatlannak tűnnek, az információk bezártság egyre nagyobb lesz. Vannak ugyan békülékeny hangok, de ahogy a vicc is mondja: „hova álljanak a belgák?” Mindeközben a bonyolultságában növekvő világ is szélsőségesebb figurákat, mozgalmakat termel ki magából. Kérdés az is, hogy a kapitalizmus nyilvánvaló gyengeségeire, leginkább az egyenlőtlenségek minden eddigénél nagyobbra növekedésére a nemzetek milyen válaszokat adnak. Legyen egy központi dogma, amely egyesíti a népeket? Próbálkozunk megint a szocializmussal? Hozunk létre globális extra adót? Minden ilyen kérdés a kapitalizmus hasznos melléktermékeit, a vélemény-, szólás- és vallásszabadságot, a szabad vállalkozás jogát is érintheti, ezért a megoldást tojáshéjakon táncolva kell megtalálni. Ez nem könnyű mutatvány.

### **A társadalmi aspektus elválasztható-e a környezeti kihívásoktól, problémáktól?**

Nem. Nem az a kérdés, mire kell reagálnunk, hanem az, hogy mit reagálunk. Ez pedig egy-egy társadalom belső lelkiállapotától függ, miközben általánosságban az emberiség egyre idegesebbnek tűnik a harsogó negatív hírek miatt, pedig tele vagyunk jó és optimizmusra okot adó hírekkel is.

### **Mint a vállalati szektorban is több évig dolgozó szakember, hogyan látja, miként tudnak ma a cégek hitelesen válaszolni a felmerülő társadalmi és környezeti problémákra?**

Átláthatóság, őszinteség a kulcs. Sokkal cinikusabb korban élünk, és ezt a popkultúra már régóta bemutatja. Egy ilyen falon kell áthatolnia a cégek üzenetének, tevékenységének úgy, hogy közben profitot kell termelniük, mert azzal jár jól a társadalom. A jó hír az,



**YAMAMOTO  
INTÉZET**

## **30 ÉVE A PÁCIENSEK SZOLGÁLATÁBAN**

– hagyományos és természetes gyógy módok –

### **onkológiai betegek kiegészítő oncothermiás kezelése szakorvosi háttérrel**

#### **Reumatológia szakrendelés:**

OEP által finanszírozott, háziorvosi beutalóval igénybe vehető 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

Hirdetés

hogy a fogyasztók díjazták a vállalatok nem csupán kereskedelmi célokat szolgáló erőfeszítéseit, és ezen a területen tele vagyunk még kiaknázatlan lehetőségekkel. Sok jó példát látunk még ez ügyben.

### **Milyen szerepe lesz a vállalatoknak a jövő társadalmi és környezeti problémáinak enyhítésében?**

Óriási, hiszen ők a fő termelők, megrendelők, a család után a második legbefolyásosabb közösséget jelentik. Amikor sikerül a jogos profitérdekeket a társadalmi hasznossággal jól kommunikálhatóan összehozni, az nagy nyereség lesz. Erre már megvannak a jelek, és a társadalom is egyre inkább efelé tereli a cégeket.

Forrás: *effekteam.hu*

A környezet védelme, a fenntarthatóság kérdése egyre nagyobb problémát jelent az emberiség számára, amely immár rendszerszintű megoldást kíván. **A vállalatokkal szemben is növekszik az elvárás, hogy működésük során ne csupán a részvényesi, befektetői érdekeket tartsák szem előtt, hanem a munkatársak, a beszállítók, az ügyfelek, a környezet és az ahhoz tartozó közösségek igényeit is vegyék figyelembe.**

Az Effekteam 2021. október 1-i konferenciáján gyakorló vállalati szakemberek, kutatók – köztük az interjú adó *Kánai András* – és non-profit (civil) szervezetek képviselői osztották meg gondolataikat arról, hogy a hazai cégek működését milyen hatások formálják és hogyan alakul a közösségekhez, a társadalomhoz fűződő viszonyuk a jövőben, milyen kihívásokat és lehetőségeket rejt magában a CSR szemléletű vállalati működés.

# Felhívás véradásra

*A Magyar Vöröskereszt Budapesti Szervezete több hivatásos és jó néhány önkéntes véradásszervező kollégája évente mintegy 45 ezer véradót megszólítva biztosítja a főváros zavartalan vérellátását.*

Ez a bázis adja a budapesti véradások több mint kétharmadát. Az országos vérellátás biztosításához napi 1600 véradóra van szükség. A karácsonyi ünnepek után januárban és a nyári szabadságok idején – a nemzetközi tapasztalatokhoz hasonlóan –, csökken a véradási aktivitás. Az egészségügyi intézmények ilyenkor is változatlan kapacitással működnek.

A Magyar Vöröskereszt és az Országos Vérellátó Szolgálat (OVSZ) újra és újra felhívja a lakosság figyelmét – mindig, folyamatosan szükség van véradományukra.

A véradás folyamatának teljes időtartama mintegy fél óra. Első lépésként egy fényképes igazolvány és a TAJ-kártya alapján regisztrálják az adatokat. Fontos, hogy a megfelelő igazolványok bemutatása (személyi igazolvány, vagy jogosítvány, vagy útlevél + TAJ kártya, némely vérellátónál lakcímkártya) nélkül nem lehet vért adni! A regisztráció után a donornak ki kell töltenie egy kérdőívet. Az orvosi és a laborvizsgálat során fő vércsoport meghatározásra, hemoglobin szint és vérnyomásmérésre kerül sor. A véradás maga körülbelül 5-7 percig tart, amit egy tíz perces pihenés és megfigyelés követ. A véradást megelőzően fél liter ásványvizet és egy kalóriapótló nápolyi szeletet, majd a végén 1000 Ft értékű ételmezei utalványt kap a véradó. A véradás napján fokozott fizi-



Aki szeretne vért adni már időpontot is foglalhat a helyszínekre:  
[www.veradas.hu](http://www.veradas.hu) vagy  
[www.ovsz.hu/ver/veradasok](http://www.ovsz.hu/ver/veradasok)  
oldalakon.

kai terheléssel járó munka vagy sporttevékenység nem végezhető, azaz pihenni kell, de minden más hétköznapi tevékenység zavartalanul végezhető. A levett vér összes alkotója nagyjából egy hónap alatt termelődik újra, de két véradás között így is 56 nap kötelező pihenőidő szükséges. A nők évente 4, a férfiak pedig 5 alkalommal adhatnak vért. Az 1 egység (kb. 450 ml) teljes vér legalább három ember életét mentheti meg azzal, hogy minden egységet 3 vérkomponensre választanak.

A Magyar Vöröskereszt és az OVSZ arra törekszik, hogy a vérvételek száma a szezonális ingadozások és a jelen járvány ellenére kiegyenlített legyen. Ezúton is kéri a lakosságot, hogy véradásukkal járuljanak hozzá a biztonságos vérellátáshoz, és sose felejtsek el, hogy **ADNI MINDIG JOBB, MINT KAPNI!**

Magyar Vöröskereszt Budapest Fővárosi Szervezete





# „Szűrj az életedért!”

*konferencia és online fórum a szűrővizsgálatok népszerűsítéséért*

Rózsaszín október... közismerten a mellrák elleni küzdelem hónapja. Az egészséges életmód, a megelőzés mellett nagyon fontosak a daganatszűrések. Egy pár perces picit kellemetlen vizsgálat miatt ne kockáztassuk az életünket!

Októberben, a mellrák elleni küzdelem hónapjában a „Szűrj az életedért!” kampány hívta fel a figyelmet az életmentő szűrővizsgálatok szükségességére. A Mindennapok Női Szemmel Egyesület (Nőiszem) szervezésében, valamint a Fiatal Családosok Klubjának (FICSAK) együttműködésével 2021. október 13-án, szerdán került megrendezésre a szűrővizsgálatok fontosságát népszerűsítő konferencia, melynek a Rudas Bisztró adott otthont.

## A prevenció életet ment

Az eseményen Király Nóra, a Mindennapok Női Szemmel Egyesület alapítója arról beszélt, hogy az egyesület kommunikációjában kiemelt hangsúlyt helyeznek az egészségtudatosság és a betegségmegelőzés fontosságára. A kutatások szerint a családokban a jellemzően a nők töltik be az „egészségügyi menedzser” szerepét, de mindez nem vezethet oda, hogy saját egészségükre ne maradjon idejük. Mert a prevenció - korai szűrővizsgálatok és önvizsgálat - minden nő számára életet menthet.

Dr. Takácsi-Nagy Zoltán József az Országos Onkológiai Intézet főigazgató helyettes főorvosa megosztotta tapasztalatait arról, hogy magyar viszonylatban hogyan állunk a szűrővizsgálatok látogatásának rendszerességével, milyen gyakran érdemes szűrésekre járni, milyen korcsoportnak és milyen vizsgálatok ajánlottak.

Dr. Kiss István, A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítvány kuratóriumi elnöke az egészséges életmód, a sport, a kiegyensúlyozott táplálkozás fontosságára hívta fel a figyelmet, ami nagyban hozzájárul a daganatos megbetegedések megelőzéséhez.



### 3 nő, 3 sors, 3 történet

Az eseményen egy bensőséges kerekasztal beszélgetésre is sort került, melynek vendégei mellrákban érintett túlélők vagy épp most is a betegséggel küzdő hölgyek, akik személyes történeteiket osztották meg a közönséggel. *Imre-Horváth Zsuzsanna*, a Mindennapok Női Szemmel Egyesület elnöke mesélt arról, őt nagyon érintette a betegség, *Tóth Tímea*, válogatott kézilabdázó pedig bevatta a közönséget, hogy mennyire sokkolta őt, mikor a lombik program kezdetén megtudta, daganata van. *Máthé Zsuzsanna*, újságíró – 5 éve gyógyult mellrákból – pedig a bátorság fontosságára hívta fel a figyelmet.

### Veled is megtörténhet

A mellrák elleni küzdelem hónapjának záró eseménye a „Veled is megtörténhet!” – online fórum a fiatalok érintettségéről az emlődaganatos megbetegedésekben. E kapcsán arról is szó esett, hogy ez a rettegett betegség nem csak az idősebb korosztály tagjait érinti, de sajnos már fiatalok között is egyre gyakrabban fordul elő, ezért nagyon fontos, hogy a hölgyek folyamatosan figyeljenek



testük jelzéseire. Az online fórum vendége volt *Bajkó Barbara*, a JOY Magazin Social Media Award példakép díjazottja, valamint *Dr. Kiss István*, A rák ellen, az emberért, a hónapért! Társadalmi Alapítvány kuratóriumi elnöke, aki arról beszélt, hogy az önvizsgálatot nem lehet elég korán elkezdni, a test és egészségtudatosság kialakulása már fiatal korban nagyon fontos.

### A rosszból is lehet jót meríteni

*Bajkó Barbi*, az „Élet Dió Után” Instagram oldalával életigenlő példaképe lett a fiatal lányoknak. Az oldal neve is már azt sugározza, hogy Barbi sikeresen túl van egy élményen. Ő maga azt vallja, hogy a rosszból is lehet jót meríteni. 2019-ben, 28 évesen diagnosztizálták rosszindulatú emlődaganattal, amit Diónak nevezett el. Ez után indította el Élet Dióval elnevezésű Instagram oldalát, ahol nyíltan kommunikált állapotáról, betegségének megrázó részleteiről és a mindennapjairól Dióval.

A mellrák elleni küzdelem hónapjában, a „Szűrj az életedért!” kampány a nők, különösen a fiatal lányok figyelmét hívta fel az egészséges életmód és a megelőzés fontossága mellett arra, hogy egy néhány perces kissé kellemetlen vizsgálat miatt senki ne kockáztassa az életét.

**Dubecz Renáta**

kommunikációs munkatárs

Mindennapok Női szemmel Egyesület - [www.noiszem.hu](http://www.noiszem.hu)

Fotók: Ari Gábor



# A kölcsönös bizalom hídjá

interjú Dr. Darnói Tibor  
holisztikus orvossal

Egyensúly, gyógyulás csak egy másik minőségben születhet meg. Vagyis meg kell haladni a jelen önmagunkat. Amíg nem tudjuk magasabb szinten értelmezni a problémát, amíg ugyanazt és ugyanúgy látjuk változatlanul, mint idáig, addig nincs feloldás, megszabadulás, elengedés.



*Dr. Darnói Tibor orvos-szakmai életútja közel 30 éve kezdődött. Idegsebészként, majd a gyógyszeriparban dolgozott, ezt követően háziorvosi szakvizsgát tett. Nagy fordulatot hozott az életében, amikor daganatos betegekkel kezdett foglalkozni. Pácienseivel történt konzultációi során figyelt fel azokra a problémákra, melyek mentén megszületett egy komplex, holisztikus terápiás csomag.*

## **Miért választottad az orvosi pályát?**

Belső késztetés és külső tényezők egyaránt szerepet játszottak abban, hogy az orvosi pálya felé fordultam. Mint a legtöbb fiataalt, engem is sok minden érdekelt, más terület, hivatás is vonzott, de a személyiségem, a lelki alkatom kétségtelenül erre predesztinált. E tekintetben a családomtól komoly megerősítéseket kaptam, Édesanyám különösen támogatta, hogy emberekkel foglalkozzak. Igaza volt. Ebben is...

## **Mit jelent számodra a holisztikus szemlélet a gyógyításban?**

Az ember egy testi-lelki-szellemi lény. Az emberi létezésnek, a világnak pedig törvényszerűségei vannak. Olyan törvényszerűségei, amelyek nem hitbéli kérdések. A holisztikus szemlélet azt jelenti, hogy ezeket a működési törvényeket rendszer szinten, összefü-

gésükben próbáljuk megismerni, megérteni és alkalmazni. Mert ezek mentén történik minden, a bennünk végbemenő változások is, amelyek kedvezőtlen esetben betegségekbe torkollnak. Ha ez bekövetkezik, az egyensúly visszaállítására, a gyógyulásra csak akkor van esély, ha ezen törvényszerűségeket mentén tudunk mindent újraépíteni. Mert véletlenül nem fog sikerülni. S amit nekünk kell megcselekedni, azt nem válthatjuk ki semmi mással. És más sem tudja megcsinálni helyettünk. A tudomány és a tiszta szellemi tanítások együttesen, egymást támogatva tudják a legmagasabb szintű megértést biztosítani e téren. Csodálatos, ahogy kikristályosodik és helyére kerül minden. Az egészségen túl ez a minőségi emberi élet kulcsa is egyben.

## **Nagyon sok ember küzd szorongással... Amikor a beszélgetés során kiderül, hogy a felszín alatt érzelmi probléma áll, hogy tudod kezelni?**

Mindig van a betegségek háttérben lelki-szellemi zavar, érzelmi probléma. S ugyan ezek vannak a tengelyben, de nem kizárólagosan ezek a bűnbakok. A problémát a maga komplexitásában kell felismerni és meg kell érteni. És van egy ide vonatkozó törvény. Amíg nem tudjuk magasabb szinten értelmezni a problémát, amíg ugyanazt és ugyanúgy látjuk változatlanul, mint



Fotó: Sass Judit

idáig, addig nincs feloldás, megszabadulás, elengedés. Bármivel is hitegetnek ezzel kapcsolatban... Másik nézőpontból, másik szemüvegen keresztül is látnunk kell a problémát, vagyis meg kell haladni a jelen szintünket. Egyensúly, gyógyulás csak egy másik minőség(em)ben születet meg, ott nem, ahol a probléma áll fent. Ezért kell folyamatosan tanulni, fejlődni, lelki-szellemi munkálkodást végezni. S fontos azt is tudni, hogy a szorongás, érzelmi problémák automatikus reakciók következményei, melyek akarattal nem befolyásolhatók. Ezért nélkülözhetetlenek – többek közt – a szellemi tanítások és a szellemi gyakorlatok...

**A beteg gyakran magára marad a leleteivel, a betegsége által kiváltott szorongásaival... Mit tartasz a legfontosabbnak az orvos-beteg kapcsolatban?**

Az őszinte figyelem és odafordulás talán a legfontosabb, mert minden más ebből ered. De erre – a mai

rohanó világban - nincs elég idő. Az orvosok túlterheltek, a betegek viszont türelmetlenek, mindent azonnal akarnak és lehetőleg úgy, hogy ne kelljen érte sokat tenni. Téves azt várni, hogy a krónikus betegségeből majd valaki meggyógyít. Tévedés ez, mert a betegnek kell ráébrednie, hogy nélküle ez nem fog sikerülni. Ha ő nem partner, ha nem tesz meg mindent a jó irányú változások érdekében, akkor az orvosi beavatkozások sem tudnak igazán eredményre vezetni. Az orvos segíteni tudja a beteget a gyógyulásában, ami egy változásba beleálló beteg számára viszont fantasztikus támogatás. Megsokszorozza az erejét, érzi, hogy nincs magára hagyva. S, az ilyen betegattitűd az orvost is inspirálja. Mert a beteg gyógyulása – az orvos sikere is. Vagyis ideális esetben ellentétes erők helyett együttműködő erők munkálnak a háttérben. Csak ebből születet eredmény. S, ez érdemben csak egy bizalmi viszonyban tud kibontakozni.

**Ha szervi problémával fordul hozzád egy beteg, mi az első lépés?**

Mindig a szakma szabályai szerint kell eljárni. Első a teljeskörű kivizsgálás. Tisztán kell látni a maga teljességében, mi a probléma, mert ennek megfelelően kell hangolni a gyógyulás lépéseit. Ugyanakkor az orvosi kezelések megkezdésével egyidőben meg kell ismerni és meg kell érteni a korábban említett törvényszerűségeket, s azok mentén kell áthangolni az életvitelt, a gondolkodást, a szervezet működését.

**Meg lehet tanulni az egészséges életmódot?**

Természetesen. De az még kevés. Nem elég fejben tudni, meg is kell valósítani. Na, ez már komoly kihívás, mert több évtized beidegződéseit kell meghaladnunk. S egy másik fontos törvény, hogy az akarat önmagában ehhez nem elég, belső áthangolódásra van szükség, amit csak célzott gyakorlatokkal lehet elérni.

**Mondj néhány példát... mit rontunk el az életvitelünkben?**

Én egy lépéssel előbből kezdeném a válaszomat. A törvényszerűségek jó részét nem ismerjük, vagy félreértelmezzük, vagy nem tudunk azoknak megfelelően élni. Ennek az az oka, hogy a szokásaink és a mintáink automatizmusa uralja az életünket. És mi ezekkel sodródunk, így rengeteg dolgot elrontunk – ráadásul generációkon átívelően. Ugyan nem szándékosan, de ez a következmények szempontjából mindegy is. A kulcs, hogy ebből ki tudjunk lépni. Mint említettem, ez véletlenül nem sikerülhet. Viszont a betegségek, a nehéz élethelyzetek mind lehetőségek a változásra, az emelkedésünkre. Ne mulasszuk el!



**Évek óta járod az országot, nagyon népszerűek a különböző témákban tartott előadásaid. Miért tartod fontosnak, hogy eleget tegyél ezeknek a felkéréseknek?**

Én megkerülhetetlenül fontos összefüggéseket tárok fel az előadások során. A szellemi tanítások mély ismerete és tartós belső munkálkodás nélkül ez nem volna lehetséges, s én 25 év gyümölcsét osztom meg az érdeklődőkkel. A gyakorlatokkal és a példákkal megélt saját élmények elementáris erővel képesek hatni és a keresésben lévő embereket megindítják a változás útján. A tiszta, egyszerű, eszenciális tanítások az értelemre hatnak, felismerésekhez segítik a hallgatóságot és a lelkükig hatolnak. Egy előadásról, egy tréningről más ember megy haza, mint aki bejött.

**Nem csak holisztikus orvos vagy, egy alapítvány elnökeként is tevékenykedsz. Mesélsz kicsit a Yotengritről?**

A Rábaközi Tudók hagyatéka csodával határos módon menekült meg az enyészettől, s ez a páratlan szellemi kincs a Yotengrit 1-4 könyvekben került összefoglalásra Máté Imre által, aki a tudást őrző titkos rend 49. bácsája volt. Ez a többezer éves múltra visszanyúló bölcelet Büüü vallásként volt ismert, amely a tibeti Böön vallással azonos gyökerű. Ez nem csupán a Magyarság, hanem az egész emberiség páratlan kultúrkincse. Egy olyan emelkedett, tiszta tanítás, amely a ma uralkodó alá-főlé rendelő világkép helyett mellérendelésben értelmezi a világot, az emberi létet. Egyensúly, harmónia, béke, elfogadás és önzetlen szeretet csak az utóbbiban tud kibontakozni, az alacsonyabb tudatminőségű alá-főlé rendelésben ugyanis a harc a hajtóerő. Itt az erők gyengítik, kioltják egymást, ennek az eredménye mindig veszteség. Mellérendelésben az erők összegződnek és együtt hatnak, közösen teremtenek. Mellérendelésben kerülhet csak helyére a női minőség is, ami az emberiség túlélésének záloga.

**A rák ellen, az emberért, a holnapért! Társadalmi Alapítványnak van egy 12 szirmú egészségvirága. Számodra melyik szírom a legfontosabb és miért?**

A 12 szírom mindegyike fontos és hasznos, nem tudnék közülük egyet kiemelni. Rendszerben és a törvényszerűségek mentén kell valamennyit értelmezni, s ezeket „csokorba kötve” a gyógyulás érdekében cselekedni. Az Alapítvány nyitóoldaláról viszont kiragadnám és hangsúlyoznám a következő létfontosságú üzenetet: „A daganat megelőzhető. A betegség gyógyítható. Mindenkinék tudni kell, mit tehet saját magáért...” Természetesen ennek megvannak a keretei, feltételei, de összességében azt mondanám, az emberek ne kívül keressék a megoldást és ne csodászerre várjanak. Mert ŐK A CSODA, A CSODA BENNÜNK VAN. A HOP Gyógyulj velem! Tréningem e téren ad holisztikus iránymutatást.

**Mi az életigenlésed, Tibor?**

„Ha a lelkedben béke van, a testedben sem dül háború.” Ez a weboldalam szlogenje is egyben, s ez a mondatom mindent magába sűrít, ami fontos. Hogy a gondolat-érzelmi, lelki-szellemi impulzusok irányítják a fizikai test működését. Ha belső békét tudunk teremteni - és megadunk mindent a szervezetünknek, amire szüksége van -, akkor a fizikai testünk is harmonikusan fog működni. De ide ŰT vezet, s a kítartó, mindennapos lelki-szellemi munkálkodás a kulcsa annak, hogy ezt megvalósítsuk. Ahogy a Yotengrit bölcelet tanítja „hasunk mélyétől, szívünk közepéig végig kell járnunk lelkünk 49 lépcsőfokát”. Azaz, egy reakciók uralta ösztönlényből, szerető, Isten tudatú lényé kell válnunk. Ez mindnyájunk nagy lehetősége az életében.

Molnár Éva



Fotó: Szász Judit

# Tudatos jelenlét trauma-térképpel a kezében

interjú Terdik Réka traumatérkép specialistával

A kedvencem ez a téma...

Kimeríthetetlen. Manapság a Google mindent is tudó világából zúdul ránk válogatás nélkül az információ, főleg az, hogy mitől leszünk egészségesek, vagy esetleg mitől gyógyulunk meg, de azon nyomban ám! És ha mégsem gyógyulunk meg egy szempillantás alatt, akkor máris ott találjuk magunkat a fejtegetések tengerében...

**O**lvasgatunk nyakra-főre arról, hogy vajon mi is az aktuális betegségünk gyökere, hol, miben, kiben keressük az okokat... Mi a különbség trauma és trauma között? Valóban minden betegséget egy múltbeli vagy jelenbeli traumára vezethetünk vissza?

És ha megtaláljuk a kiindulópontot, akkor vajon mi történik? – ezekről beszélgettem Terdik Réka traumatérkép specialistával.

**Sokat tudunk már sok mindenről, csak talán magunkról nem... A problémáink megoldását először nem magunkban, hanem egy külső akadályozó tényezőben keressük. Gyakran hallunk a „traumajelenségről”, de a „pszichologizáláson” túl ritkán jutunk el a lényegig, a feloldásig. Ez viszont lehet, hogy még ártalmasabb, mintha el sem kezdenénk „boncolgatni” a múltbeli sérüléseket... A traumatérkép egyfajta felhasználó-barát formátum? Mindenki képes nemcsak feltárni a traumáit általa, hanem meg is oldani?**

Igen, képes lesz rá, amint elsajátítja a traumatérkép sajátos hozzáállását az élethez, és ezáltal tisztába jön saját képességeivel, lehetőségeivel és ön, illetve helyzetkezelő testi-lelki-szellemi felületeivel. A traumatérkép elkészítését úgy kell elképzelni, mint egy használati útmutatót önmagunkhoz.

**Születéskori, gyerekkori traumatikus élmények, transzgenerációs átörökített jó-rossz modellek, „üss vagy fuss” kapcsológombok, amigdala, védelmi központ, traumaközpont... ilyen és ehhez hasonló kifejezésekkel találja magát szemben a laikus olvasó, hallgató, néző. Mi valójában a trauma?**

A trauma szó, görög eredetű kifejezés. Egyszerűen eseményt, történést jelent. És ebből is indul ki a traumatérkép, nem követve a hétköznapi (orvosi gyakor-



latból átvett) értelmezést, miszerint a trauma olyan kizárólag negatív tartalmú történés, amelynek során sérültünk. Életünk során billiónyi esemény történik velünk, amelyek beíródnak a sejtjeinkbe, pláne akkor, ha mindent folytonosan csak „betolunk” a tudatalatti állományokba. Itt jelezni szeretném, hogy ez egy igen komplex biokémiai folyamat, tehát azért nem ennyire egyszerűen zajlik, mint ahogyan most, itt megfogalmazhattam. És pontosan ez a komplexitás adja a lehetőséget, hogy a traumatérképünk elkészítése a legtöbbet segíthesse az életünkben.

### ***Mi a traumaközpont, és hol van a „kapuja”? Ha oda belépünk, mi várható, hogy történik?***

Nincsen jól körülírható traumaközpont, de ha nagyon szeretnénk rá valamilyen megnyugtató választ, nos akkor a sejtállományunkban alvó tudatalatti készítéseink azok. A kapuja pedig bármilyen kiváltó tényező lehet, egy éles hang, egy bármilyen fényhatás, egy egyszerű gondolat és bárhogy folytathatjuk a sort. Ez igazából ingerként fut végig rajtunk és válaszreakciót vált ki, ami egyén és szociális környezet függő, ám bizonyos alkalmakkor független a tanult viselkedés kultúráról.

### ***Igaz az, hogy a trauma az agy evolúció során kialakult védekező rendszere?***

Ha a trauma szót negatív eseményként értelmezzük, és evolúciós kontextusba helyezzük, akkor az évmilliók során összegyűlt, ilyen eseményekre adott életet támogató, illetve nem támogató rendkívül összetett megoldás halmazt jelenti, azaz ún. sikeres vagy kevésbé sikeres immunválaszokat. Ezért igen, ebben az értelmezésben valóban védekező rendszert jelent.

### ***Mit ért a traumatérkép tudatos jelenlétén?***

Annyit, hogy konkrétan tudjuk értelmezni mind szubjektíven és objektíven is, ami körülöttünk zajlik és velünk történik a pillanatban, de legkésőbb egyetlen nap eltéréssel, ÉS pontosan értjük saját reakcióinkat is egy adott helyzetben.

### ***Az egészségmegőrzés egyik „záloga”, hogy tudatosan éljünk. A tudatos jelenlét esetleges hiánya és a trauma között mi a kapcsolat?***

Nos ez sosem a tudatos életen múlik. Sokkal inkább azon, hogy mennyi helyes információt vagyunk hajlandók elsajátítani és azzal sikeresen kezelni bármilyen eseményt, azaz ez nem tudatos, hanem a tanulásához köthető, gyakorlati problémamegoldó állomány, amit mintegy öntudatlanul, álmunkból felkeltve is képesek vagyunk használni. A konkrét válasz tehát a kérdésre: hogy amennyiben ezzel nem rendelkezünk, azonnal komoly problémákkal találhatjuk magunkat szemközt.

### ***A traumatérkép kifejezésben egymásra épülőséget vagy mátrix-jelleget vélek felfedezni. A trauma természete olyan, hogy talán nem lehet megelőzni... Lehet?***

Nos, hát búra alatt ugye nem élhetünk, ám ha egy-egy rosszabb időszakban komolyan odafigyelünk a belső hangra és ismerjük magát a mintát, azaz tudatosan vagy öntudatlanul is „túlélő” üzemmódba helyezzük magunkat, az életünket veszélyeztető esemény bekövetkezte akár meg is akadályozható, ha az nem sikerülne, akkor a ránk mért csapás ereje mérsékelhető legalább 75%-kal.

### ***Neked volt-e érintettséged, amiért bölcsészként a témával foglalkozni kezdted?***

Igen, a tanulmányaim közül a szerelmem mindig is a biológia volt és az orvoslás, segítségnyújtás minden irányzata érdekelt. Végül számos más érdeklődési területemre támaszkodva a kelet-kutatás, tibetológia mellett döntöttem, így lett ez, az egyetemi végzettségem. Ezáltal pedig egy igen gyakorlati megközelítési módszerhez jutottam a világlátásom tágítására. Maga a traumatérkép, mint módszer a világ és benne önmagunk értelmezésére a lehető legjobban ötvözi mindazt, ami valaha is érdekelt, vagy érdekelni fog, illetve a számomra legrelevánsabb és legúttörőbb módja a másoknak való önismereti jellegű segítségnyújtásra.

### ***A most közelgő év végi „fényjátékokkal, hangzavarral” teli, de mégis elcsendesülésre ösztökélő időszakra milyen tanácsaid vannak, amivel megelőzzük az esetleges újabb traumákat?***

Egyszerűen csak legyünk elégedettek önmagunkkal és egymással, akkor is, ha túl sok elvárás érzünk az ünnepek közeledtével. Az öröm a cél, és nem a teljesítmény. Paradox módon, ha örömmel teljesítek, minden könnyebben megy. A nyugodt légkör önmagában képes rá, hogy ne generáljunk nagyobb bajt, de legalábbis csitítja a kábító mennyiségű negatív ingerfelvételt. És persze tudjunk különbséget tenni a fontos és nem fontos tennivalók, érzelmek és gondolatok között. Ezt ma elengedésnek is nevezik, ünnepek tájékán pedig megbocsátásnak, kedves instant ajándékként önmagunk és szeretteink számára.

### ***Mi az életigenlésed?***

Az életigenlésem pedig maga az élet, és az emberek. A milliányi jó és rossz és szép és kevésbé szép, mindaz, ami akkor történik velünk, amikor viszonzszeretjük az életet.

Vajda Márta

Fotó: pixabay.com

# A fejfájásról másként

Kevésbé ismert tény, hogy az ember számára a legerősebb stresszfactor a szeretetlenség érzése. Elsősorban az önmagunk szeretetteli elfogadásának képessége, illetve ennek hiánya okoz feszültséget. Ide, ebbe a feneketlen űrbe költözik be a mumus: a fejfájás.

*Minden második magyar ember szenved élete során a visszatérő fejfájástól. A nőket 3-5-ször nagyobb arányban érintik a kellemetlen tünetek, de a férfiak sem kivételek. A legtöbb esetben a visszatérő tünetek oka orvosi kivizsgálás után sem egyértelmű.*

Válószerűsíthető, hogy a kiváltó ok sok esetben nem testi eredetű. A fejfájásról sok hasznos, tudományos információt közreadhatnék itt, ám ettől a kellemetlen tünetek biztosan nem enyhülnek. Ezért kísérletet teszek: igyekszem más megvilágításba helyezni a fejfájást. Sőt a témával kapcsolatos aktív gondolkodásra kívánom önöket sarkallni. Első-



sorban azzal a szándékkal, hogy vegyék komolyan ezt a problémát és igyekezzenek bátran a végleges megszüntetésre törekedni. A cikk végén közreadok egy gyógyszerek mellett (vagy helyett) alkalmazható természetes stresszoldó, fájdalomcsillapító módszert is. Tegyenek egy próbát.

Testünk rendkívül bölcs. Fizikai tünetekkel jelzi számunkra, ha valami nincs rendjén. Ahogy számtalan betegség esetében a fejfájás kapcsán is egyértelmű jelzést kapunk, hogy valami gond van. A konstans fájdalomnál egyértelműbb utalást – valljuk be – nem is adhatna testünk. Valamit magunkban, fejünkben hordozunk, aminek nem ott lenne a helye.

## Vegyük komolyan a fejfájást!

Magyarországon – nagyon helyesen – csak orvosnak van joga kivizsgálni beteg embereket és állapotukról diagnózist felállítani. Aki a fejfájását komolyan veszi, az önmagát is komolyan veszi. A fejfájással kapcsolatban kialakult egy kimondatlan közmegegyezés miszerint: ez van, ezzel együtt kell élni, el kell viselni. Ez azonban nincs így! Országos szakember hálózat áll az érintettek rendelkezésére, hogy kivizsgálhassák magukat közegészségügyi vagy magánpraxisban dolgozó orvosokkal.

A fájdalomcsillapítók önkényes fogyasztása jelentősen torzíthatja a vérképet. Az egyik első dolog, amit egy gyakorlott laboráns vérkép vizsgálatakor meglát az az, hogy a páciens fájdalomcsillapítókkal él. A helytele-

nül fogyasztott fájdalomcsillapítók ráadásul jelentősen károsíthatják a veséket is. Hadd győzőm meg Önöket: forduljanak szakemberhez. Számomra ez tűnik helyes, sőt az egyedüli logikus döntésnek. Ha érzem, hogy bajom van és a tünet nem szűnik: kivizsgálatom magam. Gondoljanak bele. Ha néhány órát rászánnak az életükből egy konzultációra azzal kíméletes, – az adott fejfájástípushoz igazodó – gyógyszeres kezelés állítható be. Célzottan, a lehető legkevesebb gyógyszerrel is féken tarthatóak lesznek a tünetek. Sőt fény derülhet magára a fejfájás kiváltó okára is. A fejfájásklinikákon, neurológusok által alkalmazott kérdőíves felmérések, műszeres vizsgálatok egyszerűen és tárgyilagosan mutatják meg, hogy melyek azok a szervi elváltozások, életvitelbeli szokások, amiket gyógyítva és amelyeken változtatva ritkábban jelentkeznek majd a tünetek.

### Együttélés a fájdalommal

Vannak olyan nehézségek, tünetek, amelyekre a mi társadalmunk elnézően, bagatelizálva tekint.

A fejfájás is pont ezek közé tartozik. Tapaintatosan nem szólunk bele a fejfájós társunk szenvedésébe.

Léteznek, olyan törzsi kultúrák, ahol a fájdalmat vagy valamely nehézséget átélő társaikkal szemben másként viselkednek a törzs tagjai, mint mi. Egyszerűen nem tűrik el az állandósult szenvedést. A feldolgozás folyamatában természetesen segítséget nyújtanak egymásnak. Meghallgatják, támogatják az érintettet. A helyzet megoldását célzó, természetes módszer híján –mi magyarok- tehetetlenek érezzük magunkat, pedig szeretnénk segíteni. Csendben elnézzük, hogy szertünk, barátunk bekap egy szem gyógyszert, olyan természetességgel, mintha az cukorka lenne. A placebo kutatásokból ismert, döbbenetes tény, hogy a fájdalomcsillapító már azelőtt elkezdi hatni mielőtt a benne lévő fájdalomcsillapító hatású szer felszívódhatna és kifejtené hatását. Tehát, amikor egy ember beveszi a fejfájás gyógyszerét abban a pillanatban egy - nem testi szintű- fájdalomcsillapítás zajlik le a szervezetében. Ez elsősorban a psziché munkája. Nem a test, nem az agy, hanem a készítmény elfogyasztásának gondolata csillapítja a kellemetlen érzetet. Az általánosan alkalmazott fejfájás mulasztó technikákon túl tehát figyelembe kell vennünk a pszichés és a környezeti hatásokat is.

### Stressz

A fejfájások mögött 90%-ban nem találhatóak szervi okok. A kivizsgálásokon a tünetek eredetéként elsődlegesen a stresszt jelölik meg. Ez a gyakorlatban a test szintjén a következőket jelenti. Az állandósult vagy napi környezeti, testi, lelki stressz hatására befeszülnék a fejbőr alatti mikroizmok. A feszült izmok nyom-

ják az idegi hálózatot. Az idegekre ható nyomás fájdalomérzetet vált ki. Az így kialakult kellemetlen érzet egyszerű és kíméletes módszerekkel (pl: relaxáció) is oldható. Próbálják ki a cikk későbbi részében található lazító technikát!

Stresszfaktor lehet egy negatív munkahelyi környezet, egy párkapcsolati krízis, egy szírenázó mentőautó vagy akár a televízióból áradó agresszió is. A közbeszéd többnyire valamilyen külső tényezőként gondolkodik a stresszről. Pedig a legfőbb stresszforrás saját életünkben mi magunk vagyunk. Az, ahogyan gondolkodunk, háborgunk, elégedetlenkedünk, szidalmazunk... És természetesen az, ahogyan önmagunkról vélekedünk. A gyenge önértékelés, pesszimista hozzáállás, kilátástalannak ítélt helyzet például növeli a fejfájás során átélt fájdalom erősségét.

Kevésbé ismert tény, hogy az ember számára a legerősebb stresszfaktor a szeretetlenség érzése. Elsősorban az önmagunk szeretetlenni elfogadásának képessége, illetve ennek hiánya okoz feszültséget. Ide, ebbe a feneketlen ürbe költözik be a mumus: a fejfájás.



### Az én időm

Könnyen eshetünk abba a tévedésbe, hogy a fejfájást az agy fájdalmának tekintjük. A kivizsgált esetek kis részénél fedezhető fel az agy elváltozása, mint kiváltó ok. Agyműtétek során érzéstelenítést magán az agyon nem alkalmaznak. Ennek oka, hogy az agynak nincsenek önmagát érző idegei. Vagyis az agy nem tud fájni. Joggal kérdezhetik, hogy akkor mi fáj? A fájdalom lehet lelki eredetű jelenség is.

Mi az, amire egy fejfájós figyelni tud a tünet átélése közben? Magára a fájdalomra. Mintha pontosan ezt üzenné: figyelj rám, figyelj önmagadra. A rendszeresen

visszatérő jelleg is üzenet értékű. Van bennem egy kiváló ok, ami újra és újra felbukkan. Eredjenek a nyomába. Szánjanak időt magukra, mert a fejfájás elmulasztható. Pontosán ehhez nyújt hathatós segítséget a HRP (Headache Relief Program) módszere, mely lépésről lépésre vezet végig az embert a gyógyulás irányába.

### Egyszerű lazító gyakorlat

Kézzelfogható segítségként próbálják ki az alábbi egyszerű módszert. Ha a légzésére figyel, segíteni tudja idegrendszere megnyugvását. Csak a következőket kell tennie:

1. Üljön nyugodtan egyenes háttal, nézzen ki egy pontot kicsivel szemmagassága felett. Próbáljon semmire se gondolni, csak a légzésére koncentráljon. Feszítse meg a fej, az arc izmait majd egy mély lélegzetvétellel lazítsa el arcát. Feszítse meg a keze, karja izmait, majd egy mély lélegzetvétellel lazítsa el azokat. Feszítse meg a lábak izmait majd egy mély lélegzetvétel után lazítsa el ezeket is.
2. Lélegezzen egyenletesen be és ki, lassan és nyugodtan.
3. Mondja magában belégzéskor „beszívom a levegőt”, kilégzéskor „kiengedem a levegőt”.
4. Csinálja ezt 10-20 belégzés-kilégzés erejéig. Figyeljen a tüdejébe áramló levegőre. Ha közben elkalandoznak gondolatai mondja újra légzése ritmusára: beszívom/kiengedem. Ha a gyakorlat alatt elhomályosul a tekintete és/vagy jól esik becsuknia a szemét máris sikerült kicsit ellazulnia!
5. A rövid lazítás után figyelje meg, hogy légzési ritmusa nyugodtabbá vált. Amikor végzett mosolyodjon el és köszönje meg magának ezt a pár perc pihenést.

### HRP – Headache Relief Program (Fejfájás Elengedő Program)

Céltotán a fejfájás tüneteinek természetes módszerrel történő enyhítésére, a fejfájás lelki okának feltárására született meg a HRP módszere. A HRP egy 5 napos, online, önállóan, otthonról elvégezhető relaxáció alapú program, ami nem igényel előképzettséget. A HRP sikeres teljesítéséhez naponta 2 kellemes lazító gyakorlatot kell meghallgatniuk. A hanganyagokat egy munkafüzet egészíti ki, melyben háttérinformációt és gyakorlati feladatokat találnak. A HRP fokozatosan csillapítja és megszünteti a feszültségből eredő fejfájásokat. A HRP kipróbált vizualizációs és meditációs elemekre épül. A módszer több pszichoterápiás irányzat eszközeit használja. A HRP módszere részletes és alapos, egyértelműen végigvezet egy lelki segítő folyamaton. Kifejezetten a fejfájás tüneteinek az enyhítését célzó, ingyenes vezetett relaxációs gyakorlatot találnak a módszer weboldalán: <https://mostmulik.hu>



### Mikor, ha nem most? Ki, ha nem én?

A leírtakkal remélem sikerült a fejfájásról való aktív gondolkodásra buzdítanom önöket. Talán azt a szemléletmódot is megvilágíthattam, hogy egy nehézséget nem tűrni kell vagy ellene dolgozni, hanem a gyógyulásért minden tőlünk telhetőt megtenni.

Összegezve a fenti javaslatokat: Vizsgáltsák ki magukat, fogadják meg a szakemberek javaslatait. Bátran nézzenek szembe a fájdalommal való együttélés tényével. Fogadják el, hogy az most még életük része. Ezzel együtt keressenek megoldási lehetőségeket. Szívből ajánlom a HRP módszert, de persze mást is kipróbálhatnak (autogén tréning, mindfulness, agykontroll...). Bármilyen helyzetben is vannak; létezik gyógymód, rendelkezésre állnak lehetőségek.

Kívánom: éljenek velük!

**Baglyas György**

a [mostmulik.hu](https://mostmulik.hu) alapítója, relaxációs tréner,  
a Coaching&Love Academy oktatója

Fotók: [pexels.com](https://pexels.com)

# Watsu – a víz ölelésében



A Watsu minden szinten hatással van ránk: érzelmi, mentális, fizikai és spirituális minőségben is. A kezelést megélhetjük meditációként, segítségével a gondolatnélküliség állapotába juthatunk...

*A Watsu egy olyan módszer, amely fejleszti azt a potenciált, hogy bízunk másokban, képessé váljunk a teljes önátadásra és ezt a biztonság élményének ajándékával teszi.*

**A** Watsu néven ismert vízi terápiás technika Harold Dull nevéhez kapcsolódik, aki Zen Shiat-sut oktatót Észak-Kaliforniában. A '80-as években egy nagyon meleg tavaszon elkezdte lebegtetni tanítványait a vízben, melyet a shiatsuból átvett elemekkel, nyújtásokkal egészített ki. A technika ezután forrt ki magát a ma ismert formájává, melyet Watsu-ként - teljes nevén WATER shiatSU - ismerünk.

A víz tökéletes közeg arra, hogy benne szabadnak érezzük magunkat. A Watsu során a kezelt személy hagyja magát lebegtetni a vízben, miközben a teste finoman emelkedik és süllyed, ahogyan a levegőt veszi. Ebben a helyzetben kienged a szervezetben rejlő feszültség, a meleg víz áramló ölelésében egyre mélyebb és mélyebb relaxált állapotot érhetünk el. Miközben tudatunk folyamatosan változik, megtapasztalhatjuk a nyugalmat, a teljesség érzését, ahol már nincs helye a mindennapi gondoknak, félelmeknek. A blokkokkal együtt testünk elengedi a feleslegesen cipelt terheket is. Ezzel a felszabadultsággal a mozdulataink egyre inkább hullámszerűvé válnak, melyek a belső csend egy számunkra eddig többnyire ismeretlen állapotát mutatják meg. Ebben a helyzetben lehetőségünk nyílik megtapasztalni a víz határtalanságát és egy olyan egységélményt, melybe beleengedve magunkat átélhetjük a feloldódás élményét. A víz mélyén képessé válunk lelki sebeink gyógyítására. A Watsu minden szinten hatással van ránk: érzelmi, mentális, spirituális és fizikai minőségben egyaránt. Ez a fajta közelség és elfogadás képes megnyitni a szívünket, és spontán játékra hívja elménket. Andrew Yavelow, amerikai masszázsterapeuta, aki vízi terápiákkal dolgozik, ezt az élményt a következő-

képpen fogalmazza meg: „Amikor a tested felszabadult és az elméd megnyugodott, már nincs semmi, ami megakadályozná, hogy lelked ragyogjon.”

Abban, hogy ráláthassunk arra, hogy milyen a klinikai használhatósága ennek a technikának, és hogy a klinikai használat miként támasztható alá tudományosan, Kieren Faull vizsgálata fog nekünk segítséget nyújtani. Faull kutatása során különböző vízi technikákat hasonlított össze, miközben azt vizsgálta, hogy az adott eljárás mennyiben képes segíteni a fibromialgia kezelésében. (A fibromialgia az izmokban és a körülöttük lévő lágyszövetekben kialakult fájdalom, melynek az eredete általában ismeretlen. Néhány esetben egy másik betegség, pl. ízületi gyulladás tüneteként mutatkozik. Jelentkezhet merevség formájában azokban a szövetekben, amelyek könnyen kifáradnak. Alvászavar is kísérheti.)

A kutatásban 17 nő vett részt, akik életkora 26 és 65 év közé tehető. Két héten keresztül kaptak kezelést, heti két alkalommal. A kezeléseik között legalább 2 napnak kellett eltelnie. Ezt követően 3 hét szünet következett, majd megismételték a két hetes kezelési periódust. Faull több mérési szempontot vett figyelembe, amelyeknek a változását figyelte a kutatás során: a fizikai funkciók (rugalmasság, izommerevség, görcsök, testi fájdalmak), vitalitás, az egészségről vallott felfogás, stb. Azt találta, hogy a másik vizsgált módszerrel szemben a Watsu sokkal hatékonyabban csökkentette a fájdalmakat, az izomgörcsöket, növelte az életkedvet, és mindemellett szociálisan nyitottabbá tette a résztvevőket a környezetük felé. (Kieren Faull: A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and Aix massage)

A fizikai síkon mutatkozó problémák mellett a Watsu kiválóan alkalmas a pszichikai terület blokkjainak oldására is. Hatékony segítséget tud nyújtani például azok számára, akik nehezen fogadják el a másik ember közelségét. Hasznos lehet azoknak is, akik állandó feszültségben élnek, és nem képesek arra, hogy megálljanak egy pillanatra, és vegyenek egy mély lélegzetet. Ajánlhatjuk azoknak is, akik szeretnének bízni, de nem mernek, és azoknak, akik szeretnék megtapasztalni, milyen az, amikor valaki igazán jelen van velük együtt, a feltétel nélküli elfogadás állapotában. Azoknak, akik érzik, hogy túlkontrollálják az életüket, de nem tudják,



hogyan lehet kiengedni. És nem utolsósorban mindenkinek, aki szeretné magában fejleszteni az önátadási képességét, és megélni a béke élményét.

A Watsu kezelést megélhetjük egyfajta meditációként is, mivel nem csak arra képes, hogy segítségével lelassuljunk, hanem arra is, hogy a gondolatnélküliség állapotába juttasson el minket. Egyes tapasztalatok szerint az, ami a meditációs technikák gyakorlása során komoly erőfeszítésbe kerül, azaz, hogy legalább néhány másodpercre leállítsuk a gondolkodás zaklatott, pörgő folyamatát, a víz alatt könnyedén, magától értetődő természetességgel tud megtörténni. Emiatt alkalmas arra, hogy megnyugtassa a hiperaktív elmét is.

*Praktikus információk a Watsuról:* a kezelés kb. 50-60 perc hosszú, fürdőruhában történik, kb. 34-35 Celsius fokos hőmérsékletű vízben.

**Takács Balázs**



**TAKÁCS BALÁZS**

masszőr, Watsu terapeuta

<https://takacsbalazsmasszazs.hu>

+36 30 438 1520

[masszazsneked@takacsbalazsmasszazs.hu](mailto:masszazsneked@takacsbalazsmasszazs.hu)



# A szeretet ünnepeén hol vagyunk mi magunk?

*A karácsonyfa alatt nemcsak ajándékok vannak, sokkal fontosabb, aki mellettünk van!*

Közeleg az év egyik legszebb időszaka, ami az elcsendesülésről, a pihenésről, játékokról, nyugalomról és a szeretetről szól...



*Előtte a pénzen megvehető díszes holmik, márkás ajándékok, fényes lakás kiegészítők beszerzése után rohagálunk, a „jaj, csak minden meglegyen, mindenki örüljön” versenyfutásban élünk egész decemberben. A végén mi magunk anyagi-fizikai-lelki szintű totális lefáradást tapasztalunk. Ismerős? A vállunk leszakad, rohagálás, listairás a rengeteg teendőről, beszereznivalóról, ami az ünnepek alatt is folytatódik, ide menni, oda menni, ők jönnek, mi megyünk... Hol marad a békebeliség? - ezekről a sokunkat belül igenis feszítő kérdésekről, a „helyes” ünnepvárásról beszélgettünk Halász Alexandra közismert, szeretett feng shui szakértővel*

**Vágyunk rá, nagyon! Megfogadjuk az iszonyatos versenyfutást anyagiakkal, idővel végre kihagyjuk... Az ünnep lesz értünk és benne mi magunk leszünk az ajándék, egymásnak.**

Igen, ez egy jellegzetes fogadalom az ünnepek előtt, épp úgy, mint a „novemberre beszerzek minden ajándékot” – aztán december 23-án még tele vannak a bevásárlóközpontok... Mégis úgy gondolom, hogy most nem is az anyagiakkal való versenyfutás a legnagyobb átka és akadály a harmonikus készülődésnek, hanem az idővel való küzdelem. Mintha mostanában idővel még szűkebben állnánk, mint pénzzel... épp ezért lép-

tek a pénzen megvehető ajándékok az együtt töltött idő helyébe. Szörnyű, hogy az embereknek mennyire nincs idejük a saját életükre! Az idő vált az igazi luxussá, az együtt töltött idő a legnagyobb kincs – és ezt a pandémia még ritkább kincssé tette. A karácsony meg eleve torpedótámadás a szabadidőnk ellen, hiszen annyi tennivalót hoz... például a nagytakarítás, ami ugye nem maradhat el (feng shui ide vagy oda, igenis elmaradhat, nem most kell minden ablakot lemosni stb. Sokkal fontosabb, hogy jó lelkiállapotban legyünk, mint hogy holtfáradtan ülünk egy patyolat tiszta lakásban...)

Ezzel együtt egyre több ismerősöm változtat a karácsonyi szokásos örületen, drága ajándékok helyett személyre szóló apróságokkal készülve. Határozottan van egy ilyen tendencia is. Akár egy kedvenc édesség megsütése, akár egy kézzel írt emlékkönyv (emlékszünet gyerekkorunk emlékkönyveire, benne a jókívánságokkal?), valaminek a közös elkészítése (mint amilyen a mézes kalács) vagy valami közös program, akár egy séta maradandóbb ajándék lehet, mint bármi más. Kezd teret hódítani a gyorséterem helyett a lassan főtt húsleves, és láttam már „anti-határidőnaplót” is.



**A vásárlási láz mindig ránk tör, mintha kötelező lenne a sokadik bedobozott felmasnizott egyen-ajándékot vagy díszet betenni a kosárba... Holott tudjuk jól, hogy nem ez jelenti az igazi ünnepet, hogy a „talmi” vagy a „valami” szintű ajándéknak csak kölcsönös csalódottság lesz a vége.**

Úgy gondolom, az efféle licitálás gyökere a bűntudat. Az év közben megtagadott szeretet, az elmulasztott odafigyelés, elhalasztott ígéretek miatti bűntudat. Lelke mélyén mindenki tudja, hogy „kéne”... és mégsem tesszük. Ez a hét főbűn egyike, a „jóra való restség”. Ugyanúgy, mint amikor az elhanyagolt idős rokonnak csodás márvány sírkövet emelnek az utódok- ahelyett, hogy életében adtak volna neki értéket... Persze ott van ebben a megfelelési kényszer is. Mit fognak szólni a szomszédok, a rokonok, a kollégák? Mit szól gyermekeim apjának új felesége? Mit szól az anyós? Elég „menő” vagyok, ha „csak” wellness hétvégét adok ajándékba, amikor a szomszédék Barbadosra utaznak? Rendben van-e, ha „csak” grízestészta van a karácsonyi asztalon, vagy muszáj malac sültet tálalni? Elég jó feleség, jó háziasszony, jó anya vagyok-e, ha ott lóg a pókháló a sarokban? Akkor vagyok-e jó, ha mindenkinek teljesíteni tudtam a vágyát? Mit tegyek, ha a gyerek a legújabb fajta mobiltelefont kérte Karácsonyra, amire nincs pénzem? Jaj, annyi kényszer, félelem, megfelelés, szorongás és bűntudat kötődik a Karácsonyhoz! Pedig nem erről szól az ünnep... Az ilyen kényszeres ajándékozásnak rendszerint nincs jó vége. Átsüt az egészen a verejtékezés, a görcs, a kellemetlen, szorongó érzések garmadája. A drága tárgyakkal sokkal többet ér egy őszinte beszélgetés, egy kis tréfa, játék – amiben ott a szeretet.

**Van a már-már stand up számba illő körbejáró ajándék, amikor visszalátjuk valamelyik rokonnál, ismerősnél, barátnál, amit mi adtunk vagy épp kaptunk...**

A „vándordíj” jelenséget mindenki ismeri! Körbejár a cserépváza, vagy a ritka fajta ital, amit senki se mer felbontani és meginni. Tulajdonképpen nagyon mókás jelenség ez. Én nem haragszom erre a dologra, végül is jól demonstrálja, hogy amit az ember ad, azt kapja vissza. Néha szó szerint. Sokkal bosszantóbb, amikor a munkahelyünk céges logója virít az ajándékunkon, vagy ha nyilvánvaló a figyelmetlenség: például húsételek receptjét tartalmazó szakácskönyvet adni vegán unokahúgunknak, vagy rossz méretű ruhát, mintha nem tudnánk, mekkora az illető. Az is figyelmetlenség, ha a saját vágyaink tárgyát adjuk ajándékba, és azt várjuk, hogy örüljön az illető. Ha például én szeretek színházba járni, de a férjem a focimeccsekért van oda, akkor nem fog örülni a színházbérletnek... egy szurkolói póló, lehetőleg dedikálva, sokkal jobb ajándék neki. Végül is, nem magunknak vesszük a karácsonyi ajándékot.

**Szeretet területe hol van a feng shui szerint? Van olyan hely, amit az ünnepvárás jegyében tisztává, illatossá tegyünk?**

A szeretetnek nincs külön területe a feng shuiban. Hiszen minden életterületet át kell hatnia a szeretetnek: a Családot, a Bőséget, a Kommunikációt, a Párkapcsolatot... mind a kilencet. Ha azt mondanám, hogy a szeretetnek külön területe van, akkor azt is mondanám, hogy vannak szeretet nélküli területek. Márpedig az életben nem helyes, ha bármelyik területből hiányzik a szeretet. Ha szeretet nélkül dolgozunk, csak a pénzért, vagy ha szeretet nélkül bánunk idős rokonainkkal, vagy akár a bolti eladóval, ügyfélszolgálatossal, pokollá válik az élet. A sajátunk is! És, ha már itt tartunk, nagy baj, ha szeretet nélkül bánunk az állatokkal, a növényekkel, magával a bolygónkkal.

**Hogyan érkezzünk meg a valódi csendünkbe? Azt értem ezen, amikor merünk természetesen lenni, de tényleg.**

A csendet elsősorban belül kell keresni, megtalálni. Sokan félnek a csendtől, mert szokatlan, és ki tudja, mi merül fel a mélyből, ha a külső hangok, zajok, ingerek nem nyomják el? Meditálni „veszélyes”. Elyomott készletek, gondolatok, vágyak bukkanhatnak fel... viszket, feszül, fáj, kényelmetlen... Jönnek a régi haragok emlékei, a régi fájdalmak és az újabb félelmek. Szóval, a belső csend felé fordulásához kell egy adag bátorság. De megéri: ha az ember mer csendben lenni, akkor a csend nagyon is beszédes lehet. A csend tele van válaszokkal. De nem csak meditálva lehet a belső csendet elérni, ez a mai



felpörgött világban amúgy sem egyszerű út. Jó módszer lehet valamilyen monoton, hosszabb távú testmozgás: kocogás, biciklizés, úszás, túrázás. Egy hosszú séta alatt az ember szó szerint végére tud járni a gondolatának, az úszás lemossa a gondokat... A természet eleve nagyon jó hely azoknak, akik a lélek békéjét keresik. A természetben rend van, és nincs felesleges zaj. Ezért aki természetesen, az tud csendes, békés és figyelmes lenni!

### **Trendi a „békebeliség”, a vanília-fahéj illatú nyugalom érzületének kommunikálása kereskedelmi szlogenekben, feliratokban.**

Amíg ez kereskedelmi szlogen marad, addig nem sok értelme van. Önbecsapás. A „békebeli” idők is tele voltak háborúkkal, egyéni és közösségi tragédiákkal – „a mosonők korán haltak”. A nosztalgikus múlt felé fordulás a megszépítő emlékezet terméke. A múlt felmagasztalása Magyarországon amúgy is szokás, ahelyett, hogy a jövőnkért tennénk azzal, hogy felelősséget vállalunk a jelenünkért: igenis most is van egy sor dolog, amiért hálát lehet érezni, ami szép, ami maga a csoda. A jelent kell megszépíteni, nem a múltba révedni! Most is lehet olyan dolgokat kitalálni, olyan dolgokkal örömet szerezni egymásnak, ami évek múlva is nosztalgikus, örömteli emlékeket ébresztenek. A múltból pedig azokat az elemeket érdemes továbbvinni, amik értékesek: és ilyen sok van. Én igenis szeretem a vanília és a fahéj illatot...

### **Mit tehetünk azért, hogy a felgyorsult 21. századi világunkban az oly sokszor emlegetett, talán igazán vágyott békebeliség ránk találjon?**

Fontos, hogy legyenek az életünkben biztos pontok, hagyományok, amelyek olyanok, mint a hajónak a horgony. Igenis legyenek rendszeres találkozások szereteteinkkel – nem csak Karácsonykor – legyenek meghitt pillanataink, legyenek kapaszkodóink. A régi világban a népszokások egész évben „gondoskodtak” ezekről a stabil viszonyítási pontokról, vagyis lehetett tudni, mikor minek van itt az ideje. Ez, hogy minek mikor van itt az ideje, a rend alapja: a dolgoknak nem csak a térben, hanem az időben is meg kell találni a helyét. Káoszt okoz, ha a dolgokat nem a maguk idejében csináljuk: ha alvás helyett dolgozunk vagy neteztetünk, reggelizés helyett rohanunk, a munkahelyen meg aludnánk... a home office ezt a kavargást tovább fokozta. Még térben is összemossádtak a funkciók, a nappali például átváltozott dolgozószobává. Ez egyfajta rendetlenség, ami ellene hat a belső békének: legalább egy másik szobasarok, fotel legyen kijelölve az otthoni munkára, mint ahol kapcsolódni vagy vacsorázni szoktunk, az ágyban pedig végképp nincs helye a laptopnak. Az említett békebeliséghez tehát hozzásegítenek a hagyományok, a rend-

rakás az időben (feladataink között), a kapaszkodók nagyon fontosak, különösen egy ilyen felbolydult világban.

### **Neked milyen az év végi ünnepvárás, tudsz-e a békés pihenésnek teret adni, a nyugalomnak átadni magadat, Alexandra?**

Nem csak év végén, hanem minden nap igyekszem teret adni a békés pihenésnek. Hiszen fürödni is nap mint nap érdemes, nem csak az év egy meghatározott részében... míg a fürdés a testi higiénia része, a békés pihenés a szellemi „higiéniaé”. Megtisztulás mind a kettő, rendszeresnek kell lennie. Így elalvás előtt átgondolom, milyen volt a napom, mik voltak benne a legjobb részek, mire gondolhatok hálával. A feladatokat, amik rám várnak, leírom: így nem a fejemben foglalják a helyet, nem vesznek el, reggel megvárnak a papírra írva.

Számomra a természet is fontos harmónia-forrás. Év végén, a „csúnya” időjárásban is elmegyek egy-egy 20-30 kilométeres túrára – garantált gondúzó!

A ráhangolódás, a béke forrása lehet valamilyen „bütykölős” alkotótevékenység is. Szerencsém van, mert kreatív vagyok (szerintem mindannyian azok vagyunk, csak különböző dolgokban!). Az igazi az, ha másokkal együtt alkothatok valamit.

Az ünnepi hangolódásban pedig sokat segítenek a már említett hagyományok: a karácsonyi koncertek (remélem, lesznek ilyenek, de ha nem, akkor felvételtől hallgatok ilyet), a forralt bor illata, a templom, az ajándékok becsomagolásával való bibelődés, a fenyőillat, a mézeskalács-sütés, a gyertyaláng fénye, a díszek. Hangok, fények, illatok. A koccintás Édesanyámmal, a séta vele a környéken, a beszélgetés, a régi Karácsonyok felidézése, a régi fényképek nézegetése. Ezek többet érnek, mint bármiféle drága ajándék!

**Vajda Márta**

Fotók: Halász Alexandra





# Karácsonyi készülődés stresszmentesen

Ha időben elkezdjük megtervezni az ünnepet, mindenre jut elegendő idő. Össze is írhatjuk egy papírlapra, mit szeretnénk.

*A karácsony a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe, Jézus Krisztus földi születésének ideje. Ezt a csodálatos eseményt ünnepeljük minden év december 24-én. Sokan már nem az eredeti jelentés szerint tartják meg ezt a napot, a szeretet ünnepét lényegítették át benne.*

Karácsonyról nekem először a gyerekkori szentesték jutnak eszembe. Édesapám díszítette a fát mindig nagy titokban, édesanyám pedig a csodás vacsorát, süteményeket készítette a finom illatú konyhában. Pattogó tűz, jó meleg bent a szobában, míg kint a hidegben csikorgott talpunk alatt a szikrázó hó, miközben az éjféli misére mentünk. Ó, mennyire jó volt gyerekeknek lenni! A szerény ajándékok, egy-egy kártya-csomag, kicsi játékbaba, könyv, olyan nagy érték volt, aminek nagyon lehetett örülni. S főként az együttlétnek. A vacsoraasztalt körül ülve órákig hallgattuk szüleink beszélgetését, történeteit a régi idők-

ról, az élet történéseiről, s rólunk, gyerekekről szóló kedves anekdotákat. Jó volt. Békés volt. Édesanyám nem volt ideges - csak néha, de akkor sem mutatta -, körülötte a finom sütemény, vagy az ínycsiklandó pecsénye illatában a béke felhője úszott, beburkolva valamennyiünket, akik ott körülötte tébláboltunk. Csodálatos karácsonyok voltak. Mert arról szóltak, ami az ünnep lényege: Jézus, család, béke, szeretet.

A karácsonyok általában úgy kezdődnek, hogy meg kell venni a karácsonyfát, ami önmagában is egy nehéz feladat, még akkor is, amikor a gyerekeink már részt vehetnek benne. Mert egy karácsonyfa akkor szép, ha nagy, s egy nagy fa bizony nehéz is. Tanúsítom, volt néhány alkalom, hogy cipeltem. Anya egyedül nem tudja megvenni. Tehát, kemény szervező munkával össze kell hozni, hogy a család erős férfitagja(i) a megfelelő helyen és időben, a megfelelő karácsonyfát válasszák ki és szállítsák is haza. Természetesen kellő mértékben értékelve ezt a nagy tettet, együtt örülünk a szép fának. A következő gondddal karácsony napján szembesülünk, hol lehet a karácsonyfátal? *Tavaly még megvolt! Láttad valahol? Talán a pincében, padláson, vagy a garázs sarkában?* Hosszas keresgélés után előkerül porosan, koszosan. Öröm. A talp megvan, de a fát még bele kell állítani valahogy, de vágni, nyesni, faragni kell. Ehhez pedig szerszám és erős kéz is kell. Mindezt nehezíti, hogy már csak néhány óránk van a többi családtag

érkezéséig, sietni kell a díszítéssel! Némi veszekedés után a fa beállítva a talpba. Kicsit csalé szegény, remélem nem fog eldőlni, jó az így, már nincs idő újabb próbálkozásra. Majd jövőre szebb lesz. Örüljünk, hogy egyáltalán van. Igen van, de még be kell vinni a szobába, a kérdés csak az, hogy hová tegyük, hová fér, hogy ne essünk el benne, ne boruljon a gyerekekre, ne döntse fel a macska... Mindeközben hull a tülevél a fáról, lassan beborítja a szőnyeget. Végre. Elhelyeztük. Jöhet a díszítés, jöhetnek az elmaradhatatlan égők. Igen ám, de hol vannak? Még most sincs kigubancolva az a tavalyi égősor? És hiányzik belőle három égő? Nem vettél másikat? Nincs pót égő? Akkor most mit csináljunk? Hol van konnector? Az égő nem ér el ideig! Van hosszabbítónk? Már tavaly sem volt! Akkor húzzuk arrébb a karácsonyfát! Nem baj, ha kevés a hely, legfeljebb oldalazva tudunk bemenni a konyhába. Hurrá. Jöhetnek a díszek. Megint a régit tesszük fel? Pedig tavaly megígértük, hogy másikat veszünk, mert ezt már nagyon unjuk! Szaloncukorhoz van akasztó? Persze hogy nincs. Megint cérnával kell kötni, mint réges-régen és megint nekem kell, mert nekem kell mindent megcsinálni! Csillagszóró? Ó, de jó, tavalyról maradt néhány, szerencsére. A csúcsra való dísz még nem tetted fel? Már nem érjük fel, így marad. Úgysem fogja észrevenni senki.

Ismerős gondolatok? Néhány bizonyosan. S máris eljutottunk a fő kérdéshez, hogyan tudjuk feszültségmentesen, örömben tölteni az ünnepet? Egyáltalán lehetséges? Határozottan IGEN! A karácsony időpontját előre pontosan tudjuk. Tehát időben fel tudunk készülni. Hangsúlyos az „időben” és a „felkészülni” egyaránt.

Ha időben elkezdjük megtervezni az ünnepet, mindegyre jut elegendő idő, nem kell sietni. Ennek kettős haszna van. Egyrészt, ha kapkodunk, könnyen hibázunk, másrészt, a fejvesztett rohanás komoly stresszt idéz elő, ami tovább rontja a helyzetet.

A tervet nem kell írásba foglalni, de akár össze is írhatjuk egy papírlapra, mit szeretnénk.

Három papírlapot szoktam magam elé tenni: 1. ajándékok 2. sütemények, ételek az ünnepre 3. teendők időrendi sorrendben.

### Ajándékok

Ne felejtjük el, a karácsony nem az ajándékokról szól! Természetesen örülünk, ha kapunk! És még jobban örülünk, ha adunk! A listára írjuk fel mindazokat, akiket szeretnénk megajándékozni. Ez viszonylag könnyű, a neheze ezután jön: mit ajándékozzak, hogy valóban örömet szereznek! A legfontosabb, hogy minden ajándék személyre szóló legyen! Felmerülhet bennünk, hogy ehhez sok pénz kell! Nem feltétlenül. Az ajándék nem attól lesz értékes, hogy magas ára van. Csak érezhető legyen, hogy ezt a valamit csak tőlem és csak neki adhatom!

Néhány ötlet arra az esetre, ha kevés pénzből szeretnénk ajándékot adni:

- saját készítésű sütemény egy kis dobozkában
- cukrozott narancshéj egy befőttesüvegben, tetejére szép csomagolópapírból vagy textilanyagból kiszabott fedőanyag, kis masnival átkötve
- pirított dió vagy mandula kicsit megszóva, celofán tasakban szalaggal díszítve, mézes dió
- házi lekvár, savanyúság szép csomagolásban
- kis fadoboz, amit decoupage technikával kidíszítünk, akár apró csavaroknak, bizsuknak
- füzetbe írt „szakácskönyv” azokkal az ételekkel, amiket szeretünk
- ha tudunk varrni, készíthetünk takarót, falvédőt, kötényt, szatyrot
- fénykép keretben - nagyszülők különösen hálásak az unokák fényképeiért
- egy fotóalbum régi fényképekkel, kiegészítve néhány kedves sorral
- családról készült fotók egy falinaptárba illesztve
- egy szép papírra összeírjuk az ajándékozott kedves tulajdonságait, borítékba tesszük - még pénzbe sem kerül és garantáltan nagy örömet szerez
- miért szeretlek téged - felsorolni mindazt, ami elvárászol benned
- kis versikék, amik csak neki szólnak
- régi emlék megjelenítése - fotó egy régi házról, találkozó helyszínről, nyaralásról
- történetek a családról, anekdoták a gyerekekről egy kis füzetkékben leírva

Ezek a dolgok mind olyanok, amik nem, vagy alig kerülnek pénzbe. Kicsit időigényesek, munkával járnak, fejtöréssel, de higgyék el, megéri.

### Sütemények, ételek az ünnepre

Először a süteményeket szoktam kiválasztani, hiszen azokat már előre meg lehet sütni. Nálunk „kötelező” a mákos és diós bejgli. A szokásos mézes süteményt már advent elején megsütjük a gyerekekkel. A finom fűszeres illatban közösen díszítjük, tojásfehérjével, színes cukorkákkal. Mindig nagy öröm az ilyen együttlét. A bejglit is előre meg lehet sütni, sokáig finom.

Elárulom a titkot, hogyan lehet igazán jó bejglit sütni. A receptet a nagybátyám állította össze, és lassan 80 éve ezt sütjük a családban.

Amikor összeállítottuk az ételsort, és a sütemények listáját, írjuk mellé, milyen alapanyagok szükségesek hozzá. Ezzel már kezünkben is van a vásárlási lista, indulhatunk bevásárolni. A tartós élelmiszereket már jóval korábban beszerezhetjük, így nem kell majd mindent egyszerre megvennünk.



**BÁTORI ZSUZSANNA**

Alexander-technika tanár

+36 30 333 3701

batorizsu@gmail.com

### Időrendi tervezés

A harmadik listám az időrendi folyamat megtervezése szokott lenni. Melyik napon mit szeretnék elvégezni, hogy minden meglegyen, de ne roskadjak össze a sok munkától. Ha tartom magam a tervhez - akár kis csúszásokkal is -, minden időben, sietség és kapkodás nélkül megvalósul. És stresszmentesen, ami nem utolsó dolog!

Elérkezett a nagy nap! Minden a terv szerint megy, fa beállítva, feldíszítve, ajándékok becsomagolva a fa alatt, sütemények sorakoznak a kamra polcán és ilycsiklandó illat száll a konyha felől.

Itt a pillanat, hagyjunk magunknak legalább 10-15 percet egy kis pihenésre még a legnagyobb rohanás közepette is! Gyors zuhanyozás, átöltözés után fekdünk le 10 percre a szőnyegre hanyatt fekvésben. Lábaikat derékszögben tegyük fel az ágyra vagy a fotelba. Fejük alá tegyük néhány könyvet vagy újságot, hogy a nyaki gerincünk egyenes folytatása legyen a háti gerincszakasznak, azaz ne emeljük túlságosan magasra, de ne hagyjuk hátrabilenni sem a fejünket. Ebben a

testhelyzetben figyeljünk a légzésünkre anélkül, hogy változtatni akarnánk a légzés ritmusán. Gondoljuk (de csak gondoljuk!) a fejünket felfelé, mintha nyújtóznánk és a farokcsigolyánkat ezzel ellentétesen lefelé. Érezzük meg, amint a gerincsigolyáink lassan távolodnak egymástól, és a hátunk egyre nagyobb felületen érintkezik a talajjal. Segíthetünk azzal a gondolattal feszességünk oldásában, hogy elképzeljük, hátizmaink olyanok lesznek, mint egy jól kavarható krém, mentesen minden csomótól, keménységtől. Sőhajtsunk néhányat, ez bizonyára jól fog esni, emellett az állkapocs ízületet is jól ellazítja. Két karunkat helyezzük a törzsünk mellé lazán, tenyerünket tegyük a hasunkra. A két könyökünket gondolatban távolítsuk egymástól, ujjainkat picit mozgassuk meg, mintha zongorázni akarnánk. Ugyanígy lábujjainkat is mozgassuk meg néhányszor. A vállainkat távolítsuk egymástól, és figyeljünk arra, hogy a medencénk, csípőnk finoman érintse a talajt. Egyszerűen hagyjuk, hogy a testünk ellazuljon. Ez a néhány perc segít abban, hogy testünk lefrissüljön. Jöhet az ünneplés!

Fontos, hogy élvezzük az együttlét örömét! Békében, szeretetben. Beszélgessünk, játsszunk a gyerekeinkkel, unokáinkkal! Kóstolgassuk a finom ételeket, süteményeket! Hagyjuk, hogy egész valónkat betöltse az a végtelen szeretet, ami Jézus születésével a földre érkezett!

Áldott karácsonyt kívánok szeretettel!

**Bátori Zsuzsanna**



### Diós és mákos bejgli

#### Hozzávalók

1 kg liszt, 35 dkg vaj, 10 dkg cukor, 1,5 dkg élesztő, 1 dkg só, 2,5 dl tej, 1 egész tojás

#### Elkészítés

A lisztet összemorzsoljuk a zsiradékkal, hozzáadjuk a felfuttatott élesztőt és a tejet - ha megkívánja a tészta, kis tejfölt - lágy, közepes keménységű tésztát gyúrunk, jól kidolgozzuk és 4 cipót formálunk belőle. Kb. 10-15 percig pihentetjük, majd kinyújtjuk és megtöltjük.

#### Töltelék 2 rúd diós és 2 rúd mákos bejglihez:

**Diós:** 50 dkg dió, 30 dkg cukor, 5 dkg méz, 2,5 dl víz, vanília rúd

**Mákos:** 50 dkg mák, 30 dkg cukor, 5 dkg méz, 2,5 dl víz, citrom reszelt héja

#### Elkészítés

A vizet a cukorral és mézzel összeforraljuk, hozzáteszük a vaníliát vagy a citromhéjat és a forrás után beleöntjük a diót vagy a mákot. Néhány percig főzzük, majd hagyjuk kihűlni. Én a dióhoz egy-két marék zsemlyemorzsat is szoktam keverni, ez segít abban, hogy a dió ne csípje ki a szánkat. A téglalap alakúra kinyújtott tésztára rákenjük a töltelék (ki szoktam pontosan mérni a töltelék mennyiségét is). Aki szereti, mazsolát is szórhat rá. Majd nem túl szorosra feltekerjük, két végét behajtogatjuk és a sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük. Egy nagyméretű tepsibe 4 rúd fér el. Az elkészült bejgli rudakat először tojássárgájával kenjük le, majd egy éjszakra hidegre tesszük pihenni. Másnapra kicsit megkel a tészta, átkenjük tojásfehérjével, ettől lesz szép fényes, tigris-szerű a felülete. Én a szenteste előtti estén szoktam összeállítani, így másnap, a karácsonyi készülődés közben már csak a sütőbe kell tenni. A stülő bejgli illata semmi máshoz nem hasonlítható érzéseket hív elő!



# Misztifikált Mikulás misztifikált szeretet?

*Legyünk mi magunk az ajándék!*

Vajon kitalálja-e a titkos vágyunkat a szeretett ember számunkra? Írjunk levelet a Mikulásnak, csoda jó dolog még felnőttként is. Izgalmassá teszi a várakozást...

*Télapó itt van... Így kezdődik egy mindenki által ismert gyermekvers. Várjuk az ünnepeket, ami ugyan nem pont olyan, mint a karácsonyi filmekben látott, hogy szenteste a fehérszakállú Télapó körbejár rénszarvasok húzta szánján.*

A gyerekek erre vágnak, azt szeretnék, ha ez igaz is lenne. De, mi a valóság? Egyre inkább elüzletiesedett világunkban már szinte a víz-csapból is az folyik, ezt vedd meg karácsonyra, ennyi, meg annyi forintért megkaphatod, hogy örömet szerezz családtagjaidnak, barátaidnak. A legmodernebb okos eszközöket, játékokat, sok egyébvel együtt, amit sorolhatnánk a végtelenségig.

Gondoljunk csak bele, gyakran még hitelt is fel kell vennünk hozzá, nehogy csalódást okozzunk, attól a tartva, csak a drága ajándékoknak fognak örülni, és közben attól rettegni, hogy biztosan örülni fognak-e neki, nem okozunk-e még így is csalódást. Viszont, ne törjünk pálcát bőszen családtagjaink felett, mert nem csak az ő hibájuk, ha olyan igényeik vannak, amik meghaladják az anyagi lehetőségeinket. A szülők, nagyszülők, rokonok, bizony aktívan kivették részüket belőle, hogy ilyenné neveljék a gyerekeket, unokákat. A mai fiatalok a szülőkkel, nagyszülőkkel előre közlik, mit akarnak, vagy éppen maguk az érintettek kérdezik meg, mit is szeretnének, mire vágnak. Ezzel nincs is semmi baj, megkönnyítik a választást, elkerülhetjük az üzletről-üzletre való rohanást, mit is vegyünk? Főleg ebben a vírussal terhelt időszakban. A folyamat, hogy egymást túllícitálva költekezzünk, már évtizedekkel ezelőtt elkezdődött a húsvéti locsolópénzzel. Még ki is kérdezték a gyereket, hol adtak, mennyit adtak? Szépen lassan a szülők, nagyszülők rokonok, elkezdtek a drágábbnál-drágább ajándékokkal túllícitálni egymást, mert az a téves elképzelés lett az irányadó: Akkor „engem jobban fog szeretni”. Szépen lassan pe-

dig elveszett a Mikulás és a karácsony varázsa. Amikor még alig vártuk, hogy a család együtt ünnepelhessen, együtt tölthessék a szentestét, díszítsék fel a fát, üljenek együtt az ünnepi asztalnál.

Ma már a fiatalok jelentős része alig várja, hogy túl legyenek a kényszerű, rájuk erőltetett családi programokon. Megkapják, amit kértek, vagy amire nem is számítottak, és már kint is vannak az ajtón. Bár ez egyre inkább elfogadottá válik, szerencsére még, vagy újra, sok családban fedezik fel újra a családot, az együtt, egymással töltött idő örömet, hangulatát. Igyekeznek olyan ajándékokat adni, amire a megajándékozott valóban vágyik, ami igazi örömet szerez annak, aki kapja. Várják a fehérszakállú Mikulást, aki akár meg is rendelhető pénzért, hirdetés útján a neten, vagy felhívható telefonon.

Hol van már az-az idő, amikor egy szomszéd beöltözött piros ruhába, vattából szakállt ragasztott, és körbejárta az ismerős családok gyerekeit. Sok éve egy történt, hogy egy testvérpár beöltözött Mikulásnak és Krampusznak, saját kezűleg összeállított mikuláscsomagokat vittek a rokon gyerekeknek, nagy örömet okozva vele, útban hazafelé, megkergették őket a falubeli kutyák. Szerencsére hazajutottak kutyaharapások nélkül.

Emlékezzünk meg az igazi „Mikulásról” is, Szent Miklósról, Myra püspökéről, hiszen tőle ered az ajándékozás, és az ablakokba csomagocskák rakásának szokása. Segítette a szegényeket, a rászorulókat, de sohasem várt érte köszönetet. Nem tűrte el az igazságtalanságot. Egy alkalommal tudomására jutott, hogy három ártatlan katonát akarnak kivégezni. Ő a helyszínre rohant, és bátran a hóhérra vetve magát, kiszabadította őket. Mindenben azért ne kövessük a

példáját, mert olyan is megtörtént vele, amikor az első Nikaiai zsinaton, amin részt vett, erős felindulásból felpofozta Arius püspököt. Nem biztos, hogy sikere lenne egy pofozkodó Mikulásnak. Tegyük emlékeztetéssé az ünnepeket. Készüljünk rá, törődjünk egymással. A finom ételek, sütemények, melyek már önmagukban is örömmel töltik el a lelkünket. Menjünk el a hozzánk legközelebb eső templomba, vegyünk részt a karácsonyi éjféli misén, vagy, ha zsidó vallásúak, ünnepeljék meg a Hanukát.

A karácsonyt a 14-ik századig az emberek egyébként is úgy ünnepelték, hogy elmentek a templomokba, gyönyörködtek benne, milyen szépen fel van díszítve, részt vettek a mostaniaknál sokkal vidámabb éjféli miséken, majd gyakran csak hajnalban mentek haza. Tegyük mi is vidámmá az ünnepet, de közben ne feledkezzünk meg arról sem, hogy sokan hiába szeretnének ajándékot adni, vagy kapni.

Lehetőségünk szerint, ha tehetjük, adományozzunk, ne feledkezzünk meg az állatvédő szervezetek áldozatos munkájáról sem, mert nem csak emberek, de éhez, beteg, vagy befogadott, mentett állatok is ugyanolyan hálásak az adományokért, amikkel hozzájárulhatunk ellátásukhoz, esetleg még ahhoz is, hogy örökbe fogadókra találjanak. A mondás is úgy szól: Jótett helyébe jót, várj. Nem mindenki tudja családi körben tölteni az ünnepeket munka vagy egyéb okok miatt. Ha velük találkozunk, egy mosoly, egy kedves szó, nem kerül semmibe, egy pillanatnyi örömet mégis szerezhetünk vele. Merjünk visszaidézni azokat az időket, amikor még hittük a Téliapóban, a Jézuskában, örültünk az ünnepeknek, merjünk boldogok, vidámak, felszabadultak lenni, várni a Mikulást és a karácsonyi ünnepek csodáját. Lehet, hogy kevesebb időt fogunk a konyhában tölteni, nem fogunk sokfogatós ételsort az asztalra tenni, tíz féle süteményt sütni. A kevesebb néha több, nem arról fog szólni a készlődés, hogy hullá fáradtak leszünk, és mire mindenkiket kiszolgálunk az asztalnál, a konyhában töltött időről nem is beszélve. Legyen időnk magunkra is. A fiataloknak sem kell lemondaniuk a baráti körben töltött időről, csupán találják meg az egyensúlyt a család és a barátok között. Az életet megélni és nem leélni kell.

Az ünnepek alatt megnövekszik az öngyilkosságok, a lelki segély vonalakat felhívók száma. Ők azok, akik depresszióval küzdenek, szenvedélybetegek, egyedül magányosan élnek. Sajnos előfordul, hogy néhányan tudat módosító szerekkel, alkohollal igyekeznek az egyedüllétet, magányt átvészelnéni. Kívánjuk nekik is szeretetben gazdag, kellemes ünnepeket, életigenlést, boldogságot.

Turi Emese



# Esterházy Péter – akinek segéd- igéje a szív volt

A szerep az már elég régóta kétséges, a felelősség meg kétségtelen. Csak felelősségteljesen szabad mondatot leírni...



*Esterházy Péter Kossuth-díjas író, a Digitális Irodalmi Akadémia alapító tagja. A Kossuth-díj mellett számos más irodalmi kitüntetést is kapott, műveit pedig több mint húsz nyelvre fordították le. Többek között – az egyik leggyakrabban idézett és legfrappánsabb mondatot is köszönhetjük neki: “Bizonyos szint fölött nem súlyodunk bizonyos szint alá.”*

## Életigenlése

2015-ben hozta nyilvánosságra, hogy hasnyálmirigy-rákban szenved, utolsó művét is a betegségről írta Hasnyálmirigynapló címmel. Egy évvel később, 2016 júliusában hunyt el.

„Egy anyja van csak mindenkinek, ezt például már tudom. Hogy egy élete volna csak, azt még most se. Vagy legalábbis nem fogom föl a súlyát.” E idézet is a Naplóból van.

Ha valaki ilyen higgadtan, szelíden derűs öniróniával tud írni a rákbetegségek között is az egyik legrettegettebbéről, a hasnyálmirigyrákról saját bőrén tapasztalva, annak nagy a hite, tovább tolvá ezt a láthatatlan dologról való meggyőződést az optimizmus még nyíltabb szekciójába, nagy az életigenlése. Az igaz életet sejtí, óhajtja tapasztalva, hogy földi életünk nem lehet a teljes, a való, csak az utána következő. Effajta hozzáállással, úgy ismeri amaz „ismeretlen tartomány”t, mint az onnan meg nem térhető utazó.

Rák, ez a jó kezdőszó vezeti be az olvasót Esterházy Péter naplója első lapján új életébe. Majd a mondat teremtette csöndben beszélni kezd: ismerjük és nem ismerjük ezt a hangot, mely hol távolról szól, hol kö-

zelről, játszik, fürkészk, olvas, imádkozik, és néha szinte énekel annak a másíknak, aki ott benn fészkel. Aztán meg-megsötétedik, és kedvetlenül elhallgat. Napokra.

Mit lehet tenni, ha a test, amely addig mindenestül a munkát szolgálta, egyszerre az írás ellen fordul? Hogyan rögzíti napjait az író, akinek minden műve valóság és költészet szétszalazhatatlanságára épül? Mi történik az ontológiai derűvel, amikor a halálos betegség mindennapi gyakorlattá válik? Megírható-e szerelemként a hasnyálmirigyrák? Nem egyszerű történet.

## Élete és munkássága

Esterházy Pétert többen a magyar posztmodern irodalom egyik legjelentősebb alakjaként értékelik.

Intertextualitás, idézetek, töredékesség, valamint mozaikszerűség jellemző műveire. A történet helyett elsősorban a szöveg fontos, és arra helyezi a hangsúlyt. Írásaiban rengeteg utalás található, és fontos számára a német kultúra is.

*Galántai és fraknoi Esterházy Péter* (Budapest, 1950. április 14. – Budapest, 2016. július 14.).

Esterházy család grófi ágának sarjaként született. 1968-ban érettségizett a budapesti Piarista Gimnáziumban, majd az ELTE matematika szakát végezte el 1974-ben. Ezután néhány évig még dolgozott matematikusként, csak 1978-tól vált szabadfoglalkozású íróvá. Több tucat irodalmi díjat elnyert, többek között 1986-ban a József Attila díjat, 1996-ban a Kossuth díjat, vagy 2006-ban a Prima Prémium díjat. Tagja volt a Széchenyi Irodalmi és Művészeti Akadémiának és a Berliini Művészeti Akadémiának. Műveinek egy részét több mint 20

nyelvre lefordították, ezért nem csak magyar, de külföldi irodalmi elismeréseket is kapott. Például 1999-ben az Európai Irodalom Osztrák Állami Díjat vehette át.

Több könyvből hangoskönyv, valamint film is készült. 2003-ban a Mindentudás Egyetemén tartott előadást *A szavak csodálatos életéből* címmel, ennek bővített anyaga később kötetben is megjelent.

Nagyapja, gróf Esterházy Móric (1881–1960) 1917-ben Magyarország miniszterelnöke volt. Édesapja gróf Esterházy Mátyás (1919–1998), édesanyja Mányoki Irén Magdolna (1916–1980). Felesége: Reén Gitta. Négy gyermek – Dóra, Marcell, Zsófia és Miklós – édesapja. Testvére Esterházy Márton magyar válogatott labdarúgó.

Magyarországon több száz tanulmány, kritika jelent meg munkáiról. Legismertebb művei közé tartozik a *Fuharosok*, a *Harmonia caelestis*, az *Egy nő*, a *Tizenhét hattyúk* (Csokonai Lili álnéven). A prózai művek mellett drámákat is írt, többek között a *Harminchárom változat Haydn-koponyára*, az *Én vagyok a te*, az *Oratorium balbulum*, a *Hét utolsó szó* (Joseph Haydn: *A Megváltó hét szava a keresztfán*) vagy a *Mercedes Benz* című előadásokat köszönhetjük neki.

Első nagy sikerét az 1979-ben megjelent *Termelési-regény* (kissregény) című művével, a szocreál termelési regény paródiájával aratta.

A nyolcvanas évek elejétől évente jelentek meg kisregényei – *Függő*, *Ki szavatol a lady biztonságáért?*, *Fuharosok*, *Kis Magyar Pornográfia*, *Daisy*, *A szív segédigéi* -, 1987-ben nagy feltűnést keltett Csokonai Lili álnéven írt *Tizenhét hattyúk* című regénye, amelynek főhőse, Weöres Sándor Psychéjének modern utóda ékes 17. századi nyelven adta elő napjainkban játszódó szerelmi történetét. Későbbi “nő-tárgyú” könyvei (*Hrabal könyve*, *Egy nő*) arról tanúskodnak, hogy írjuk hihetetlen beleérzéssel térképezte fel és tárta olvasói elé a nőiség lényegét, finom árnyalatait. Nagy siker volt *Harmonia caelestis*

című fikciós családi krónikája, majd a *Javított* kiadás, amelyben saját ironikus-indulatos megjegyzéseivel adta közre apja ügynöki jelentéseinek egyes részleteit.

Futballkönyvei (*Utazás a tizenhatos mélyére*, *Semmi művészet*) is nagy népszerűségnek örvendenek. 2010-ben jelent meg Esti című kötete, amelyben Kosztolányi Dezső Esti Kornél-novelláit írta tovább “esterházyul”. 2013-ban publikálta *Egyszerű történet vessző száz oldal* című regényét, amely a 17. századba kalauzolja olvasóját. 2015-ben jelent meg Szűts Miklós festőművésszel közös kötete, *A bűnös*. Drámaíróként is jelentőset alkotott, színpadon is játszották *Rubens és a nemeuklideszi aszszonyok*, a *Harminchárom változat Haydn-koponyára* és az *Én vagyok a Te című* darabjait. Műveiből több film is készült (*Idő van*, *Tiszta Amerika*, *Anna filmje*, *Érzékek iskolája*).

### Az íróról saját szavaival

*Szabad*: A művészet legfőképp szabad akar lenni. Ez nem jelenti azt, hogy mindent akar és akarhat; az öncenzúra a művészet leglényegéhez tartozik. Öncenzúrán most nem azt a pusztító és bornírt processzust értem, amit gyakorolunk; szerte a világon, hol politikai, hol gazdasági kényszerek miatt – hanem azt az ősi tiltást, hogy van egy olyan terep, ahová nem szabad belépni, hogy van Megnevezhetetlen, hogy van Titok. Titok nélkül nincs művészet.

*Illúzió*: Az irodalom, a művészet mindig illúziókeltés. Ha túlpörgetés, az nem jó, ahogy a szó is mutatja, de a pörgetés az rendben van, akkor is, ha valakinek az efféle nem tetszik.

*Munka*: Valójában sosem tettem fel magamnak ezt a kérdést, mert mindig is maga az írás foglalt le. Nyilván a prózaíró azért csinálja, mert kiderül, hogy tudja csinálni. Majd belebonyolódik. Közben arról se feledkezzünk meg, hogy ez kemény munka, „mondd meg anyádnak, nem szórakozni járunk ide”, vagy megfelelő helyen olvasható az is: „arcom veritékével”. Az irodalomtörténetben nem ismerek egyetlen komoly prózaírót, aki ne lett volna szorgalmas. Anélkül nem megy, de az sem elég. Ha tehetséges vagy, az jó, de a tehetségnek is vannak veszélyei. Ha pedig tehetségtelen vagy, az sem biztosíték a jó műre. Nincs semmire sem biztosíték. Arra sem, hogy az ember a következő könyvet meg tudja írni.

*Valódi és igaz*: Más a képzelet, és más a képzelődés, ahogy más a beszéd, és más a fecsegés. A képzelődés az élet törvénye szerint működik, és az éhen maradt vágyakat köddel eteti; a képzelet a lét törvénye szerint működik, és amit megteremt, műalkotást, tettet, gondolatot: valódi és igaz.

*Méltóság*: Lehet, hogy az élet olyan, hogy alkukat kell kötni benne, de ezeket az alkukat is méltósággal kell







kötni. És ha nem lehet méltósággal alkut kötni, akkor nem szabad alkut kötni.

**Erő:** Tudod, az igazság azt követeli, hogy az igazságot kövessük, a szükség meg azt, hogy a legerősebbet. A jog erő nélkül tehetetlen, az erő igazságosság nélkül zsarnoki. Az erőtlenség jogrenddel szembeszállnak, mert mindig akadnak gonoszok; a jogtalan erőszakot vádallanak, mert mindig akadnak gonoszok; a jogtalan erőszakot vádallanak, mert mindig akadnak gonoszok; a jogtalan erőszakot vádallanak, mert mindig akadnak gonoszok. Össze kell tehát kapcsolni az igazságosságot az erővel, ezért az igazságot kell erőssé, vagy az erőt igazságossá tennünk. Az igazságosság vitatható, az erő azonban nagyon jól felismerhető és vitathatatlan. Így aztán nem volt rá mód erőt adni az igazságosságnak, mert az erő szembeszállt vele, kijelentvén, hogy ő az igazságos. Mivel nem tudták elérni, hogy ami igazságos, egyúttal erős is legyen, úgy intézték az emberek, hogy az legyen igazságos, ami erős.

**Normálissá lenni:** A politikai elit nem a Holdról jön. Hiába kapálódzunk, az is mi vagyunk. Mert minden mi vagyunk, és nincsen valami kívülről tartalék, amit most a cilinderből előkaphatnánk. Szóval, hogy az egésznek kéne változnia. Normálissá lenni, ez volna az előttünk álló hazafias feladat.

**Kétségtelen:** A szerep az már elég régóta kétséges, a felelősség meg kétségtelen. Csak felelősségteljesen sza-

bad mondatot leírni, ne fogjunk könnyelműen a húrok pengetéséhez, figyelmeztet a kolléga. Közép-Európában ez mindig kicsit más, mint Nyugaton. Akkor is marad a szerepekből valami, ha az ember nem törődik velük. És ez váratlanul '90 után is valamelyest igaz maradt. Csak összekapcsolódott az értelmiségi tekintély elszivárgásával. Szuboptimális együttállás, mondanám. De ha van tekintély, ha nincs, ha fölnéznek az emberre, ha nem, erre a kis időre már nem érdemes korrumpálódni. Kitevének ügyis, jegyzi meg a másik kolléga.

**Korszerűség:** Amúgy korszerűsége én valami olyasmit értek, mint a Nyugat, mint a nyugatosok, ami tehát a legkevésbé sem áll konfliktusban a tradícióval, arra, azokra épül, nem is tudván mást tenni. Tradíció korszerűség nélkül – lejárt lemez, öregség, áporodottság, védekezés, félelem, és így agresszivitás, bezárkózás, acsarkodás. Korszerűség tradíció nélkül – üresség, duma, divatozás, ez meg így félelem.

**Rézpénz:** Az öregedésben az a jó, még inkább kellemes, hogy nem te vagy immár a főszereplő, nem kell főhősnek lenned, az életedet másodszereposztásban játszhatod, hátrébb állsz a tapsrendben, a plakátokon kisebb betűkkel írják a neved, ám a bérezés még mindig megjárós, mindenesetre akceptálható. Több időd marad a délutáni sétára. Utána talán egy mozi. Kávézás, sok teje. Vagy otthon olvasgatni. (...) Nem vagy boldog, mint hajdan, de nyugalom van. Körülötted is, benned is. Szemedben két rézpénz, a könnyeid nem látszanak.

**Eper:** Híveim az Úrban, szeressétek az epert tejszínhab nélkül, és ne legyetek hülyék.

**Méltó:** Sem a halál, sem a gazdája, az Isten nem vesz komolyan bennünket. Erre egy válaszuk lehet, emberhez méltó. Ha mi sem vesszük komolyan őket.

**Batári Gábor**



# Szent-Györgyi Albert

a pacifista és himnuszköltő

Regénybe illő életet élt, ezért nem meglepő, hogy nevéhez, így halálához is számos legenda kapcsolódik. Felfedezte a rák ellenszerét...



*Egy este a feleségem paprikát adott vacsorára, amit nem volt kedvem megenni, de nem volt elég bátorságom ezt megmondani. Nézve a paprikát az jutott eszembe, ezt a növényt én még sosem próbáltam ki kutatás céljából és azt mondtam a feleségemnek, hogy ezt inkább elviszem a laboratóriumba ahelyett, hogy megegyem. Még aznap éjjel tudtam, hogy kincsesládá az a C-vitaminnak. Pár héttel később másfél kilogramm vitamin volt a kezemben, addig csak ezredgramm mennyiségek voltak. A másfél kilót szétszórtam az egész világon, onnan tudtuk meg, hogy micsoda. Ennek a következménye, hogy ma tonnaszámra gyártják, mint az emberi egészségnek egyik nagy kútforrását.”* - szól a C-vitamin felfedezésének története a világhírű Nobel-díjas tudós, Szent-Györgyi Albert elmondásában.



**Pedig gyerekkorában úgy néztek rá otthon, mint egy hülyére**

A családjában az a nézet uralkodott, hogy a kiválóság már kora gyerekkorban jelentkezik, s mivel Szent-Györgyi lassú észjárású gyerek volt, ezért a szülők sokáig amiatt aggódtak, hogy átlagon aluli értelmi képességekkel rendelkezik. Szent-Györgyi úgy fogalmazott, úgy néztek rá otthon, mint egy hülyére. Középiskolában a rossz tanulók közé tartozott, sőt házitánítót fogadtak mellé. 15 évesen már tudta, hogy tudományos pályára szeretne lépni és ebben egy idő után nagybátyja is támogatta, aki elismert hisztológusként dolgozott. Nem nézett ki sokat a fiatal fiúból, de mivel a nagybácsi aranyér problémákkal küzdött, ezért megengedte, hogy unokaöccse a laboratóriumában ezzel a betegséggel foglalkozzon. Ezért írta Szent-Györgyi az első tudományos dolgozatát a végbél szerkezetéből. Gyakran viccelődött is vele, hogy a “rossz végén kezdte a tudományt”.

Szent-Györgyi Albert egyike volt azon magyar kutatóknak, akik a legnagyobb hatást gyakorolták a nemzetközi tudományos életre. Ő volt az első – és máig egyetlen – magyar tudós, aki hazai kutatásáért kapott természettudományos Nobel-díjat.

**Híres volt életigenléséről**

Egyrészt mert kevés tudós emelte fel szavát olyan következetesen a háború értelmetlensége mellett, mivel a háború akárhogy is nézzük az élet ellentéte. Másrészt szeretett sportolni: lovagolt, teniszezett, úszott, vitorlázórepülő vizsgát tett, és az országban az elsőként közöltte el az autó- és motorvezetést. Buick-jával rendszeresen kirándult Szeged környékén a kol-

légáival, BSA motorjával pedig körbemotorozta egész Európát. *Harmadrészt* későbbi éveiben az életet kutatta, eredetét, hogy hol az a megfoghatatlan pont, ami lényegében és alapvetően megkülönbözteti az élő az élettelentől, azaz mi – szerkezet, részecske, akár fluidum? – felelős azért, hogy az élő él, az élettelen pedig nem.

### **Az élet kutatása közben jött rá arra, hogy ha búzát és C-vitamint kevernek össze, az képes megölni a rákot, legalábbis az állatokban.**

Szent-Györgyi Albert regénybe illő életet élt, ezért nem meglepő, hogy nevéhez, így halálához is számos legenda kapcsolódik. A legenda szerint Szent-Györgyi felfedezte a rák ellenszerét, de mivel nem akart üzletet csinálni belőle, az amerikai kormány eltette láb alól autóbalesetnek álcázva a dolgot. Azonban a haláláról elterjedt történet nem más, mint egy összeesküvés elmélet, a tudós ugyanis veseelégtelenségben hunyt el 93 évesen.

### **Az biztos, hogy élete vége felé rájött arra, hogy ha búzát és C-vitamint kevernek össze, az képes megölni a rákot.**

#### **A pacifista**

Az orvos-biokémikust az I. világháború idején besorozták és közel két év alatt arra következtetésre jutott, hogy mindenféle háború teljesen értelmetlen, ráadásul nincs semmi dicsőség a harci halálban. Vágyat érzett arra, hogy visszatérjen a tudományos világba, ezért 1916-ban átlőtte a karcsonjtát egy revolverrel, így a 'háborús sebesülésre' hivatkozva egy időre elhagyhatta a frontot és folytathatta tevékenységét a laboratóriumban.

#### **Kém- és közéleti tevékenysége**

A második világháborúban részt vett az ellenállási mozgalomban, csoportja a Szent-Györgyi Szervezet nevet kapta. A kiugrás előkészítésére szerveződő „Tizenegyek” csoportjának vezetője volt. Kállay Miklós miniszterelnök tudtával, a magyar demokratikus erők kérésére Magyarország átállásáról tárgyalt a szövetségesek képviselőivel. Emiatt a német megszállás után bujkálnia kellett. A háború után aktív közéleti szerepet vállalt egy új demokratikus Magyarország létrehozásában bízva. Budapesten, a Pázmány Péter Tudományegyetem biokémiai tanszékének vezetője lett, 1945–47 között a nemzetgyűlés tagja, az Országos Köznevelési Tanács elnöke, megalapította a Magyar Tudományos Akadémiától független Magyar Természettudományos Akadémiát, majd a két akadémia összevonása után az MTA másodelnöke volt. Az

országban bekövetkezett politikai fordulat és annak következményei miatt 1947-ban Amerikába emigrált, a massachusettsi Woods Hole-ban telepedett le.

#### **A himnuszköltő**

Szent-Györgyi a nagy életigenlőhöz, Istenhez írt himnuszokat, zsoltárokat, 1970-ben megjelent *The Crazy Ape (Az őrrült majom)* című háborúellenes írásába, ugyanis kerültek verses részek. A könyv első részének a *Psalmus Humanus* című fejezettel van vége:

#### **Isten**

*Uram!*

*Nagyobb vagy, mint az alkotásod:*

*A te hazád a világmindenség!*

*És én magamhoz hasonlóknak véltelek,*

*Gonosznak, kapzsinak és hiúnnak,*

*Ki dicséretemre és áldozataimra vágyik,*

*Megbosszulja csekély vétségeim,*

*Kinek én kell, hogy házat építsek,*

*Míg embertársaimat hajléktalan hagyom.*

*Isten Hadd dicsőítselek téged avval,*

*Hogy teremtednek rám bízott parányi pontját szebbé tessez,*

*Elárasztom e földi létet fénnel, melegséggel, jóakarral és boldogsággal.*

**Batári Gábor**



## Kányádi Sándor: Volna még

*pedig volna még  
volna még valami  
mondanivalóm  
a nyíló nárcisz-  
mezőkről például  
az alkonyi szélben  
riadtan lobogó  
hegyi füvekről*

*a hegyekről a folyókról  
égről és földről  
a tengerekről  
az óceánok alatt  
vergődő tűzhányókról  
a szerelem végtelen  
napéjegyenlőségeiről*

*amikor az idő is  
ellankad mint a patak  
ha szomját oltja  
benne a szarvas  
egyszóval kettőnk  
dolgáról az emberiség  
nevében volna még  
talán volna még.*



## Popova Aleszja: A Fény

Amikor lényünkben felfedjük az Isteni fényt,  
 Akkor tudatosul az, amit igazán fontos látunk az életben.  
 Éppen, hogy látni,  
 Az Isteni akarat szerint.  
 Helyesen.  
 Akkor válik láthatóvá mindaz számunkra, ami eddig láthatatlan volt, de csak  
 azért, mert nem mertük a fénnel élni,  
 vagy mert nem értettük miként lehet vele együtt létezni, egy térben kizárva a sok  
 fájdalmat, szorongást, haragot, s kudarcot...  
 A fény önmagában a lételemünk, amiről beszélünk is sokat, de akkor lesz valós,  
 ha Te magad sugárod azt.  
 Fény minőségben élsz,  
 Élet, és ajándék.  
 Lényed elengedhetetlen részévé válik.  
 Érthetővé lesz mindaz, ami körülöttünk zakatolva, csapágyról csapágyra,  
 milliméterről, milliméterre hajt, és visz, nagy hömpölygő gőzerővel.  
 Ámokfutásból, ámokfutásba szaladva a bebörtönzött fájdalmas szabadság felé...  
 A fény gyógyír.  
 Felemel az égi magaslatokba.  
 A fény Áldás, éltető energia, ami táplálja az Istentől eredendő énedet.  
 Valós, megfogható.  
 Átruházható, de mégis sokszorozódik, annál több marad Neked.  
 Éppen ezért mi gátol abban, hogy fényként élj?  
 Semmi.  
 Először lásd, a körülötted lévő belső mosolyát.  
 A természet szín kavalkádját a mindennapokban.  
 Azokban az emberekben az újat, a fényességet, akiket mindennap látni vélsz,  
 vagy még nem ismersz, mert az utatok még nem ért össze.  
 Ez a rendíthetetlen nagyság, és erő, s  
 eltörpülő, félelmekkel teli szellemkastély,  
 megsemmisül, és Fény járja át.  
 Imádkozz....  
 Aztán egyszer csak, nincs kisebb, vagy nagyobb, nincs szebb, vagy kevésbé szép,  
 nincs rosszabb és jobb.  
 Nincs végzetes.  
 Csak egyszerűségében pompázó, fehéren szikrázó végtelenség....  
 Béke van.  
 Hála,  
 S  
 Az  
 Isteni  
 Szeretetet.

# A nagy azután? Vagy az élet?

SOUL – *Lelki ismeretek*

Az életünk nem a 22-es csapdája!  
Vagy az lenne?

- „Szereted a mesefilmeket?” – kérdezte kollégánóm egyik szűrésünkre menet.

- „Nagyon!” – feleltem.

- „Akkor elküldöm egy nagyon jó Pixar mesefilm linkjét, biztosan fog tetszeni, nézd meg...”

Megnéztem. Kétszer egymásután és még egyszer akkor, amikor ezt az ajánlót írom, de valószínű nem utoljára, még párszor újra be-benézek a lelki ismeretek órára, és ott eltöprengök: vajon ki lehet az én mentorom Einstein? Szókratész? Jézus? aki kedvet ébresztett erre a földi életemre, hogy a bevállalt tervet megvalósítsam, mindenkit megtaláljak, akivel szövetkeztünk ott fenn a jó hangulatú szereposztás világban. Ott, ahol testi nehezék nélkül játékosan, jókedvűen, izgalmas földi kalandra lehet feliratkozni. Valamiért ott nagyon könnyű igent mondani arra, hogy mindent pontról-pontra megtapasztalunk itt, mindent úgy teljesítünk, ahogy vállaltuk, hogy a „nagy azután” elkerüljük...

És fordítva is nagykérdés: én majd kinek leszek a mentora arra vállalkozva, hogy kedvet ébresszek a földi élethez. Viccen kívül! Ilyesmik is átjönnek a 3D animációs mesefilmből, ha értő szemek-fülek-lelkek



látják, és meg is hallják, ami kihallható. Van benne egy kifejezés: a „nagy azután”, ami olyan félelmetes hely, hogy az életbe kell menekülni előle. De az lényeges, hogy meg kell élni mindent, amiért a földön élünk.

A történet főszereplője Joe Gardner középiskolai zenetanár, aki egész életében arra vágyik, hogy híres dzsessz-zenész lehessen, amikor végre megkapja élete nagy lehetőségét, és élő közönség előtt játszhat, egy baleset következtében a lelke elhagyja a testét, és egy olyan helyre kerül, ahol sok ezer hasonló lélek szemináriumi képzéseken vesz részt, mielőtt egy új testbe kerül. Annak érdekében, hogy visszajusson a saját testébe, Joe-nak egy másik lélek segítségére van szüksége, akit rá kell ébresztenie arra, hogy sokszori elmenekülés helyett felfedezze, mi a földi élet igazi értelme...

A legújabb nagysikerű mese elsősorban gyereklelkű felnőtteknek készült és olyan komoly kérdéseket jár körül, amik valószínű mindannyiunkban felvetődtek már: van-e élet a halál után, és főleg mi lesz ott a „halál” kapuja mögött velünk, földi lelkekkel, mi lesz ott fenn az égben „vizsgáló” lelkeinkkel...

A *Lelki ismeretek* 2020-ban bemutatott amerikai 3D-s számítógépes animációs film, melyet a Pixar Animation Studios készített és a Walt Disney Pictures forgalmaz. Rendezője a kétszeres Oscar-díjas Pete Docter, a *Szörny Rt.*, a *Fel*, és az *Agymanók* direktora.

Az Amerikai Egyesült Államokban és Magyarországon is többször elhalasztották a bemutatást a koronavírus járvány miatt. Amerikában 2020. december 25-én mutatta be a Disney+. Magyarországon 2021. június 3-án mutatták be a mozikban.

A film legnagyobb tanulsága hogy az élet minden apró örömet értékelnünk kell és meg kell becsülnünk. Ebben az animációs filmben van néhány meseszerű, de nagyon is követhető támpont a hogyanra. A film a Videon megnézhető eredeti nyelven és szinkronosan is.

Vajda Márta

Fotó: Disney/Pixar



# Barna Berni – The One

*Mi történne, ha a világ legnagyobb vallási és spirituális tanítóit megkérdeznénk ugyanarról a témáról? A válaszok vajon tényleg tükröznék azt a világgépet, hogy valójában minden és mindenki Egy?*

**E**nnek a kérdéskörnek járt utána az író, Barna Berni, aki elindult a világban egy nagy utazásra, hogy olyan tanítókhöz jusson el és beszéljen velük személyesen, mint Mooji, Eli Jaxon-Bear, Gangaji, Ganga Mira vagy a néma gyógyító, Braco. A zarándoklat egy belső utazássá alakult, ami megmutatta, hogy minden spirituális, vallási és New Age-es tanítást, ideát le kell dojni magunkról, hogy megtapasztalhassuk azt, amiről e tanítók beszélnek.

Az utazásának a történetét meséli el a *The One* A Könyv, ahol az említett mesterek mellett még sokan mások is megszólalnak. A Kedves Olvasó egy olyan csodába nyerhet betekintést, amely mindenkire tárt karokkal vár, és megmutatja, hogy nem feltétlenül szükséges elutaznia senkinek sem semmilyen tanítóhoz, mert minden csoda a saját életében rejtetik. De hogy erre rájövünk, hatalmas utat kell bejárjunk.

Illúzióvilágunk megrepedt. Egyre többen látjátok, élitek. Rákényszerít minket minden történés, minden szenvedés, minden látható és láthatatlan erő, hogy kipakoljuk magunkból a sötétségeinket.

A könyv megvásárolható az összes nagy könyvesboltban, illetve rendelhető az online felületeken is.



A szecsuáni jó ember az Örkeny Színház színpadán



**A jó és a rossz... bennünk él mindkettő!**

Bemutató előtt, november negyedik csütörtökén, a Hálaadás Napján (Thanksgiving Day) volt szerencsém megnézni „A szecsuáni jó ember” Mácsai Pál rendezte nagyszerű előadást az Örkeny Színházban.

Földi törvényszerűség, hogy adni csak abból tudunk, ami van nekünk! A jó és a rossz - bennünk él mindkettő. Éljük meg egyre többször a jót, úgy tudjuk leginkább legyőzni a rosszat! Önmagunk jósága és szerethetősége nagyban függ a megéléseink fókuszától, a reagálásaink „minőségétől”. A legjobb, ha harmóniába tudjuk hozni a két alapvető tulajdonságot – a jót és a rosszat – önmagunkban, mert akkor képesek leszünk úgy adni jót a közösségnek, hogy azt saját magunknak is megadjuk. Ha ezt megteremtjük, akkor nem csúszik el sem egyik sem másik irányba az életünk.

Tőlünk függ mit-mikor-hogyan nézünk, ugyanis annak fényében látjuk, érezzük, minősítjük a velünk történeteket. Ez a fókusz a mi döntésünk. Adjuk meg magunknak mindig a legjobbat, mert akkor mindenki jól érzi magát körülöttünk, velünk!

A jézusi példabeszédekhez hasonlóan a darab „üzenete” és annak értelmezése a nézőre vár AHA-élményként akár már ott a színházban, akár utána a hétköznapiakban megélve.

„Jóemberek kerestetnek” de olyanok ám, akik rosszak is tudnak lenni, mert ez is emberi!

Bertolt Brecht: A szecsuáni jó ember

Szerepekben: Znamenák István, Csuja Imre, Ficza István, Gálffi László, Józsa Bettina, Pogány Judit, Tenki Réka, Dóra Béla, Csákányi Eszter, Epres Attila, Bíró Kriszta, Takács Nóra Diána, Borsi-Balogh Máté, Jéger Zsombor, Kókai Tünde, Máthé Zolt és Novkov Máté

Mindenkinek ajánlom szívből, hogy megnézze, értse és élje meg az életét jól!

Vajda Márta

# Lelki rehabilitáció Bakonyszücsön

*az országban egyedülálló  
szolgáltatások térítésmentesen*

**Bakonyszücs egy kicsi falu a Bakony közepén, neve ösze-  
szeforrta a daganatos megbetegedésben szenvedő felnőt-  
tek és gyermekek lelki rehabilitációs kezelésével. Azok  
nével, akik igen korán megtapasztalták a másság ér-  
zését, az élet törekenységét, de a remény és a kiút meg-  
találásának lehetőségét is.**

**R**osszindulatú daganatos megbetegedésben, fo-  
gyatékoságban és tartós egészségkárosodásban  
szenvedő személyeknek, érintett kisgyerme-  
keknek szüleikkel, testvéreikkel együtt szeretettel vár-  
ják jelentkezését!

**A nyújtott szolgáltatás teljes ellátás, ami az ország-  
ban egyedülálló és térítésmentes!**

A terápiás ciklusok időtartama 8, 9, 11 nap. Vannak ki-  
jelölt időtartamok, amikor csak és kizárólag a kisgyer-  
mekes családokat tudják fogadni. A lelki rehabilitáció  
megvalósítása érdekében pszichológus, zeneterapeuta,  
gyógytestnevelő és kézműves foglalkozásokat irányító  
szakemberek segítségével, az életkori sajátosságokat  
figyelembe vevő terápiás programokkal, aktív tarta-



lommal töltik meg a mindennapokat, de emellett olyan lehetőségeket is ajánlanak, amelyen fakultatív módon, a családok akár önállóan is részt tudnak venni (Bakonyszücs, Pápa, Bakonybél nevezetességeinek felkeresése, termálfürdő látogatás Pápán stb). A szakemberek által irányított, közös élményt nyújtó programok előre meghatározott időpontban vannak, de ezeken túl egyéni és családi feltöltődésre is biztosítanak lehetőséget.

Fontos információ, hogy az intézményben ápolást, szakápolást és hospice ellátást nem nyújtanak, ezért súlyos betegeket nem tudnak fogadni, valamint nem fogadhatnak tartós elhelyezést biztosító szakosított szociális intézményből érdeklődőket (idősek otthona, fogyatékos személyek otthona, gondozóházi ellátásban részesülők).

Kérésre az intézmény munkatársai megküldik a terápiás ciklusok időtartamát, a kérelem nyomtatványt és a prospektust, amelyből bővebb információ kapható.

Bővebb felvilágosítást munkaidőben 8-14 óráig nyújtanak a 89/341-098-as telefonszámon Forsthoffer Erzsébet intézményvezető és a bakonyszücsi csapat

Az intézmény facebook oldala Lelki Rehabilitációs Otthon Bakonyszücs névvel található meg valamint a [www.szeretetszolgalat.hu/lelki-rehabilitacios-otthon-hirei](http://www.szeretetszolgalat.hu/lelki-rehabilitacios-otthon-hirei).





# Segíts magadon, az Isten is megsegít

*pandantja a másik végről,  
várja, hogy a sült galamb  
a szájába repüljön*

**A fenti két népi bölcsességnek a bibliai alapja.**

**„A hideg miatt nem szánt a rest; aratni akar majd, de nincs mit. (Péld 20,4) és „ha valaki nem akar dolgozni, ne is egyék.” (2Thess. 3,10)**

A régi magyar közmondások valóban bölcssek voltak, ez a két bölcsesség a bibliai gondolkodásmódból származik vagy konkrétan onnan ered. Ezek a mondások igei látásmódúak, mert előbb van a hit, utána a hit általi cselekedet, ezt pedig Isten megáldja. Tehát arra buzdít a közmondás bölcsen, hogy kezdjünk el cselekedni, ha szükségbe kerülünk, hittel (persze Isten akaratának megegyező célokért) és Isten áldása jönni fog, ahogy ígérte.

„Nekem volt ilyen tapasztalatom sokszor, kilátástalan volt a helyzet, de mégis cselekedtem, kértem Istent áldja meg és vezesse az utamat, és bizony olyan módon kerültem ki belőle, amit el sem tudtam volna képzelni. „Dicsőség Istennek!” Jelenti ki ezt megtapasztalva sok hívő lélek. Persze sok, főleg protestáns gondolkodó, teológus felszínesen nézve, elhirtelenkedve helytelennek tartja főleg a „Segíts magadon az Isten is megsegít” bölcselmet. Persze, ha úgy értelmezzük, hogy az Isten segítsége esetleg azon múlna, hogy mi is folyamatosan segítgetünk magunkon, hogy valami feltétele volna, minket megsegítése a mi besegítésünkre szorulna, vagy csak akkor segítene, ha mi előbb segítünk magunkon, így értve ez a szólás-mondás az ingyen kegyelem bibliai igazságát tagadná.

Ám a magunkon segítés csak annyit jelent, hogy késszé tesszük magunkat az isteni ajándék, adott esetben a megsegítés befogadására, hogy ténylegesen számolunk vele és elfogadjuk, hogy ő úgy segít, ahogy



ő akar és nem a mi elvárt sablonjaink, kényelmünk szerint cselekszik. Főleg nem szaladgálunk fejtellenül ide-oda úgymond magunkon segítve, illetve gyakorlati ateista módjára még elméletben is alig számolunk Isten akár deus ex machinai (közvetlen isteni beavatkozás) közreműködésével. Akkor segítünk magunkon tehát, ha vesztég maradunk, a taoista nem cselekvés egyúttal nem nem-cselekvés aranyközéputas köztes közegében, aktívan, de vesztég várjuk az Urat, de nem a sült galambot a szánkba, a kapott életfeladatunkat, akár a hétköznapiakéit pedig aktívan, nem törődve rászorultsággal, mi több szorultsággal jelen lévén cselekedjük, egyszerűen szólva, tesszük a dolgunkat.

**Batári Gábor**





# Testi-lelki egészség megőrzése a téli időszakban

Amikor az évszakok változásaihoz hangoljuk életmódunkat, táplálkozásunkat, minimalizáljuk az évszak sajátosságaiból eredő problémák kialakulását és kialakul egy szezonális rutinunk.

*A tél közeledtével a hőmérséklet egyre alacsonyabb, decemberben már a föld is befagy. Csökken a napsütéses órák száma, jellemzőek lesznek a sötét, felhős, nyirkos, borongós napok.*

A tél a természetben a nyugalom, elcsendesedés, visszavonulás ideje. Ez az időszak jól ellensúlyozza a nyári és őszi rohanó életmódot és lehetőséget biztosít a pihenésre, az elmélkedésre, befelé fordulásra. Itt az ideje, hogy a kifelé irányuló energiáidat most visszavond és befelé irányítsd.

Sokan ilyenkor is folytatni akarják a korábbi tempót, sőt a karácsonyi készülődés miatt magasabb fokozatra kapcsolnak. A téli rohanás, aktivitás teljesen ellentétes a természettel.

Az ájurvédában a tél vata és kapha időszak. A hideg, a szél, a szárazság vata jellemzők, a nehézkesség érzése, a megnövekedett csapadék (eső, hó) a felhős napok, lassúság, tompaság, kapha jellemzők. A tél nyugalma néha nyomasztónak is tűnhet, amivel fokozhatja a szervezetben a motivátlanságot, elnehezültséget, stagnálást, de megfelelő életmóddal sokat tehetsz ellene.

Minden évszagnak vannak olyan tulajdonságai, amik egyik emberre kedvezően hatnak, másokra kifejezetten kedvezőtlenül. Akiben sok a tűz elem, kedveli a telet, mert hűti, de nyáron a napon nagyon rosszul érzi magát. Akinek sok a nedvesség a testében, az szenved a párás időben, akiknek a teste szárazságra hajlamos, a száraz, szeles időjárástól szenved. Ezért az aktuális időjárási tényezők mindig fontos szerepet játszanak közérzetedben, egészségi állapotodban. Figyelembevételük nélkül nem tehetsz szert egészségre, testi-lelki harmóniára.

A téli jellemzők megnyilvánulását tapasztalhatod saját életedben is. Vágysz a lustálkodásra, reggel nincs kedved kikelni az ágyból, több élelmiszert fogyasztasz, hajlamos leszel a felhalmozásra, szívesebben ülsz otthon.

Használd ki a tél csendes, befelé forduló természetét. Pihenj, aludj többet, töltsd fel szervezetedet. Télen ne pazarold energiádat, legyenek megfelelő arányban az aktív tevékenységek és a pihenés. Lazíts elvárásaidon, ne törekedj nagy teljesítményekre, legyél megengedőbb, elfogadóbb önmagaddal és környezeteddel is.

A télnek, mint minden évszaknak megvannak az egyéni jellemzői. Amikor ezeket elkezdted figyelembe venni, akkor fizikálisan és mentálisan is megerősítheted magad. Az egészség állapotát az tükrözi, hogyan bánasz önmagaddal, mennyi figyelmet szentelsz testednek, lelkednek, gondolataidnak.

Az ájurvéda fő elve, hogy a hasonló növeli a hasonlót és az ellentétes minőségekkel tudsz egyensúlyt teremteni. Ezért tapasztalhatod, hogy ugyanazon dolgok különböző emberekre máshogyan hatnak, mert meghatározó a személyek egyéni természetete.

A szezonális rutin segít kiegyensúlyozottnak maradni. Amikor életmódod, táplálkozásod az évszakok változásaihoz hangolod, minimalizálsz az évszak sajátosságából eredő problémák kialakulását.

Az ájurvéda téli ajánlásai egyéni alkat szerint eltérőek lehetnek, de jó, ha tiszteled a természet ritmusát és igazodsz a sajátosságokhoz.

### Testmozgás

A mozgás fantasztikus lehetőség a téli tunyaság, motivátlanság felszámolására. Segít oldani a feszültségeket, javítja a keringéset és az emésztéset, erősíti immunrendszered. Az ájurvéda azt ajánlja, hogy legfeljebb a kapacitásod 50%-ig terheld magad és amikor izadni kezdesz, szapora lesz a szívverésed, ziháló a légzésed, akkor érdemes abbahagyni. Kiváló mozgásforma a jóga, thai chi, séta, túrázás, biciklizés, úszás. 20-30 perc is elegendő. Vedd figyelembe tested jelzéseit. Figyeld meg, mire vágynál leginkább. Ha tunyának, lomhának érzed magad, akkor olyan gyakorlatokat végezz, amik felpörgetnek és segítenek feléleszteni a tested. Ha kimerült, szorongó vagy, akkor olyan gyakorlatokat részesíts előnyben, amik nyugtatják az idegrendszered. Testmozgást elsősorban reggel 6.00-10.00 óra között vagy délután 18.00-20.00 óra között végezz.

### Téli napi rutin

A természetben minden élőlény egyfajta napi rutin szerint él, amit mindig az aktuális évszaki sajátosságoknak megfelelően változtat – napfelkelte, napnyugta, hőmérséklet. Az életmódoddal, napi rutinoddal sokat tehetsz azért, hogy meleget teremts a testedben, lelkedben, lelassíts és megtapasztald a belső nyugalmat.

A napi rutin egy biztos alapot jelent életedben a kiegyensúlyozottság és egészség megteremtéséhez. Jó, ha a felkelés, a munka, az étkezés és az alvás ideje minden nap azonos. A többi tényezőt pedig szabadon, spontán alakíthatod.

Télen a nap később kel, nem baj, ha te is többet pihensz. Az ébredés ideális időpontja 7.00 óra. Ha tovább alszol, akkor tompaságot érezhetsz a testedben.

### Reggeli teendők

Indítsd a napot szájhigiénéjával (fogmosás, nyelvkaparás), esetleg rájg olajat!

Fogyassz el egy csésze meleg vizet, ez segít beindítani az emésztéset.

Végezz meleg, olajos önmasszázsot, ez segít hőt termelni és védi a bőröd a kiszáradástól, stimulálja a keringéset, hormonrendszered, emésztéset, fejleszti az önszeretetet.

Utána zuhanyozz meleg vízzel!

Ha hajlamos vagy orrdugulásra, használj reggel fűszeres, ájurvédikus orr olajat, vagy csak kend be az orrjáratokat szesámolajjal, hogy orrnyálkahártyád ne száradjon ki.

Végezz valamilyen reggeli testmozgást - jóga, thai chi, torna.

Ha jógázol, a végén relaxálj, majd végezz pranayama gyakorlatokat is. Nagyon jó a teljes jógalézés és a váltott orrlyukas légzés, továbbá számos fűtő légzésgyakorlat is kiváló télen. A pranayama segít energetizálni a tested, támogatja az idegrendszer működését, oldja a feszültségeket.

A reggeli rutin egyik legfontosabb része a befelé fordulás, elcsendesedés, meditáció, ima. A meditáció megszabadít a feszültségektől, a megoldatlan érzelmektől, nyugtatja az elmét, segíti az életenergia szabad áramlását a testedben.

Készíts meleg, tápláló reggelit - ez lehet zabkása, főtt gabona, esetleg pékárú, muffin. Mindig nyugodt körülmények között egyél.

Öltözz rétegesen, melegen! Használj élénk, meleg színeket - narancs, piros, sárga. Hordj sálát, sapkát - lehetőleg olyat, ami a füled is védi, hiszen a hó jelentős része a fejedet távozik.



### További tennivalók

Az ebéd ideális időpontja dél, de legkésőbb 14.00 óráig ebédelj meg, mert ilyenkor a legerősebb az emésztés.

Használd ki a kevés világos időszakot, ne aludj napközben.

A vacsora legyen könnyen emészthető, lehetőleg 18.00 óráig fogyasztd el. Minél később vacsorázol, annál nehezebb lesz az emésztésed.

Este már csak nyugtató tevékenységeket végezz, kerülj a filmnézést, internetezést, lehetőleg 22:00 óráig fekjüdj le aludni.

A napi rutin, az önmagaddal való törődés hatásait napról napra megfigyelheted magadon. Próbáld meg kiktartani 30-40 napig a rutin mellett. Ha ez sikerül, utána már könnyedén az életed részévé válik.

### Gyógynövények

A téli egészségmegőrzéshez, immunerősítéshez fogyasztatsz gyógynövény készítményeket is. Az ajurveda egyik csodaszere a Chyavanprash (cukor, méz, ghee, indiai egreslekvár, szeszámolaj, bogyók, valamint különféle gyógynövények és fűszerek főtt keveréke), ami kiváló immunerősítő. Béltisztításra, méregtelenítésre nagyon jó a triphala (Indiában őshonos növények szárított gyümölcsének keveréke). Ha nyálkával, túlsúllyal, nehéz emésztéssel küzdesz, a trikatu (fekete és hosszú borsból (Pippali), valamint gyömbérből álló csípős fűszerkeverék, amely támogatja az emésztést és az anyagcserét) tud segítségedre lenni.

### Táplálkozás a téli időszakban

Télen a szervezetednek tartalmasabb és nagyobb adag ételekre van szüksége ahhoz, hogy melegen tartsd magad, egészséges maradj.

A téli étrend célja a kapha és vata dosha egyensúlyának megteremtése, ami segít felszámolni a hideget, a stagnálást, a lomhaságot, adott esetben a nedvességet vagy a túlzott szárazságot.

Fogyassz főtt, enyhén olajos, jól fűszerezett ételeket, kerülj a hideg ételeket, italokat.

Igyál meleg vagy forró gyógyteákat. A melegítő hatású teák (gyömbér, fahéj, szegfűszeg, fekete bors, kardamom) növelik a hőt a testedben, javítják a keringést, segítenek tisztán tartani a légutakat.



**VITAI KATALIN**

MJSZE által minősített jógaoktató

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

<http://eljharmoniaban.blogspot.com>

Ez az időszak nem a saláták időszaka. Válassz inkább tartalmasabb zöldségeket (rettek, hagyma, sárgarépa, cékla, zeller, fehérrépa, paszternák, sütőtök, burgonya, édesburgonya). Az emésztésed megsegítésére használj fűszereket (fokhagyma, gyömbér, fekete bors, szegfűszeg, fahéj, kardamom, koriander, édeskömény, római kömény).

Fogyassz főtt gabonákat (zabpelyhely, kukoricadara, árpa, baszmati rizs, köles, quinoa, hajdina) és teljes kiőrlésű lisztből készült kenyereket.

Kiválóak ilyenkor a kapha megnyugtatóására a hüvelyesek is (bab, lencse). Táplálóak, jó fehérje-, vitamin- és ásványianyag források a téli időszakban. Ha hajlamos vagy szárazságra, puffadásra, táplálás előtt locsold meg az ételt egy kanál ghível.

Készíthetsz kitcharit is, ami egy fűszerekkel, mungobabbal és baszmati rizzsel készült könnyen emészthető és tápláló étel. Nagyon jók a levesek, főzelékek is a hideg évszakban.

Ha eszel húst, csirke, pulyka és hal ideális.

Csökkentsd a tejtermékek fogyasztását télen, mert nyálkásítanak. Kivétel ez alól az elavást segítő forró, fűszerezett tej (kurkuma, gyömbér, szerecsendió).

A tél nem kedvez a nyers gyümölcsök fogyasztásának, mert hűtik és nyálkásítják a testet. Párolva, főzve az alma, körte ideális lehet fűszerekkel. Nagyon jók az aszalt gyümölcsök (mazsola, aszalt szilva, datolya, füge).

A magvak is jó tápanyagforrások télen (mogyoró, dió, tökmag, napraforgómag, mandula).

A zsírok kiválóak a téli időszakban (ghí (tisztított vaj), olívaolaj, tökmagolaj, napraforgóolaj, szeszámolaj, mandulaolaj).

Csökkentsd le a táplálkozásodban a hideg, nedves vagy túlzottan édes, nehéz vagy olajos ételeket.

Ha hajlamos vagy hízásra, elnehezülésre akkor csökkentsd az édes, sós, savanyú ételek fogyasztását és érdemes néha étkezéseket kihagyni, böjtölni kicsit.

Ha hajlamos vagy savasságra, ingerlékenységre, csökkentsd a sós, csípős, savanyú ételek fogyasztását.

Ha hajlamos vagy bőrszárazságra, puffadásra, idegességre, akkor kerülj a száraz és puffasztott ételeket, a csípős, keserű, savanyú ízeket.

Ne edd magad nagyon tele.

A tél tunya búskomorságát jól ellensúlyozhatod szeretetteljes emberi kapcsolatok ápolásával. Tölts időt szeretteiddel, nevessetek, szerezzetek örömet egymásnak. Csinálj boldogságot, testet-lelket melegséggel eltöltő tevékenységeket. Kerüld a rohanást, a túl sok feladatot, legyen elegendő időd relaxációra, pihenésre, elcsendesedésre.

Szép téli napokat kívánok!

**Vitai Katalin**

# Fermentálás

*már megint egy új örület?*

Nem! A fermentálás talán a legősibb gasztronómiai eljárás. Segítségével nemcsak tartósíthatjuk a különféle növények ehető részeit, hanem könnyen emészthetővé tehetjük az amúgy nehezen lebontható növényi fehérjéket, és a fantasztikus ízhatások mellett olyan pre- és probiotikumokat, enzimeket juttatunk az emésztőrendszerbe, melyek nélkülözhetetlenek a szervezet egészséges működésének szempontjából.



**N**ézzük, miről is van szó! A fermentáció egy biokémiai folyamat, mely során különböző baktériumok és gombák által előállított enzimek egyfajta bomlási folyamatot indítanak meg az élelmi nyersanyagokban.

Na, jó! Ez így nem túl étvágygerjesztő, de ha elképzelünk egy tál csodálatos savanyú káposztát, vagy kovászos uborkát, máris könnyebben megbarátkozhatunk ezzel a folyamattal, mert ezek is fermentált ételek. A hétköznapi gyakorlatban fermentálás alatt a tejsavas erjesztést értjük, melynek főszereplői a laktobaktériumok. Ez bélflóránk legjelentősebb baktériumtörzse. Környezetünkben, a levegőben jelen lévő baktériumok megtapadnak a zöldségek felületén, itt táptalajt találva maguknak, s így jutnak bele a fermentálás folyamatába.

Az egészségtelen táplálkozás, a nem megfelelően elkészített ételek, az adalékanyagoktól tocsogó élelmiszerkészítmények, a vegyszerekkel és gyógyszermaradványokkal telített ivóvíz és a mértéktelenül fogyasztott antibiotikumok hatására rendkívüli módon legyengül, megfogyatkozik bélflóránk. A megfelelően működő bélflóra viszont legegységesebb alapja szervezetünk immunitásának, mondhatjuk, hogy minden be-

tegség az emésztőrendszer funkciózavarainak következménye.

A beleinkben lakó, velünk teljes szimbiózisban élő baktériumok – közel 4 és fél kg tömegű mikroorganizmusról beszélünk – többek közt az elfogyasztott ételek megemésztéséért is felelősek. Amennyiben ők nincsenek jelen megfelelő mennyiségben és állapotban, az emésztésünk nem fog megfelelően működni. A lebontatlan fehérjék bekerülnek a véráramba, és különféle étel-intoleranciákat, allergiás tüneteket, mikroglyadásokat okoznak. A meg nem emésztett táplálékok egy pangó, erjedő közeget hoznak létre, megterhelve ezzel a májat és egyéb belső szerveket. Az elakadt, félig emésztett közegben különféle toxikus gócok jönnek létre, nemkívánatos baktériumok és gombák szaporodnak el, melyek könnyen átfertőződések okozhatnak.

**Ennyit az ijesztgetésből! Mit kell tennünk ezek elkerülése érdekében? Fogyasszunk rendszeresen fermentált ételeket!**

A kovász tulajdonképpen fermentált liszt. A kovászos kenyérben a glutén nevű fehérjét a tejsavas erjedés során keletkező enzimek lebontják, így a szervezet számára

ra könnyen emészthető, értékes tápanyaggá válik. Az élesztővel készült pékárukban ez a folyamat nem játszódik le, nincsen "előemésztve" a glutén, így az csak részben (egyáltalán nem) emésztdik meg a bélrendszerben, és kialakul a glutén-érzékenység. Ráadásul a mesterségesen módosított gombákból készült élesztő rendkívül könnyen elszaporodik az élesztőrendszerben, és "kipisztítja" a természetes bélflórát. Tehát nem a gabonával van a baj! Hanem az elkészítésének módjával.

Nagyon sokat hallani mostanában, hogy együnk nyers zöldségeket. Ez egy nagyon jó tanács azoknak, akik egészséges bélflórával rendelkeznek, de a növényi fehérjét át kell alakítania a szervezetnek, hogy azok hasznosíthatók legyenek számára. A zöldségek fermentálása során egyfajta előemésztés megy végbe, minek hatására egy már leromlottabb bélflórával rendelkező szervezet is megbirkózik azok megemésztésével. De nem csak könnyebben emészthetőek így a zöldségek, hanem rengeteg pre- és probiotikum jut el a bélrendszer megfelelő részére (ez nem feltétlen mondható el a kapszulákban, fiolákban kapható készítményekről), táplálva, éltetve ezzel a helyi mikrobiomot. Ráadásul a fermentálás folyamán rengeteg méreganyag eltűnik, és fokozódik a vitaminok jelenléte, ami valószínűleg a baktériumok tápanyagcseréjének a következménye.

És, ami egyáltalán nem elhanyagolható, hogy nagyon olcsó és rendkívül finom! Tulajdonképpen bármilyen zöldség, és azok kombinációja fermentálható. Így a lenti példa csak iránymutató, bátran próbálkozz bármivel, csak jól tehetsz magadnak.

*Először is pár nagyon fontos szabály*

- Mindig használj tisztított, szűrt vizet, ha nincs, desztillált vizet (a vezetékes vízben lévő fertőtlenítőszer meggátolja az erjedés beindulását)! A szűrt vizet is forrald fel, majd hűtsd vissza!
- Alaposan tisztíts meg minden edényt és eszközt, amit használsz, meggátolva ezzel a nemkívánatos mikroorganizmusok ételbe kerülését!
- Használj tiszta sót, a jódozott, finomított sók nem alkalmasak, mert akadályozzák a tejsavas erjedést!
- Ha lehetőség van rá, használj helyi termelőktől (de legalább az országból) származó nyersanyagokat, mert szervezetünk ezeket sokkal kisebb energiáfordítással emészti meg!
- Lassan fogyaszd az elkészült ételeket! Eleinte elég egy-egy villányi. A belekben lejátszódó folyamatok nagyon jól tesznek nekünk, de meglepetéseket okozhatnak az első alkalmakkor. Később, ha már kezdenek újra kialakulni a természetes folyamatok, ízlés és igény szerint, bármikor, bármennyit ehetünk belőlük.

Hát, most már értjük, miért kívánjuk annyira a savanyúságokat. A szervezet pontosan tudja, mire van szüksége. Ne csapjuk be holmi ecettel savanyított, tartósító- és édesítőszerrel gyártott élelmiszerkészítményekkel! És együnk kovászos kenyeret! Ezek segítségével erős, egészséges bélflórát alakíthatunk ki, ami a legfontosabb alappillére az erős immunrendszernek.

**Zsenits Ákos**

### Egy lehetséges recept

Sosem szerettem méricskélni főzés közben, ezért nem tudok pontos mennyiségekkel szolgálni. Légy magabiztos és próbálj ki bármit, ami az eszedbe jut! Nem tudsz hibázni, nincs mit.

Nagy lyukú reszelőn reszeld le a megmosott (ha kell, meghámozott) zöldségeket:

- 3 db közepes sárgarépa
- 4 db közepes fehérrépa
- 1 kisebb zeller
- 1 db nagyobb vöröskáposzta
- 3 fej cékla

A lereszelt zöldségeket tedd egy nagy tálba, sózd meg annyira, hogy kellemesen, de egyértelműen sós legyen (a só megakadályozza a nemkívánatos baktérium és gombafajok elszaporodását, segíti a laktobaktériumok szaporodását, és ízesít). Tegyéle bele két

marék nagyra vágott bazsalikomlevelet. Várj egy jó fél órát, hogy egy kicsit összeessen az egész, közben többször keverd át! Töltsd bele őket az előkészített befőttes üvegekbe kicsit lenyomkodva, úgy, hogy kb. kétujjnyi helyet szabadon hagysz a tetején. Én hurkapálcika darabokkal szorítom le az egészet, van, aki a káposzta torzsával. Önts fel őket lassan a visszahűtött vízzel, legyenek tele az üvegek! Csavard rá a tetejüket, de ne túl erősen! Érdemes az üvegeket egy tepsibe, vagy tálcára rakni, mert erjedés közben kifuthat a levük (ha azt látod, hogy nincs tele az üveg az erjesztés ideje alatt, töltsd fel tiszta, hideg vízzel). A konyhába, vagy a kamrába tedd őket, szobahőmérsékleten jól elvannak (7-8 °C alatt leáll az erjedés). 7-10 nap alatt teljesen elkészül, de közben már a harmadik naptól lehet kóstolgatni. Mindenki más és más erjedési fokon szereti, minél tovább érik, annál puhább lesz. Ha le akarjuk állítani az erjedést, tegyük hideg helyre!

# A karácsony szívet-lelket melenget!

Ayurvéda életmódtanácsok

*„Próbáld meg őszinte lenni pszichológia nélkül. Szeretni ÉN nélkül, Istent látni vallás nélkül. Csak úgy, ahogy tényleg van. Valahogyan szívből és örömmel.”*

(Hamvas Béla)

**Miután lehullottak a fák levelei és térdig jártunk az arany avarban, novemberben beköszöntenek a sötétebb, hidegebb napok. Október 31-én Farkas napján, a betakarítás után úgy tartották, a fák is aludni térnek. Ősszel a meleg megtartásán volt a hangsúly, télen a melegítésre kell figyelniük.**

**A**yurvédában a Kapha évszak veszi kezdetét, melynek elemei a Föld és a Víz. Ahogy a természetben megjelenik az elnehezedés, a nyirkosság, úgy bennünk is megjelenhet ez a Kapha minőség, álmoság, lustaság, orrfolyás, hurutos megfázások formájában, ezért figyeljünk oda egyensúlyunk megtartására. Íme, néhány egyszerű, praktikus ötlet.

1. Mozogjunk rendszeresen, erre a délelőtti vagy kora délutáni órák a legalkalmasabbak. Ha tehetjük és van hó, használjuk ki ezt a csodás lehetőséget, hiszen a csillogó hó és jég szépsége melegíti szívünket, lelkünket is. Szánkózással, sieléssel, hógolyózással, korcsolyázással, sétával a természetben a testünk is felmelegszik.

2. Ehhez öltözzünk jó melegen, különös figyelmet fordítva a nyak, fej, kéz, láb melegen tartására, vegyünk egy termoszt napközbeni meleg italnak.

3. Figyeljünk oda bőrünk ápolására, védjük a kiszáradástól, olajozzuk, járjunk Abhylonga masszázásra.

4. Ha tehetjük, menjünk szaunába, gőzfürdőbe, olajozzuk át előtte testünket, fejünkre csavarjunk törülközőt, a lényeg, hogy izzadjunk.

5. Korán lemegy éltető melegünk, a Nap, ezért kerüljük a délutáni szunyókálást, mert növeli a Kapha értéket (tompaság, lustaság) szervezetünkben.

6. Az esti órákban csendesedjünk el, olvassunk, meditáljunk, igyunk meleg teákat, lazítsunk, gyűjtsunk gyertyát.

7. Alvás előtt vegyünk forró fürdőt, tegyünk illóolajokat a fürdővízbe, párologtatóba (levendula, zsálya, borsmenta, stb.).

8. Étélünk is melegítő legyen, ha tudunk, együnk főtt ételeket, tartósítószermentes táplálékot, kerüljük ebben az időszakban a fogyókúrákat, tisztítóképeket, annak pár hónap múlva jön majd el az ideje. Fűszerezünk, együnk csipőset, de mértékkel. Ha nehézzé válik emésztésünk, használjunk Tritaku porkeveréket, mely segít a bélrendszer problémáinak legyőzésében.

9. Legyünk jókedvűek, ez erősíti immunrendszerünket és lelkünket egyaránt. Készítsünk csipkevizet, melynek magas C-vitamin tartalma immunerősítő hatású. Egy marék csipkebogyóra öntsünk 1 liter 5 percig forralt kihűlt vizet és hagyjuk egy estén keresztül állni. Üde, szép színe is jó hatást gyakorolhat ránk.



Ez az időszak egy kicsit a befelé fordulásról, évvégi számvetésről is szól. Az adventi időszakban megélhetjük a készülődést, utat engedve a kreativitásunknak és a várakozásnak. Ez lehet örömteli, de lehet stresszel teli is. Biztos mindannyiunk szeme előtt megjelenik egy kép, ahol a karácsonyi perpatvarban lázas égőkeresés, sütés-főzés közben próbáljuk megtalálni lelki békénket - kevés sikerrel járva – sőt, ezt keresve aztán még idegessebbekké, feszültebbekké válhatunk.

Gondoljunk arra, hogy szereteteink körében lehetünk és töltsenek el bennünket ezek a napok melegséggel. Töltsük az időt vidám társasjátékozással, finom ételek fogyasztásával és élvezzük az együttlétet.

Egyszerű ajándékokat tegyünk a fa alá, amit magunk készítettünk és nyugalmat, békességet árasztanak. Ha magunkban ezt megteremtjük, hatással lesz másokra is. Már a természeti népek is Jézus születése előtt ünnepezték a Fény érkezésének napját és tüzekkel virrasztották át a Napforduló éjszakáját. Mindenki ünne-

peljen szíve úgy, ahogy a legszentebbül meg tudja élni. És ne feledkezzünk meg a jótékony hatású illatokról sem, melyek ilyenkor belengik a mindennapjainkat. A gyömbér, fahéj, kardamon, szegfűszeg, narancs, mind melegítő hatásúak. Ha hurutosodnánk, a kakukkfű mellett a babérlevél tea és szirup is kitűnő köhögéscsillapító. Finomak, teában, süteményekben, főételekben és illóolaj formájában bárhol használhatóak.

**Készítsünk melegítő teát!** Hozzávalók/elkészítés: 4 db zúzott kardamon, 2 teafilter, 4-5 dl víz vagy tejszín öszszeforralva, a végén tegyünk bele egy kis mézet.

Sok mindent használunk a hétköznapjainkban, ami ayurvedikus, csak nem nevezzük így őket, de érezzük jótékony hatásukat. Ösztönösen tudjuk, mi jó nekünk, de hajlamosak vagyunk ezeket az ösztönöket háttérbe szorítani, ezért kell magunkat folyamatosan emlékeztetni.

Az **Arany tej** egy indiai ayurvedikus ital, mely a tél és az ünnep elengedhetetlen része, szívet-lelket-testet melenget. Hozzávalók/elkészítés: 2 tk kurkuma por, 1 tk fahéj, kevés bors, egy csipet kardamon, 400 ml tej és méz összemélegítve.

December utolsó napján búcsút intünk az óévnek és bizakodva várjuk az új esztendőt. Készíthetünk számvetést, megfogalmazhatjuk magunkban mi az, amin változtatni szeretnénk. A legfontosabb, hogy mindig legyünk jelen az időben, éljük meg a mindennapok egyszerű varázslatait, hiszen ez ad alapot a jövőnknek, és egyszer bizony ez lesz a múltunk.

Meghitt, örömteli, szeretetteljes ünnepeket kívánok mindannyiunknak!

**Mison Judit**



## Napforduló Ünnepe

2021. december 20-22.  
Szentbékállá (Káli-medence)

**Meghitt együttlét,  
virrasztás, tűzgyújtás.**

**Jelentkezés, információ**  
az alábbi elérhetőségeken:  
juditmission@gmail.com  
+36 70 881 2712  
www.kalaris6.webnode.hu







# Az állat NEM karácsonyi ajándék

Interjú Dr. Sütő András kisállatgyógyász klinikus szakállatorvossal

A felelősségteljes állattartásról az ünnepek küszöbén.

*Egy kisállat léte lehet ajándék nekünk, de ne keverjük össze a hirtelen ötletből történt ajándékozással. Ezek a kisállatok hús-vér élőlények, összekaparják a bőrgarnitúrát, felugranak a karácsonyfára, fel is döntik azt, felpattannak a függönyre, el is szakítják, ez már nem tetszik az újdonsült gazdáknak.*

**A** mikor megtapasztalják, hogy eleven kis lényeket fogadtak családjukba, akik rendszeres gondozást, törődést igényelnek; etetni, sétáltatni, simogatni kell őket, almot kell takarítani utánuk, játszani kell velük, így már nem is olyan kedvesek a kedvencek. Ha nem vagyunk felkészültek, akkor ezek a kisállatok az utcán, sztrádák szélén, jobb esetben állatmenhelyen találják magukat. Mi a véleménye erről?

Remélhetőleg az idei karácsony fehér lesz. Nincs is szebb dolog, mint a jó meleg szobából a havas tájat szemlélni az ablakon keresztül, miközben azon gondolkodunk, vajon milyen ajándékkal is lephetnénk meg szeretteinket. „– Anyu vegyél nekem krokodilt, az olyan édi! –” hallottam a minap. Hát, úgy látszik az idő múlásával gyermekeink igénye is alaposan megváltozott.

A „hagyományos” karácsonyi ajándékok, játékok mellett sok lakásba új kis jövevények is érkeznek tollasan, szőrösen, nagy szemekkel, ártatlanul, kíváncsian kikanalálva a sebtében összeállított kis dobozból: kiskutya, kiscica, tengerimalac, aranyhórcsóg, diszkoszhal, papagáj, gekkó, karmosbéka, ékszerteknős, leguán, kanári, nimfapapagáj, jákó, táncolóeger, degu, csincilla mind nagyon kedves ajándék lehet. Valamennyinek sajátos igénye van az elhelyezésre, az etetésre, itatásra, ápolásra vonatkozóan, némelyikük tartása azonban nagyon komoly szaktudást igényel, és embert próbáló feladat.

A díszállat-kereskedések kirakatai tele vannak szebbnél szebb, változatosnál változatosabb fajtájú állatokkal, és bizony, nehéz közülük választani. Kedvességük néha



még a legzordabb szívű szülőt is gondolkozóba ejti: egy új kis jövevényvel talán nem is lesz olyan nagy gond.

Kezdeti lelkesedésünk azonban hamar lelohadt, amikor számba vesszük, mi minden (felszerelés, terrárium, eledel, alom, stb.) is kell egy ilyen akcióhoz, és természetesen ennek is megvannak az anyagi vonzatai. A lelkesedés csak a gyerekekben töretlen, legalábbis addig, amíg meg nem unják az új kedvencet.

A kiskutyákból, kismacskákból azonban néhány hónap leforgása alatt kifejlett, felnőtt állat lesz, melynek szaga, hangja van, hullajtja a tollát, szőrét, kipancsolja a vizet, elrágja a vezetéket és a telefonzsinórt, esetleg a méreténél fogva már nem fér be a 35 m<sup>2</sup>-es kis garzonba.

Ilyenkor több megoldás lehetséges: vagy a nagyszülőkhöz - vidékre - kerül a már felcseperedett házi kedvenc, vagy sokan - jobb híján - visszaviszik a kereskedőhöz tápostul, felszereléssel, mindenestül, esetleg magunk vesszük őt pártfogásba.

Az én véleményem az, hogy alaposan fontoljuk meg a dolgot, mielőtt belevágnánk. Egy közepes testű kutya éves etetése, orvosi költsége stb. egy minimum kéthe-



tes Karib-tengeri nyaralás árával vetekszik. Egy életre választunk állatot, és ez nem úgy működik, hogy ha meguntam, elpasszolom, az állatnak ugyanis lelke van. Ő is megsínyli a hirtelen jött felelőtlen döntés negatív következményeit.

### **Mi valójában a felelős állattartás?**

Felelős állattartásnak nevezem azt, amikor nem elhamarkodottan, szeszélyből veszek állatot magamhoz, mert a „havarnak is van státuszszimbólumból és én sem akarok lemaradni”, vagy „azért veszek tarantula pókot, hogy az anyós ne jöjjön látogatóba”, hanem azért, mert szeretem. Persze az állatszeretet még nem elég, mert arról az állatról napi szinten gondoskodni kell.

Sokszor fullad kudarcba a hirtelen jött ötlet, hogy állatot tartsunk otthon, de a kezdeti fellángolás elkerülhető, ha józan felnőttként végiggondoljuk a dolgot. Ezekkel a kis állatokkal egy élőlényt vettünk magunkhoz, amely hasonlóképpen érez éhséget, szomjúságot, fázik, ha hideg van, és „búskomorságba esik”, ha egyedül hagyjuk, mint mi. Róluk nekünk kell gondoskodni, és nemcsak addig, amíg aranyos, simogatni lehet, hanem később is, ne adj Isten, ha megbetegszik, orvoshoz kell vinni, és az állatorvosi költségek néha elég borsozak is lehetnek. Felelősséggel tartozunk értük.

### **Ön szerint egy kisállat tartása, gondozása lehet-e eszköz a gyermeknevelésben?**

Igen, de csak és kizárólag úgy, hogy annak az állat ne lássa kárát. A kisebb gyerekek még nem önállóak, és nem tudnak felelősséget vállalni egy állatért, nem is lehet tőlük ezt elvárni, de egy tizenéves már elég nagy és érett gondolkodású ahhoz, hogy felfogja, hogy az állat nem játék. Nem szabad szerencsétlen állatot nyúzni, a fülét húzogatni, reggeltől estig kergetni a lakásban, mert bestresszel, és ugyanúgy gyomorfekélyt, vagy gyomorvérzést kaphat, mint mi emberek. Különösen a kitegyesztett fajták (perzsa, szíami, brit rövidszőrű macska) hajlamosak erre. Minél előbb megtanulja a gyerek, hogy milyen módon kell az állattal bánni, érte felelősséget vállalni, annál jobb, és így tudatosabb, közvetlenebb, a világ és az emberek felé is nyitottabb, egészséges szemléletű, felelősségteljes, kiegyensúlyozott felnőtté válik, és ezt a szemléletet majd tovább fogja adni a gyermekeinek is. Nem lehet elég korán kezdeni.

### **Általában mindnyájan lelkesen vágunk bele a kisállatok befogadásába, mégis egy ponton valami elromlik a folyamatban, Mi lehet az ok?**

Minden csoda 3 napig tart. A kezdeti lelkesedés a gyerekeknél hamar lelohadt, és az addig izgalmas újdonság, amit egy kisállat jövetele okozott, elveszti a



hatását. Ez tény, akárhogy is szépítjük, így van. Itt van nagyon fontos szerepe a szülőknél: tudniuk kell, és meg kell érteniük, hogy csak és kizárólag olyan állatot vegyenek magukhoz, amit majd később, a 3 nap eltelté után bizony ők fognak gondozni. Hiába kér a gyerek egy krokodilt, karácsonyra, végig kell gondolni, hogy megvannak-e otthon az adott állat tartásának feltételei, és az anyagi háttér, ami ehhez kell. Nem kötelező ugyanis állatot tartani, de ha mégis megteszük, azt tartjuk úgy, ahogy a nagy könyvben meg van írva. Ahogy a mondás tartja: „ha van pénzünk majomra, legyen pénzünk banánra is”.

### **Ön szerint a helyes állattartást lehet-e oktatni? Hol, melyik életszakaszban van helye?**

A felelős állattartást nemcsak lehet, hanem - szerintem - mindenképpen kell, és kötelező is tanítani. Ezt már az óvodában el lehet kezdeni, persze játékosan, nagyon jó példa erre az Állatkert, majd az iskolában már sokkal tudatosabb formában folytatni.

Annakidején, gyermekkoromban is így tanítottak a szüleim: játékosan, folyamatosan „oltották belém” az állatszeretetet, a gondoskodást és a felelősségvállalást. Azt mondták, bármennyi állatom lehet (bizonyos kerek között), de azt mind nekem kell etetnem, itatnom, ellátnom, az anyagi vonzatát ennek ők állják. (Szegények nem tudták mire vállalkoznak.) Felnőttként is megőriztem a gyermeki rajongásomat az állatok iránt, ezért lettem állatorvos.

Állatvédő, állatszerető állatorvosként voltam például Gödöllőn egy általános iskola meghívására, ahol külön az alsó és külön a felső tagozatos gyerekeknek tartottam előadást. Az igazgató és az igazgatóhelyettes ismertek engem, és nagyon örültek, amikor elvállaltam ezt a megtisztelő feladatot. Nagy volt az érdeklődés, és nemcsak azért, mert nem kellett addig sem matek dolgozatot írni. Rengeteg kérdést kaptam, és ezekből a

kérdésekből én is tanultam. A gyerekek nagyon érdeklődtek voltak, és majdnem mindenkinek volt otthon valamilyen állata. Vittem magammal a saját állatseregletemből pár példányt bemutatni, legnagyobb sikere Einsteinnek, a párduckaméleonnak volt.

Felhívtam a gyerekek figyelmét arra, hogy mielőtt állattartásra adnák a fejüket, nem árt, ha előtte például megismerik az adott állat igényeit, szokásait, viselkedését, élőhelyét, származását. Az internet világában ez már nem lehet akadály.

### **Milyen egyéb lehetőségek vannak, ha nem lehet állatunk, de mégis szükségünk van valamire, ami kárpótolni tud?**

Ha könyvesboltban járunk, széles választékát találjuk természetfilmeknek, könyveknek, amelyek nagyon hasznos, és érdekes információt adnak mindannyiunknak. Mindamellet, hogy szórakoztatóak, és nagyon szép ajándékok, megóvnak bennünket a legkönnyebben elkövethető hibáktól.

Még van egy kis időnk az ünnepig átgondolni a hirtelen jött ötleteket, és az sem baj, ha krokodilvásárlás helyett Gerald Durrell, David Taylor, James Herriot és David Attenborough lebilincselően izgalmas könyveit lapozgatjuk majd együtt a fa alatt. Én is írtam 4 nagyon kedves könyvet Állati egypercesek címmel. Ajánlom mindenkinek sok szeretettel.

Akiket azonban nem riasztott el sem a rá váró feladat, sem ennek anyagi vonzata, annak mindenképpen ajánlom ezt az embert próbáló, de mindenképpen szép feladatot: állatot tartani. Az állatszeretet, és az állatokkal való foglalkozás nemcsak jó szórakozás, hanem mindez hobbivá, és később hivatássá is válhat. Mindenesetre rendszerességre, és egy másfajta - komolyabb - gondolkodásmódra tanít.

**Batári Gábor**



# Állatvédelem a mindennapokban

*Agenor Civil Állatvédő Egyesület Csepel*

**Az Egyesületet civil állatvédőkként alapítottuk 2018-ban azzal a céllal, hogy a XXI. kerületben, illetve a szoros vonzáskörzetében bajba jutott állatokon segítsünk, valamint csökkentsük a kóbor, gazdátlan állatok számát. Munka és család mellett tevékenykedünk a szabadidőnkben. Ha egyáltalán lehet ezt szabadidőnek nevezni...**

**T**elephellyel, menhelyel nem rendelkezünk. A mentett állatokat saját otthonainkban, ideiglenes befogadóknál, illetve panzióban tudjuk elhelyezni. Sokszor erőn felül, sokszor háttérbe szorítva családunkat, munkánkat, baráti kapcsolatainkat.

Kicsinek hisszük magunkat... de jelenleg is 53 állat van a gondozásunkban. Ami már-már menhelyi méreteket ölt. 53 állat... melyek zöme beteg, sérült. Testileg, vagy lelkileg. Ápolásra, gondozásra, sok-sok szeretetre és türelemre van szükségük, hogy gazdikeresőkké válhassanak. Egy-egy ilyen rehabilitáció sokszor hosszú hónapokat vesz igénybe, napi szinten (akár többször) járunk velük állatorvoshoz, ott vagyunk mellettük, simogatjuk, szeretgetjük, bátorítjuk őket.

„Rendbe fogsz jönni!”, „Meg fogsz gyógyulni!”, „Le fogod győzni!”, „Lesz egy szuper családod, szerető gazdid!”.

Hisszük és valljuk, hogy ezt az állatok érzik, értik és meghálálják.

Sokan, akik ismerik és követik tevékenységüket, tudják, hogy az állatok orvosi ellátását, gondozását támo-



gatásokból, adományokból és önerőből (saját anyagi forrásainkból) finanszírozzuk. Az idei az első év, hogy minősített közhasznú civil szervezetként gyűjthetjük az Sza-ból felajánlható 1%-ot. Úgy gondoljuk, hogy ezt az összeget a felelős állatvédelem első számú feladatára kell fordítanunk az utolsó fillérig ivartalanításra. Hisszük, hogy egyedül egy átfogó, minél teljesebb ivartalanítási programmal lehet megállítani a kóbor állatok jelenlegi több milliós számának az emelkedését. Hisszük, hogy ez az egyetlen célravezető megoldás.

Mottónk és hitvallásunk része, hogy nem a népszerűség hajhászása miatt mentünk állatokat. Nem sírunk a posztok alatt, hogy hány százezer volt az állatorvosi számla. Nem emeljük pedesztálra magunkat, hogy mekkora hősök vagyunk. Tényleg nem ezért tesszük a maroknyi kis csapatunkkal azt, amit teszünk. Hanem az állatokért. NEM fogunk beteg, sérült állatot az utcán hagyni! Mert lehet, hogy mi vagyunk az utolsó reménye.

Facebook oldalunkon ([www.facebook.com/agenor-csepel](http://www.facebook.com/agenor-csepel)) havonta egyszer kirakjuk egy posztban az előző időszakunk bevételeit és kiadásait. Számunkra ugyanis kiemelten fontos az átláthatóság és a pontos elszámolás. Egyedül ez alá a poszt alá szoktuk kiírni számlaszámunkat. Sokszor látjuk és belátjuk, hogy ez kevés. Ami évekig működött, az már lehet, hogy nem elég...

Állatorvosi számláink milliós tételeket jelentenek havi szinten. Biztos nem tartanánk itt, ha nem mondanánk annyi igent a rengeteg sérült/beteg állatra, akiknek egyenként is százezres nagyságrendű összegű műtéteken, kezeléseken kellett túlesniük. Mindig, minden mentettünk megkapta azt, amit csak meg lehetett tenni értük. Sosem volt, lehetett kérdés.

Több tucatnyi esetben segítettünk olyan állatokon, fizettük ellátásukat, akik gazdájuk nehéz szociális helyzete miatt nem jutottak volna el orvoshoz és talán már nem is élnének.

Sokszor segítettünk civil állatvédőknek, könnyítendő a nekik sem egyszerű helyzetüket.

Sok tucat kolóniás macskát ivartalanítottunk idén is, csökkentendő a kezelhetetlen mennyiségű, felesleges szaporulatot.



**Köszönjük, ha támogatják munkánkat!**

Számlaszám: 16200120-18547443 Magnet Bank  
IBAN SZÁM: HU93 1620 0120 1854 7443 0000 0000



Hiába hirdettünk többször is stoppot a mentésben, idén is rengeteg állat került hozzánk. Nincs megállás. Bejelentések tucatja érkezik hozzánk napi szinten. Kóbor, beteg, rászoruló, szenvedő állatok tömkelege.

Mentettjeink a legtöbb esetben legyengült szervezettek, sérültek, illetve rossz körülmények közül valók, így nagyon fontos a megfelelő tulajdonságú tápok, konzervek, táplálékkiegészítők, vitaminok stb. minősége.

A jó minőségű eledelen túl szinte minden mentettünk azonnal kapja a Béres Minera cseppeket, vagy a Béres cseppet, a Vetri DMG, illetve a DMGuard immunerősítőket. Az életet, a vitalitást jelentik ezek a szerek számunkra.

Mindig, minden adománynak nagyon örülünk, és nagy hasznát vesszük. A kiadásaink legnagyobb részét az állatorvosi költségek jelentik, így az anyagi támogatásnak örülnénk a legjobban. A pénzügyi támogatáson túl szívesen fogadunk minden olyan felajánlást, amit munkánk során hasznossá tehetünk.

Az összefogásban hiszünk. A jóra összpontosítunk, és a pozitív dolgokban látjuk a megoldást. Próbáljuk csendben, alázattal tenni a választott dolgunkat.

Hisszük, hogy mindig sikerül kilábalnunk a gödörből, hogy mehessünk tovább. Hogy újabb mentendő életnek tudjuk megadni azt, amit lehet.

Békés Boldog Ünnepeket kívánunk mindenkinek!

**Agenor Civil Állatvédő Egyesület**

# Karácsonyi ételek + egy ital = garantált a repeta

Ha a karácsonyi lakomára gondolunk, nem az „egészséges” szó ugrik be először. Ünnepi menü összeállításunkban egészségesebb receptekből szemezgettünk. Ha ezek a finomságok kerülnek terítékre, a felkúszó plusz kilóktól is kevésbé kell tartanunk.



## Almás-vanília kalácsszuping

### Hozzávalók (25x16 cm-es tepsizhez)

- 3 db alma
- 1 db nagyobb kalács
- 1 marék mazsola
- 4 db tojás
- 1 rúd vanília
- 60 g porcukor
- 600 ml tej
- 100 g vaj



### Elkészítés

Az almákat meghámozzuk, kivágjuk a magházaikat és kisebb kockákra vágjuk. A kalácsot felszeleteljük és ha kell (mert így férnek el szépen a tepsiben), félbevágjuk őket. A kalácsokat ferdén egymásra fektetjük, belerakjuk őket a tepsibe, megszórjuk az almadarabokkal és a mazsola felével. A tojásokat összekeverjük a vaníliarúd kikapart magjaival, a porcukorral, a tejjel, 70 g olvasztott vajjal, és a kalácsokra öntjük. Megszórjuk a mazsola másik felével, és a maradék 30 g vajat kis darabokban rádobjuk a kalácsra. 180 fokban sütőbe toljuk 30-35 percig, és ha megsült, megszórjuk porcukorral.

### A mazsola egészségre gyakorolt hatása

Székrekedéssel küzdőknek ajánlott a fogyasztása. Rosttartalmának köszönhetően eltávolítja a káros mérgeanyagokat a bélrendszerből. A mazsolában található katekinnek nevezett antioxidáns védelmet nyújt a szabadgyökök ellen, fogyasztásával megelőzhető a hasnyálmirigy-, prosztata-, gyomor-, hólyag- és vaskbélrák. Vérszegények bátran fogyaszthatják, mivel vasat és B-komplexet tartalmaz. Antibakteriális hatása miatt elpusztítja a baktériumokat, vírusokat. Megfázás idején is érdemes gyakran fogyasztani, mert lejjebb viszi a magas lázat. Csökkenti a savasodást, megelőzi az ízületi gyulladást és a köszvény kialakulását. A mazsola oleanol-savat tartalmaz, ami védi a fogakat a fogsúvasodástól, megakadályozza a baktériumok elszaporodását a szájban. Nagy mennyiségben tartalmaz kalciumot, ezért erősebbé teszi a csontokat, fogakat. Gazdag fruktózban és glükózban, feltölti a szervezetet energiával. Fogyókúrázóknak azonban csak mértékkel fogyasszák, mivel hízni is lehet tőle. A szépségápolásban is fontos szerepe van fenoltartalma miatt, ez késlelteti a szarkalábak és ráncok megjelenését.

## Róka gombaleves

### Hozzávalók (4 főre)

- 50 dkg róka gomba
- 2 db hagyma
- 2 ek olaj
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- 2 dl főzőtejszín
- 1 tk fűszerpaprika
- 5 dl alaplé
- 1 tk borsikafű
- 1 1/2 l víz



### Elkészítés

A rókaagombát kevés sós vízben megfőzzük kb. 15-20 perc alatt. A hagymát apróra vágjuk, és kevés olajon puhára dinszteljük, ha ezzel megvagyunk, hozzáadjuk a pirospaprikát, majd néhányszor megkeverjük. Levesszük a tűzről, és mehet hozzá a leszűrt rókaagomba. Felöntjük alaplével és a vízzel, hozzáadjuk a fűszereket (a sóval csak óvatosan, hiszen az alaplé és a rókaagomba is sós), és még kb. 30 percet főzzük. Tejszínnel sűrítjük be, és opcionálisan tállalhatjuk csipetkével.

### A rókaagomba egészségre gyakorolt hatása

Tele van proteinnel, rostokkal és enzimekkel, valamint alacsony a szénhidrát-tartalma, viszont nem található benne zsír, ezért emésztéskor hatékonyan égeti a koleszterint. A lenolajsav elnyomja az ösztrogént a menopauza után lévő nőknél, így megakadályozza a mellrák kialakulását, a béta-glükánok pedig meggátolják a prosztatatarák kialakulását. Ezenkívül a szelén is segít a rákos sejtek tevékenységének elfojtásában. A természetes enzimek segítik a cukor és a keményítő lebontását, valamint serkentik az endokrin mirigyek működését. Az A-, B-, C- vitamin kombinációja hozzájárul az immunrendszer megfelelő felépítéséhez. A bennük lévő erős antibiotikumok felveszik a harcot a fertőzésekkel szemben. Található még benne kalcium, vas, kálium, réz, illetve antimikrobiális, gombaölő és antibakteriális tulajdonságokkal is rendelkeznek.

### Csőben sült kelbimbó sajtbunda alatt

#### Hozzávalók (4 főre)

- 50 dkg kelbimbó
- 2 db tojás
- 1 dl tejföl
- 30 dkg reszelt sajt
- csipet őrölt szerezsendió
- ízlés szerint só
- 10 dkg zsemlemorzsa
- kevés vaj



### Elkészítés

A kelbimbót megmossuk, megtisztítjuk, és a külső, csúnyább leveleit leszedjük. Sós vízben puhára főzzük, majd lecsepegtetjük. A prézlit kevés olvasztott vajon megpirítjuk, majd egy kient jénaiba a kelbimbóval rétegezve letesszük. A tojást felverjük, sózzuk, szerezsendióval ízesítjük, összekeverjük a tejjel és 10 dkg reszelt sajttal, majd a kelbimbók tetején szépen elosztjuk. A végén a maradék reszelt sajttal megszórjuk az egészet, majd 200 fokra előmelegített sütőben pirosra sütjük.



### A kelbimbó egészségre gyakorolt hatása

Magas a C-vitamin tartalma, de gazdag K-vitaminban, B1-, B2- és B6-vitaminban, E-vitaminban, A-vitaminban, mangánban, káliumban, kalciumban, rézben, vasban és élelmi rostokban, valamint magas a fehérjetartalma is. Fitotápanyag-tartalmának köszönhetően rákvédő anyagokat tartalmaz, melynek következtében csökkenti a különböző daganatos megbetegedések, elsősorban a mell-, és prosztatatarák kialakulását a szervezetben. A benne lévő szulforafánnak köszönhetően serkenti a májban azoknak az enzimeknek a termelését, amelyek a mérgező anyagok kiválasztásáért felelnek, és ez is csökkenti a daganatos betegségek kockázatát. Különleges hatást fejt ki a bélrendszerbe kerülve. A rostjai letisztítják a bélfalra tapadt káros salakanyagokat, így a szervezetben lerakódott mérgező anyagok, salakanyagok gyorsan távoznak. Koleszterinszint-csökkentő hatású, kiváló omega-3 zsírsav-forrás, mely a vérnyomás csökkentésében is hasznos lehet. Fogyasztása a kismamák számára kifejezetten ajánlott, mivel magas folsav- és kalcium-tartalommal rendelkezik, ami jól tesz a fejlődő magzatnak.

### Pisztráng molnárné módra

#### Hozzávalók (2 főre)

- A pisztránghoz
- 2 db pisztráng
  - ízlés szerint só
  - ízlés szerint bors
  - 1 db citrom
  - liszt a panírozáshoz
  - olaj
  - 50 g vaj
  - 2 ek szeletelt, pírítatlan mandula
  - 100 ml fehérbor
  - 1 csokor friss petrezselyem



#### A krumplihoz

- 5 - 6 szem krumpli
- 1 csokor friss kapor
- 20 g vaj
- pár csepp citromlé





### Elkészítés

A pisztrángot kívül-belül sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk pár csepp citromlével, lisztbe forgatjuk, és egy kevés olajon aranybarnára pirítjuk úgy, hogy közben belerakjuk a vaj felét. Ha megsült, kiszedjük, és a visszamaradt zsiradékon elkezdjük lepírítani a mandulát. Ráarakjuk a maradék vajat, a fehérbort és a petrezselymet, és összerottyantjuk. A krumplit egészben sós vízben megfőzzük, majd egy serpenyőben elkezdjük egy kevés olajon pirítani. Hozzáadjuk a vajat, a felaprított kaprot, pár csepp citromlevet, és a halat ezzel a krumplival és a mandulás mártással tálaljuk.

### A pisztráng egészségre gyakorolt hatása

A halhús fogyasztásának kedvező élettani hatásai vannak. Könnyen emészthető, magas fehérjetartalmú, vitaminokban gazdag táplálék. Tartalmaz foszfort, jódot, fluort, szelént, vasat, káliumot és kalciumot, A-, D-, B2-, B6- és B12-vitamint, továbbá jelentős forrása az omega-3 zsírsavaknak, amelyekről bebizonyosodott, hogy csökkentik a szívroham kockázatát. A nemzetközi statisztikák is alátámasztják, hogy a nagy halfogyasztó országok lakói között jóval kevesebb a szív- és érrendszeri beteg. Jót teszünk tehát magunknak, ha többször kerül hal a tányérunkra.



## Csokis-törökmogyorós szelet

### Hozzávalók (egy kisebb kenyérsütő formához)

- 200 g egész törökmogyoró
- 350 g étcsoki
- 350 g kakaós mogyorókrém
- 100 ml tejszín

### A tetejére

- 50 g étcsoki



### Elkészítés

A mogyorót egy tepsibe szórjuk, és 190 fokra előmelegített sütőben 9-10 perc alatt megpirítjuk, majd egy konyharuhába szedjük, és ledörzsöljük a külső héját. Vízgőz fölött felolvasztjuk a 350 g étcsokit, a mogyorókrémet és a tejszínt, homogénre keverjük, majd mehet bele a törökmogyoró is (egy evőkanállal rakjunk félre a díszítéshez). Sütőpapírral bélelt, kis méretű kenyérsütő formába simítjuk a masszát, és hűtőbe rakjuk egy éjszakára, vagy pár órára fagyasztóba. Mikor megdermedt, kiemeljük a formából, és egy deszkára fordítjuk. A tetejére kenjük az 50 g, vízgőz fölött vagy mikróban megolvasztott étcsokit, és megszórkjuk a félrerakott, rusztikusra vágott mogyoróval. Egy bögre tej mellé is isteni édesség.

### A törökmogyoró egészségre gyakorolt hatása

Értékes zsírsavainak, vitaminjainak és ásványi anyagainak köszönhetően kifejezetten egészséges. Egyszeresen telítetlen olajsavban gazdag, amely esszenciális zsírsav, a szervezet nem képes az előállítására. Linolsavja csökkenti az LDL (rossz) koleszterin, valamint növeli a HDL (jó) koleszterin szintén, ezzel hozzájárul a koszorúér betegségek és a stroke megelőzéséhez. Gazdag rostokban, vitaminokban, ásványi anyagokban, fitokemikáliákban, melyek védelmet nyújtanak a krónikus és daganatos betegségek ellen. Folsav tartalma kimagasló. Fontos szerepet játszik a vérképzésben, hiányában vérszegénység, feledékenység, depresszió, aluszékonyság alakulhat ki. Terhesség során fontos a fogyasztása, mert részt vesz a magzat velőcsőzáródási rendellenességeinek megelőzésében. A folsavon (B9-vitamin) kívül egy B-vitamint is tartalmaz, melyek hozzájárulnak az idegrendszer védelméhez, az anyagcsere megfelelő működéséhez. Kiváló E-vitamin forrás, antioxidáns tulajdonsággal rendelkezik. Meggátolja, hogy a telítetlen zsírsavakból túlzott mértékben keletkezzenek szabadgyökök. Fontos szerepe van az öregedés késleltetésében, a sejthártya védelmében, az immunrendszer erősítésében. Ásványi anyagok közül kiemelkedik mangán, kálium, kalcium, réz, vas, magnézium, cink és szelén tartalma.





### A körte egészségre gyakorolt hatása

Magas rosttartalma miatt béltisztító hatású, eltávolítja a felgyülemlett mérget és salakanyagokat. Segít a bélflóra egyensúlyának megőrzésében, illetve annak visszaállításában, természetes hashajtóként funkcionál. Héjának magas flavonoid tartalma erős gyulladáscsökkentő hatással bír, valamint a benne található fahéjsav hatékony rák megelőző hatással rendelkezik. Magas C-vitamin tartalma mellett más rák- és gyulladáscsökkentő anyag is található benne, mint a béta-karotin, a lutein és a zeaxantin. Pektint is tartalmaz, amely a kálium mellett hozzájárul a szív egészségének megőrzéséhez, tágítja a vérereket, szabályozza a szívritmust és a vérnyomást, csökkenti a stroke kialakulásának esélyét. Kalcium tartalmának köszönhetően védi a csontokat. A kalcium mellett a bór is nagy hasznára lehet az egészséges csontoknak, mivel segíti a kalcium beépülését. Ízületi panaszok enyhítésére, megelőzésére is ajánlatos a fogyasztása. Enyhíti a torokfájást, megszünteti a hangszál panaszokat. Fogyasztása fontos a cukorbetegség kialakulása ellen. A körtében megtalálható anyagok csökkentik a makula degeneráció kialakulását, ami az időskori látásromlás egyik leggyakoribb oka.

Jó étvágyat!

Molnár Éva

Fotó: nosalty.hu, streetkitchen.hu, istockphoto.com

### Fűszeres alma-körte ital

#### Hozzávalók (3 liter italhoz)

- 5 db alma
- 5 db körte
- 2 db narancs
- 6 rúd fahéj
- 1 db szerecsendió
- 2 ek szegfűszeg
- 1 l almalé
- 1 l körtelé
- 1/2 l víz
- 1 l fehérbor



#### Elkészítés

Az almákat, körtéket és a narancsokat alaposan megmossuk, majd negyedekre vágjuk, és egy nagy lábasba rakjuk őket. Beledobjuk a fűszereket, felöntjük a körte- és almalével, valamint a vízzel, és kb. 3 órát főzzük, közepes lángon. Ezután alaposan leszűrjük, és ha szeretnénk, hozzáöntjük a fehérbort, de ezt akár el is hagyhatjuk, ha alkoholmentes ital formájában szeretnénk kortyolgatni.



# Humorbonbonok

„Szeretem a disznókat... A kutyák felnéznek ránk. A macskák lenéznek bennünket. A disznók egyenrangúnak kezelnek.” (Sir Winston Churchill)

## FARMER A MEZŐN

Egy farmer a mezőn sétálgatva elhagyja a Bibliáját. Bánkódik egy ideig, majd rövidesen napirendre tér az eset fölött. Három hét múlva megjelenik egy tehén, szájában a könyvvel... A farmer felnéz az égre, és ámulva mondja: Istenem, csoda történt!

- Nem igazán - feleli a tehén. -  
A belső oldalára rá volt írva a neve.

## SASFIÓKÁK REGGELIJE

A sas anyuka megkérdezi a fiókáit, mit szeretnének reggelire.

- Vércsét, vércsét! - kiabálják a kicsik.  
Az anyuka elmegy, hoz nekik vércsét. Délben megkérdi, hogy mit szeretnének ebédre?

- Vércsét, vércsét! - sivítanak újra.  
Anyuka ismét elrepül, hoz nekik egy vércsét. Este a mama kérdés nélkül indul vacsoráért és visszatér egy héjával.  
- De mi vércsét akarunk, vércsét, vércsét! - kiabálják a fiókák.  
- Gyerekek - csitítja őket az anyjuk - ezt is meg kell enni, a héjában van a legtöbb vitamin!

## ÖTUJJAS KESZTYŰ

Nyuszika sétál a tisztáson és egyszer csak talál egy ötujjas kesztyűt. Felemeli és sétál tovább. Találkozik a tehennel, akik a tisztás másik szélén legelésznek. Odaszól nekik a kesztyűt lobogtatva: - Hé, csajok, melyikötök vesztette el a melltartóját?

## A VARÁZSLÓ LÁNYA

Két béka beszélget az árokparton.  
- Azért jó, hogy az összes lány megvolt a faluban.  
- Ja, de azért a varázsló lányát kihagyhattuk volna....

## A helyemen ülsz

A németjuhász, az uszkár és a macska meghalnak. Mindhárman ott állnak az ítélőszék előtt, a Jóisten pedig szeretné tudni, miben is áll a hitük. A németjuhász azt mondja: - Én hiszek a fegyelemben, a kiképzésben, és a gazda iránti hűségben.

- Jól van! - feleli a Jóisten - akkor ülj le ide a jobb oldalamra.  
- Uszkár, te miben hiszel? - kérdezi a Jóisten.

Az uszkár azt feleli: Én hiszek a szeretetben, a gazda gondoskodásában, és a világbékében.

- Értem - feleli a Jóisten - gyere, ülj a bal oldalamra.  
- És te macska, miben hiszel? - kérdi a Jóisten.

A macska nem teketóriázik sokat, azonnal kiböki a választ: Én azt hiszem, hogy a helyemen ülsz!



## ÉLETIGENLŐK rákellenes életmódmagazin | Impresszum

Főszerkesztő: Vajda Márta

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

Vendégszerzők: Baglyas György, Bátorai Zsuzsanna, Mison Judit, Takács Balázs

Turi Emese, Vitai Katalin, Zsenits Ákos

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, +36/1-476-0230

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

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

ISSN: 2559-9739



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

Az Életigenlők  
rákellenes életmódmagazin  
megjelenését támogatták:



# BioBran®



## Gondoljunk az immunrendszerben rejlő erőkre is a rák elleni küzdelemben!

További információért látogasson el honlapunkra:  
[www.biobran.hu](http://www.biobran.hu)

A BioBran készítménnyel kapcsolatos kutatások elérhetősége:  
[www.biobran.org](http://www.biobran.org)

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](http://www.preventa.hu)

 [info@hyd.hu](mailto:info@hyd.hu)  1118 Budapest, Villányi út 97.  +36 1 365 1660  [/preventa.hu](https://www.facebook.com/preventa.hu)

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